

A TRES PASOS DE LA FELICIDAD

Un apasionante viaje para alcanzar tus sueños

Martin Choice



Ediciones Cydonia S.L.
<http://www.edicionescydonia.com>
Apartado de Correos 265
VIGO - Pontevedra

© Ediciones Cydonia, 2008
© Martin Choice
Primera edición, septiembre de 2008

Printed in Spain - Impreso en España
I.S.B.N. 978-84-935634-4-8
Depósito Legal: VG-1019-2008
Maquetación: Acuarela Comunicación sll (986 31 51 06)
Imprime: Anzos - Fuenlabrada, Madrid
Distribuye: UDL libros (902 36 58 62)

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin el permiso escrito de Ediciones Cydonia S.L.

A Tres Pasos de la Felicidad

**Un apasionante viaje
para alcanzar tus sueños**

Martin Choice



*Para Antonio Vidal, Toni,
que desde ese lugar nos cuida y sonrío
para que nosotros también
seamos felices*

Inicio del viaje



La foto de todos ellos reunidos en aquella habitación de la rehabilitada casa de los Renner, era envidiable. El precioso día soleado en compañía de sus amigos les hacía comprender que tras mucho tiempo de sufrimientos había llegado la hora de volver a la vida, de olvidar todo el dolor de su pasado, vivir su presente y creer más que nada en su futuro. Y, así, en aquel clima de esperanza e ilusión se inició aquella, aparentemente intrascendente, conversación.

- *¿Cuál es el secreto de la FELICIDAD?* -preguntó Alexandra.

En realidad, no sé que quieres que te responda -repuso Karl.

- *Lo que crees de verdad.*

Karl se levantó de la silla y avanzó unos pasos en dirección a su mujer. Le cogió de la mano y le besó en los labios con ternura.

- *Pero, esto es un beso* - alegó Alexandra trazando una cautivadora sonrisa mientras su marido le miraba con pasión.

Antes de que respondiera, Auguste, el hijo de ambos, entró correteando en la sala de la mano de su tío Amedeo. Karl le tomó entre sus brazos, colocó la palma de su mano sobre la mejilla de Alexandra y le volvió a besar. Ella observó el trío formado por su marido, su pequeño niño y su hermano discapacitado Amedeo a los que quería con todo su corazón. Sus ojos centellearon. ▶▶

- Yo creo - interrumpió descaradamente el joven Leonel - que la FELICIDAD es esto; agarró a Silvia por la cintura, la estrechó contra sí y se puso a bailar con ella en medio del amplio salón. Muy poco tiempo atrás su, ahora, esposa Silvia había tenido que sufrir - más que ninguno de ellos - el horror de la guerra.

Constantine, que sentado en su mecedora leía distraído un libro, señaló su cuaderno de notas. María le miró adivinándolo todo. Le encantaba escribir y a ella le hacía totalmente feliz verle así; libre, con un objetivo que perseguir, con un sueño que marcaba su existencia.

No les dio tiempo a decir nada. La gruesa puerta de madera del salón se entreabrió y Max, el queridísimo párroco de la ciudad, la franqueó invitando a todos a salir a la calle. En la gran avenida arbolada, un sol radiante iluminaba todo el increíble paseo ajardinado. El olor de la naturaleza les embriagó a todos, una fragancia que se mezcló con el aroma que provenía de la cocina de los deliciosos manjares que iban a degustar. Rosa, que recordaba el hambre que había pasado no muchos años atrás, les entregó a cada uno un pedazo de pan recién horneado. Su sabor tierno y cálido les llenó de sabor la boca. Igual que a Max, le llenaba mirar el cielo estrellado todas y cada una de las noches. Parecía que en el más allá encontrara el sentido, en algo que no se veía pero que le reconfortaba toda su alma.

- Leed esto - les dijo Alej.

