

CULTURA

LIBRO / El psicólogo burgalés Martin Choice se estrena en el mercado editorial con una obra en la que utiliza ficción, teoría y ejercicios para desvelar como se logra una vida plena



Martin Choice muestra sonriente un ejemplar de su primer libro, un sueño cumplido. / RAÚL OCHOA

‘A tres pasos de la felicidad’ o las claves para embarcarse en un «apasionante» viaje interior

L. B.
BURGOS.- «Cualquier persona se propone como objetivo en su vida ser feliz, pero generalmente nadie sabe como lograrlo y la mayoría establece unos criterios tan complejos y difíciles que en vez de ser felices se causan una verdadera infelicidad. Y esto se debe en parte a que no se comprende que la felicidad parte de nosotros mismos y no de factores externos. La felicidad está aquí, en nuestro interior». Así arranca el «apasionante viaje para alcanzar los sueños» sugerido por el burgalés Martin Choice en su estreno editorial. El periplo lo compo-

nen las 220 páginas de *A tres pasos de la felicidad* (Ediciones Cydonia), la obra con la que el autor desvela «a todo el que esté interesado» los hallazgos más relevantes de la Psicología para llevar una vida plena.

El propio escritor (licenciado en Periodismo y diplomado en Relaciones Laborales, además de psicólogo) advierte que su libro no ofrece una receta mágica, «porque no existe». Lejos de abstracciones lo que hace es proporcionar un listado de herramientas y ejercicios para ponerse en camino hacia la meta. «Cada uno hacia la suya, pues hacia la felicidad hay tantas vías como per-

sonas, y cada uno debe decidir y detectar que hábitos le pueden conducir a ella», añade.

A tres pasos de la felicidad es un libro pensado para la sociedad occidental «porque los recursos que en él se ofrecen no valen para aquellos cuya prioridad es cubrir una necesidad básica como la alimentación o la supervivencia».

Consta de dos partes. La primera ahonda en el concepto de felicidad y sus dimensiones, y analiza con detenimiento «donde sí y donde no podemos encontrarla». En este sentido, Martin Choice concluye que «los aspectos internos que dependen pu-

APUNTES

● **Para empezar:** El escritor propone acabar el día dando las gracias por lo bueno que haya ocurrido, hasta lo más nimio: «El agradecimiento es esencial para sentirnos a gusto».

● **Preocupaciones:** «Son una de las cosas que más resta felicidad en el día a día. Nos preocupamos de lo que puede pasar antes de que pase. En muchas ocasiones, lo que luego ocurre no es siquiera como lo habíamos imaginado».

● **Confianza:** «Ponernos metas pequeñas y aseguibles facilita cumplirlas y eso nos hace ganar confianza para asumir mayores retos».

● **Ejercicio:** Un hábito con muchas ventajas. «Oxigena, levanta el ánimo, relaja...».

ramente de nosotros nos producen más felicidad que todos los aspectos externos, más allá de nuestras decisiones». La segunda parte detalla los pasos prometidos, desglosados en tres niveles: con uno mismo -«a través de la reconciliación con el pasado, el disfrute del presente y la confianza en el futuro»-, con los otros y con nuestros sueños.

Para reforzar el mensaje, Choice completa las explicaciones que ofrece en cada apartado con el desarrollo de un relato novelado en la que cada personaje desarrolla los recursos recopilados por el autor.

Pero, estando tan cerca la felicidad, a tan sólo tres pasos, de hecho, ¿por qué hay quien se resiste siquiera a acariciarla? El burgalés lo tiene claro: «El principal obstáculo somos nosotros y nuestro afán por perseguir una supuesta gran felicidad, mientras nos perdemos la diaria, las pequeñas cosas que son realmente importantes».

¿Qué fácil es decirlo! exclamarán los más incrédulos. Por eso, mantiene Choice, precisamente, los ejercicios que plantea son tan sencillos como agradecer o sonreír, «para demostrar que llevarlo a cabo también puede ser fácil, si queremos». La autodisciplina juega un papel muy importante en el proceso. Tanto, como diferenciar la felicidad de los placeres puntuales: «La felicidad es una forma de afrontar la vida, de ser y eso no significa que no vayas a tener problemas y a sufrir por ellos».

El escritor demuestra que predica con el ejemplo ‘usando’ entusiasmado los capítulos del libro para narrar su proceso de creación. «Escribirlo a sido mi particular viaje apasionante y lo he vivido como tal. En él detallo los pasos para alcanzar el éxito pretendido, que no tiene nada que ver con la riqueza o la fama. Estos pasos también son tres: desearlo, es decir, definir que queremos, y yo quería escribir un libro que pudiera ayudar a las personas; actuar, lanzarse a pesar de las dudas y los miedos; y perseverar». Así lo logró Martin Choice, y así, dice él, puede alcanzar sus sueños todo el que se lo proponga.

La asociación Dafne Cinema inicia el rodaje de ‘Atroz’, su nuevo corto

BURGOS.- La nueva aventura de la asociación burgalesa Dafne Cinema comenzaba ayer en el municipio de Rabé de las Calzadas. Y es que allí iniciaban el rodaje de su nuevo cortometraje, que llevará por título *Atroz*.

Hasta el próximo 12 de octubre la agrupación dará forma a esta propuesta -en cuyo guión ha participado el profesor de la Universidad de Burgos Raúl Urbina- bajo la dirección de Francisco Álvarez.

El rodaje de este filme los llevará además a la villa de Lerma y a la localidad cántabra de Liérganes.

Este proyecto cuenta con el apoyo de Caja de Burgos a través del Premio Jóvenes Excelentes, el Ayuntamiento de Lerma y la Asociación de Comerciantes Zona Sur de Burgos. En el capítulo de empresas colaboradoras figuran Construcciones Tolbaños, Muscari, Rastro Remar, Juganti, Gavis, i-Print, Peluquería Grupo Dos y Antigüedades Rachel.

Sinopsis

Atroz es un singular oso de peluche, deteriorado y cascarrabias, que tiene como dueña a Luna, una niña pequeña que ve en él a su mejor amigo. Éste relatará en primera persona todas sus desventuras para huir de las incasantes caricias, mimos y juegos de Luna.

Según la asociación Dafne Cinema, *Atroz* trata en una mezcla de realidad y animación, los valores clásicos de los cuentos infantiles.

Entre los trabajos de Dafne Cinema, destaca el rodaje de los cortometrajes *Tránsito*, estrenado en septiembre del año pasado, y *Amor en la oscuridad*. Además, han realizado distintas piezas de videoarte y varios videoclips para agrupaciones musicales de Burgos.

El pasado mes de abril, Dafne Cinema presentaba al concurso de ráfagas del programa de La2 de Televisión Española, Miradas 2, el trabajo *Burbujas*, que les valía ser seleccionados para la fase final. Esta pieza audiovisual era realizada por Francisco Álvarez, Diego Carcedo y Álvaro Ibáñez

■ **Andy Warhol.** Mañana miércoles se inaugura en la sala de muestras de la Casa del Cordón la exposición antológica dedicada al artista americano. Reunirá varias de sus más famosas series junto a otras serigrafías. Además, permitirá contemplar los trabajos de sus comienzos.