

# El pequeño libro de la satisfacción personal

*Una guía para ser feliz con la vida y con quien  
eres, mientras realizas tus tareas*

Por Leo Babauta

## **Sin copyright**

Este libro no tiene copyright. No es necesario un permiso para imprimir, copiar, re-publicar, reusar, revisar, citar o disfrutar el texto de este libro.

## **Traducción**

Traducción y adaptación al español por Elisa Erballi (noquierootropijama.com)

Título original: The Little Book of Contentment by Leo Babauta

La traducción de este libro se ha realizado de manera voluntaria y no profesional, así que de igual manera no es necesario un permiso para imprimir, copiar, re-publicar, reusar, revisar, citar o disfrutar del texto de este libro.

**Contentment:** La palabra inglesa “contentment” se traduce literalmente como “contentamiento”. Aunque “contentar” o “contentarse” son palabras de uso frecuente en español, el sentido literal de la palabra que pretende enseñar el libro (contentamiento) resultaba poco natural. En la traducción se ha tomado la libertad de transcribirla como “alegría, satisfacción personal, estar contento o contentarse” en función del contexto. Cualquier persona que quiera revisar la traducción y aportar su experiencia profesional, se puede poner en contacto conmigo en: [www.noquierootropijama.com](http://www.noquierootropijama.com)

## **Dedicado**

Este libro está escrito para mi esposa Eva, quien es hermosa pero no lo sabe, y para mi hija Chloe, quien se merece ser feliz pero aun no lo siente en su corazón.

# CONTENIDO DEL LIBRO

El trato .....	1
La raíz del problema .....	2
Cómo y por qué estar contento .....	4
El camino de la satisfacción personal .....	5
Estar satisfecho no es “No Hacer Nada” .....	7
Comparando lo que no tienes .....	9
Observa tus ideales y expectativas.....	10
Publicidad y Fantasías.....	12
Reconstruyendo nuestra confianza.....	14
Quiérete.....	17
Intentando encontrar la felicidad en fuentes externas.....	19
De donde viene la felicidad.....	22
Buscando la felicidad en el interior .....	24
Nuestra reacción ante las acciones de otras personas.....	27
No ates tu autoestima a lo que hacen de los demás.....	30
Sentirse pleno una relación.....	33
Tu felicidad y tu relación con otras personas.....	37
Sintiendo envidia de los demás.....	39
Técnicas para la auto-aceptación.....	40
Preguntas frecuentes.....	43

Conclusiones.....	55
Resumen de los pasos a seguir.....	57
Más información .....	61

# El trato

Éste no pretende ser un libro al cual echas un vistazo y luego lo dejas tirado. Asimismo, no trata sobre filosofía general o consejos vitales. No significa que tengas que apuntarte a un programa.

¿Entonces para qué es este libro?

Está hecho para la acción. La intención de este libro es que tú:

1. Te lo leas en una hora. No lo dejes de lado, sino realmente léelo.
2. Pongas el método en acción. Inmediatamente.
3. Practiques estas habilidades diariamente, solamente unos minutos al día. En poco tiempo, deberías tener algunas habilidades básicas que te ayudarán a estar más contento, menos enfadado, menos estresado.

¿Cómo te suena esto? Si te parece bien, vamos a hacer un trato:

1. Tú haces estas tres cosas.
2. Además, estarás de acuerdo en cerrar cualquier aplicación de tu ordenador y darte a ti mismo una hora sin distracciones para leer este libro.
3. Yo no me iré por las ramas, para aprovechar al máximo tu tiempo y te enseñaré algunas habilidades muy útiles.

Una vez aclarado esto, me hace increíblemente feliz de que estés aquí. Gracias por estar leyendo.

# La raíz del problema

Casi cualquier tipo de problema que solemos tener esconde detrás un descontento con nosotros mismos.

Lo repetiré para enfatizarlo: **Todos nuestros problemas nacen del descontento.**

Vamos a ver algunos ejemplos:

1. **Adición a la comida:** La comida otorga una felicidad temporal. Estás buscando la felicidad en una fuente externa porque no eres feliz contigo mismo. El placer que da la comida es temporal, deprimiéndote un poquito porque has comido mucha “basura”, haciéndote infeliz, llevando a que busques bienestar en la comida.
2. **Adición a los cigarrillos, drogas, pastillas, alcohol:** La misma historia que con la comida, el mismo círculo.
3. **Adicción a internet, videojuegos, porno:** Ver a continuación.
4. **Deudas y desorden:** Compras cosas como una fuente externa de felicidad (ver a continuación), y tienes miedo de lo que pasará si te libras de esas cosas. Esto es que no confías en que estarás BIEN sin nada excepto tú mismo.
5. **Miedo a conocer gente:** Tienes miedo a como otras personas podrían juzgarte, porque no tienes confianza en quien eres, ya que eres infeliz con lo que eres.
6. **Miedo a abrir tu propio negocio.** Tienes miedo de fallar, porque no tienes confianza en ti mismo, porque eres infeliz con lo que eres.
7. **Infeliz con tu cuerpo:** Quieres que tu cuerpo cumpla un ideal, y por supuesto no lo cumple. No puedes aceptar que tu cuerpo es perfecto tal como es (aunque, por supuesto, mejorar tu salud nunca está de más), y que la gente te querrá por quien eres, sin importar como se vea tu cuerpo.
8. **Fracaso al crear nuevos hábitos:** Realmente no crees que puedas mantener un hábito, porque has fallado tantas veces antes que no vas a poner todo tu esfuerzo en hacerlo nuevamente. No crees en ti mismo, así que piensas que no eres de confianza, disciplinado o una buena persona.
9. **Celos, inseguridad sobre tu novio/novia, comprobar su Facebook para ver si están coqueteando con alguien:** Crees que la persona que amas no quiere

estar realmente contigo, y crees que te va a abandonar, porque crees que no eres lo suficientemente bueno.