Karl, Alexandra, Auguste, Leonel, Silvia, Constantine, María, Max y Rosa miraron sorprendidos al anciano librero Alej si saber qué quería decir. Muy pocas veces hablaba, pero cuando lo hacía era para expresar algo importante.

El sabio librero sonrió y continuó. Leed en el fondo de vuestro corazón porque la FELICIDAD está ahí.

Todos se miraron y tras unos segundos creyeron comprender.

El camino no había hecho más que comenzar...■

Primera Parte

La Felicidad

“ *El regalo de la felicidad pertenece a quien lo desenvuelve.* **Anónimo**

I

Felicidad

CUALQUIER PERSONA SE PROPONE como objetivo en su vida ser feliz, pero generalmente nadie sabe cómo 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.

La mayoría de los seres humanos persiguen la felicidad creyendo que es un fin a alcanzar en algún momento de su vida, una persecución permanente de unos ideales o sueños. Generalmente las personas consideramos que cuando obtenemos ciertas posesiones o cumplamos ciertos deseos seremos felices y, mientras tanto, no nos damos cuenta de que vamos permitiendo que pasen los días ante nuestros ojos sin haberlos aprovechado, sin vivirlos.

En realidad, situar nuestra felicidad en factores externos (como personas, riquezas, títulos, fama, éxitos, reconocimientos...) o en otros tiempos (pasado o futuro) no hace más que obligarnos a depender, en cada momento, de agentes ajenos a nosotros. Y, como sobre los hechos externos no tenemos un control absoluto, entonces no llegamos a ser felices nunca. He aquí el primer obstáculo con el que nos encontramos. La felicidad depende de nosotros, es una actitud ante la vida, una forma de percibirla propia. Por eso la felicidad se puede elegir, nuestra felicidad la producimos nosotros conformándola según nuestros sueños, nuestros valores, nuestra forma de

vivir. El cristal con que miramos lo que nos rodea, la forma en cómo avanzamos en nuestro trayecto, son determinantes para nuestra felicidad.

No es tan importante llegar al destino como disfrutar en el camino, aprovechando y sintiendo cada momento, asumiendo que nuestro camino es un proceso continuo que debemos afrontar paso a paso. En ese camino, sin duda, habrá momentos más dichosos y también más tristes, pero la concepción general, nuestra forma de sentirnos y afrontar tanto los momentos buenos como los menos buenos, determinará enormemente nuestra felicidad personal. Hemos de comprender que la felicidad existe y es posible para cada uno de nosotros, que solamente basta con ponerse a andar y querer disfrutarla, sentirla, soñarla, tocarla, amarla, gozarla. Porque, en realidad, la felicidad no es un estado de ánimo (que puede variar enormemente según los acontecimientos), sino que es una forma de sentir, una forma de posicionarse, una actitud vital en la damos sentido a nuestra vida. Avanzar por el camino elegido disfrutando de cada momento, viviendo cada minuto de nuestro presente.

El concepto de felicidad está muy relacionado con el sentimiento subjetivo de cada persona pues dos individuos en situaciones similares pueden percibir sus vidas como algo maravilloso o una calamidad. Es por esto que cada individuo es el actor principal a la hora de crear su felicidad o su infelicidad. No olvidemos que cuando permitimos que nuestra felicidad dependa de otras personas o cosas estamos perdiendo la posibilidad de ser felices, puesto que cuando esas personas no hagan lo que queremos, cuando las cosas no nos salgan como hemos planeado o aparezcan problemas en nuestro camino, nos hundiremos causándonos la infelicidad.

Una buena vida (placeres) puede encontrarse conduciendo un deportivo, teniendo una mansión o incluso comiendo caviar todos los días. Sin embargo, eso no es la felicidad, sino mero placer. Esas actividades son momentáneas y pasajeras. La felicidad se logra en el día a día, empleando nuestras habilidades y desarro-

llando nuestros recursos para conseguir cualquier meta que nosotros decidamos libremente (leer un libro a diario, ir a la piscina, charlar con un amigo, estudiar una carrera, enseñar a discapacitados...) En definitiva, otorgar un significado a nuestra vida.

La felicidad no es sentir placer por algo o estar permanentemente alegre (ya que tampoco sería posible ni aconsejable). No es un estado sino un proceso en el que participan diferentes emociones, tanto las positivas como las llamadas negativas. Establecer unos objetivos, trazar un plan y poco a poco avanzar hacia las metas hasta conseguirlas es el proceso que nos mantiene esperanzados en nuestro futuro y felices con nuestro presente. En esta evolución participan numerosas emociones que a veces no son comúnmente entendidas como positivas. Por ejemplo, un gran esfuerzo físico, entrenamiento y sacrificio para obtener una medalla olímpica o la incertidumbre, ansiedad y miedo cuando se pretende conquistar a otra persona.

Tener unas metas y saber que estás avanzando correctamente hacia tus objetivos es lo que te otorga la mayor satisfacción. La travesía, el esfuerzo y la posibilidad de demostrarte que eres capaz de alcanzarlo, desplegando tus recursos, entre los que pueden incluirse las incertidumbres, miedos, inseguridades, es lo que te causa una sensación de bienestar. Es embarcarte en una actividad, sea cual sea, mas grande o pequeña, más importante o menos, pero que tú has decidido vivirla. Por eso la felicidad depende de cada uno y difiere entre todos, porque es cada persona la que decide la forma de ser feliz, qué es lo que quiere, cómo vivir, qué sueños perseguir, la pasión que pondrá en cada proyecto. Disfrutar de la felicidad es elegir el camino que queremos tomar, decidir cómo y con qué valores lo queremos recorrer, aceptando y reponiéndonos de los obstáculos que nos depare nuestro viaje.

Hagamos un experimento. Imagínate una situación en la tengas todo lo que siempre has soñado. Cualquier cosa. Lo tienes ahora mismo. Pide todo lo que desees y solamente haciéndolo así y sin hacer ningún esfuerzo lo conseguirás. Ahora que lo tienes todo, piensa en cómo te encuentras.

Quizá tu motivación desaparezca, quizá no encuentres retos por los que luchar, aprender, jugar, valorarte. Ni personas con las que comunicarte, relacionarte... Quizá tu vida comience a perder sentido...



Esperar una felicidad demasiado grande es un obstáculo para la felicidad.

Bernard Le Bovier Fontenelle

¿EN QUÉ NOS AYUDA LA VISIÓN POSITIVA DE LA VIDA?

La supervivencia de nuestra especie no se concibe sin una fuerza que le empuja a vivir, a desarrollarse, a progresar, a tener esperanza en este mundo; una fuerza que le impele a encontrar el amor, a compartirlo... Sin optimismo nuestra especie se extinguiría porque no habría lugar para la esperanza por vivir. No habría nada por lo que luchar. Recordemos que las personas más optimistas viven mejor (se adaptan más rápidamente a las situaciones y resuelven más eficazmente los problemas), disfrutan de una mayor salud recuperándose antes de las enfermedades (su sistema inmunitario se fortalece, se minimiza el impacto del estrés), son más creativas y eficaces y se les considera como más atractivas.

Las personas que no crean en el optimismo pueden estudiar la evolución del ser humano como especie o su propio desarrollo desde su nacimiento. Desde los albores de la humanidad los organismos unicelulares han tenido que superar todo tipo de barreras hasta llegar al ser humano. Nuestra especie ha luchado siempre por sobrevivir incluso en las peores circunstancias que podamos pensar. Ya desde sus primeros años, cualquier niño tiene un afán de aprendizaje y búsqueda continua de nuevas formas de actuar, moverse, relacionarse con los demás, hablar, caminar.

Cuando el ser humano es adulto pierde buena parte de su capacidad e iniciativa. No se atreve a enfrentarse a numerosos problemas, en realidad sencillos en comparación con los que tuvo que superar cuando tenía pocos años de vida: caminar, llegar a hablar, aprender a leer, etc. ¿Cuántas veces se cae un niño para aprender a caminar? ¿Cuántos intentos hace para aprender a leer? Y cada vez que fracasa, se levanta y, sin dudarlo, lo intenta de nuevo. El niño persevera hasta que finalmente lo consigue, sin importarle nada más ni mucho menos los demás. No se fija, como nosotros, en si hace el ridículo, le están mirando o si le van a considerar inferior. El sólo se centra en conseguir lo que quiere y al final lo obtiene. Importante lección de nosotros a nosotros mismos. El niño no renuncia jamás y persevera hasta conseguir sus objetivos por difíciles que parezcan (muchas veces lo son). En esa confianza en que logrará hablar, aprender a leer, caminar o nadar está la base del optimismo. Nadie le dice que no puede conseguirlo. Al contrario, le empujan a lograrlo y el mismo niño confía cada vez más en el éxito. En cambio, de mayores somos nosotros mismos (a veces también los demás) los que nos ponemos barreras de todo tipo y en función de las experiencias que hayamos sufrido en nuestra vida nos atrevemos a afrontar los obstáculos en mayor o menor medida. El miedo al fracaso, al ridículo, al dolor, nos paraliza. No nos damos cuenta de que es una mera construcción psicológica interna para protegernos de los fracasos. Un mecanismo creado por nosotros y que, muchas veces, no nos deja avanzar según nuestras capacidades reales.

Esto no significa que debemos lanzarnos a cualquier aventura por peligrosa que sea, porque eso no es optimismo sino temeridad. El optimista es un ser racional que valora las consecuencias de sus actos, pero que no se amedrenta por los posibles obstáculos que se pueda encontrar. El optimista no teme las barreras con que se pueda topar porque confía, porque sabe que más pronto o tarde las sorteará gracias a su esfuerzo. Igual que el niño que se esconde en su interior y que cuando de pequeño se caía, se vuelve a levantar sin descanso. Es una

creencia realista marcada en nuestros propios genes como especie. El optimista se centra en el plan y las estrategias a seguir y actúa. No se centra en los problemas y en los temores que podrán causarle ansiedad y paralizarle. Actúa y avanza, actúa y avanza a pesar de los fracasos. El optimista da pasos y persevera disfrutando de la belleza de su viaje.



Podía haber sido cualquier noche o quizá podía no haber sido nunca. Pero, por fin, aquel día en que divisó las tropas tras la colina, descubrió la ¡LIBERTAD! En realidad, su vida pendía de un hilo muy frágil. Cuando menos lo esperaba podían vejarla, maltratarla e incluso asesinarla. De hecho, la habían golpeado y violado en varias ocasiones. Alexandra, que estaba recluida en uno de los campos de concentración más salvajes, había visto cómo morían a sus pies decenas de sus compañeras, generalmente exterminadas. Aquel día en que la liberaron del campo y se reencontró con Karl, su hijo Auguste y sus amigos sintió de nuevo la emoción de vivir. En unos pocos meses, una vez recuperada, asumió su nueva situación y comenzó a mostrar una fortaleza envidiable y unas ganas inimaginables por vivir. Su positividad asombró a todos. ¿Cómo podía sentirse tan bien, tan optimista y confiada en el futuro después de lo que había vivido? Su respuesta era ella misma.

-He recuperado mi vida y a mi familia y he comprendido que la vida hay que vivirla. Cada día que pierdo es un momento que jamás recuperaré. Nada tiene comparación a lo que he pasado, como nada tendrá comparación a lo que voy a pasar y a cómo voy a vivir a partir de ahora, disfrutando de cada instante, de cada beso, de cada sonrisa...■

Índice

Inicio del viaje	9
------------------------	---

PRIMERA PARTE: LA FELICIDAD

I. Felicidad	13
---------------------------	----

¿QUÉ ES LA FELICIDAD?

¿EN QUÉ NOS AYUDA LA VISIÓN POSITIVA DE LA VIDA?

¿DÓNDE ENCONTRAMOS LA FELICIDAD Y DÓNDE NO?:

Riqueza

Salud

Amor

Relaciones sociales y extraversión

Belleza física

Fama y poder

Inteligencia, estudios y cultura

Lugar de residencia y clima

Juventud y vejez

Grupo étnico/paz interior-espiritualidad

Drogas

RESUMEN

II. Relajación, ejercicio y alimentación	43
---	----

RELAJACIÓN:

Indicaciones iniciales

Control de la respiración

Entrenamiento autógeno

Visualización - Meditación

EJERCICIO Y ALIMENTACIÓN

RESUMEN

SEGUNDA PARTE: APRENDE A SER FELIZ

Primer Paso: Sé feliz contigo mismo 61

1. FELICIDAD AYER. RECONCÍLIATE CON EL PASADO

2. FELICIDAD HOY. DISFRUTA PLENAMENTE DEL PRESENTE:

A. Transforma tus emociones negativas en positivas:

Felicidad y emociones

Enfado

Hostilidad/Odio

Ansiedad

Miedo

Tristeza

Culpa

Envidia y celos

Vergüenza/timidez

Estrategia de aprendizaje de comportamientos positivos

B. Potencia tus habilidades y competencias personales

3. FELICIDAD MAÑANA: CONFÍA EN EL FUTURO

A. Emociones positivas:

Alegría y humor

Optimismo

Confianza, esperanza e ilusión

B. Autoestima

RESUMEN

Segundo Paso: Sé feliz con los otros 117

1. MEJORA TUS RELACIONES INTERPERSONALES:

Habilidades sociales

¿Por qué carecemos de habilidades en algunas situaciones?

2. POTENCIA TUS HABILIDADES SOCIALES

A. Mejora tu forma de comunicarte

Aspectos verbales de la comunicación:

Actitudes positivas del emisor - Actitudes positivas del receptor

Aspectos paraverbales:

*El tono - El volumen - El ritmo - Velocidad de habla/claridad
Tiempo de habla - Pausas y silencios - Detectar mentiras
por la voz*

Aspectos no verbales:

*Expresión facial - La mirada - La sonrisa - Postura corporal
Los gestos - Distancia personal y contacto físico - Apariencia
exterior - Detectar mentiras por el rostro, la mirada y la sonrisa*

Hablar en Público

B. Mejora tu estilo de relacionarte con los otros:

Estilo pasivo

Estilo agresivo

Estilo asertivo:

Aprende a defender tus derechos

Tabla de derechos de todo ser humano

Fórmulas de actuación asertiva frente a situaciones concretas:

Expresa opiniones y sentimientos. Manifiesta desacuerdo

Afronta adecuadamente las críticas

Realiza peticiones o críticas

Rechaza peticiones. Aprende a decir NO

Estrategias típicas que utiliza la gente para bloquear respuestas asertivas

Técnicas para eludir estrategias que usa la gente para bloquear nuestras respuestas asertivas

El Entrenamiento asertivo

RESUMEN

Tercer Paso: Sé feliz en el mundo y logra el éxito . . . 177

PASOS PARA CUMPLIR NUESTROS SUEÑOS

Sueños/deseos:

Da sentido a tu vida. Sé libre

Descubre tus sueños y concrétales en deseos

Deséalo con todas tus fuerzas

Confianza

Planificación:

Metas

Organiza la estrategia a seguir

Analiza los recursos y los obstáculos

Precio/esfuerzo

Compromiso

Acción responsable

Perseverancia

Recompensas/agradecimientos

RESUMEN

Final del viaje: 211

Bibliografía: 213