10. **Envidia sobre lo que otras personas hacen en Facebook/Instagram, preocupándote de lo que te estás perdiendo:** Crees que todo el mundo está pasándose mejor que tú, porque eres infeliz con lo que estás haciendo ahora — no es lo suficientemente bueno; pero en el fondo es porque piensas que no eres lo suficientemente impresionante.
11. **Procrastinas/te distraes en Internet:** Tienes la urgencia de hacer algo más fácil, más confortable, en vez de enfrentarte a algo más difícil, incómodo; no quieres hacer las cosas incómodas porque es duro y piensas que vas a fallar; no confías en ti mismo para realizar algo que es difícil.
12. **Ansiedad:** Esperas un resultado idealizado que realmente quieres que se cumpla, y esa ansiedad proviene del miedo a que precisamente, no ocurra así. Te aferras a ese resultado ideal, porque no crees que estarás BIEN si algo inesperado ocurre; porque no confías en ti mismo.
13. **Enfado:** Esperas un resultado idealizado que realmente quieres que se cumpla, y te enfadas cuando alguien impide que suceda. Te aferras a ese resultado ideal, porque no crees que estarás BIEN si algo inesperado ocurre; porque no confías en ti mismo.

Podría continuar, con otros 20 ejemplos, pero ya puedes ver que muchos de estos problemas son en realidad el mismo problema con diferentes formas, y al final hay unas pocas ideas clave que se repiten.

Los problemas clave asociados con el descontento son:

1. Nos aferramos a ideales y fantasías.
2. Somos infelices con quien somos.
3. Falta de confianza en nosotros mismos.
4. Buscamos la felicidad en fuentes externas.

**Paso a seguir:** Piensa cuales de los problemas anteriores quizás estés teniendo. ¿Puedes ver la raíz del descontento contigo mismo (y con tu vida) en cada problema?

## Cómo y por qué estar contento

¿Qué es estar contento? Para mi, es estar realmente feliz con lo que eres. Yo no lo fui durante muchos años y creo que mucha gente tampoco lo es.

En mi vida, he aprendido a ser mejor en “estar contento”. Soy feliz con mi vida. Soy feliz conmigo mismo. Soy feliz con donde estoy profesionalmente, y no busco tener más lectores o visitas. Soy feliz con todo lo que soy.

Algunos quizá digan, “Ya claro, puedes decir eso ahora que has llegado a cierto nivel de prosperidad”, pero creo que no es correcto. Mucha gente que alcanza la prosperidad no está contenta, y siempre quieren más y son infelices con ellos mismos. Mucha gente pobre o que no tiene una carrera exitosa han encontrado la satisfacción personal. Y lo que es más, creo que sentirme contento ha sido el conductor de cualquier éxito que he tenido — me ayudo a eliminar mis deudas, me ayudo a cambiar mis hábitos, me hizo mejor marido, padre, amigo y colaborador — quizá incluso mejor escritor.

Lo peor de la actitud “tu puedes estar satisfecho porque has tenido éxito”, es que la gente que hace estas afirmaciones está perdiendo el camino de la satisfacción personal... cuando es algo que ellos pueden alcanzar ahora mismo. No después, cuando lleguen a ciertos objetivos o a cierto nivel de éxito financiero. Ahora.

**Paso a seguir:** Pregúntate a ti mismo si estás contento ahora mismo. Si no es así, ¿cuándo quieres estarlo? ¿Qué te está frenando?

# El camino de la satisfacción personal

Comenzamos nuestra vida pensando que somos alucinantes. Podemos bailar en público con 5 años y que no nos importe que piensen los demás de nosotros. Con el tiempo nos hacemos adultos, y nos es arrebatado, por compañeros, familiares, medios de comunicación y situaciones embarazosas.

Como adultos, dudamos de nosotros mismos. Nos juzgamos con severidad. Somos críticos con nuestros cuerpos, con nosotros mismos como personas, con nuestra ausencia de disciplina, con todos nuestros fallos. No nos gustan nuestras vidas.

Como resultado, intentamos mejorar estas faltas personales, intentamos mejorar porque realmente apestamos. Pero entonces dudamos de nuestra capacidad de ser mejores y somos infelices por ello. O sabotamos nuestro intento de cambiar porque realmente no creemos que podamos hacerlo.

Este descontento con nosotros mismos se resume en peores relaciones personales, en una carrera estancada, infelicidad en la vida, quejas sobre todo y a menudo hábitos poco saludables, como abusar de la comida basura, beber demasiado alcohol, no hacer ejercicio, comprar demasiado o tener adicciones.

¿Entonces cuál es el camino para estar contento contigo mismo y con tu vida?

El primer problema es que no estás contento contigo mismo. Y esa es un área importante que trabajar.

Tu relación contigo mismo es como la relación con cualquier otra persona. Si tienes un amigo que siempre llega tarde y falta a sus promesas, y no hace lo que dijo que haría, con el tiempo, dejarás de confiar en ese amigo. Lo mismo ocurre contigo. Es difícil que te guste alguien en el cual no confías, y será difícil que te gustes si no confías en ti mismo.

Entonces trabaja en esta confianza en ti mismo (os daré algunos pasos a seguir al final de esta sección). Trabájalos despacio, y con el tiempo crearás nuevamente que eres alucinante.

El segundo problema es que te juzgas muy duramente. Te comparas con un ideal irreal, en todas las áreas. Quieres un cuerpo de modelo. Quieres conseguir ciertas metas,

personal y profesionalmente. Quieres recorrer el mundo y aprender idiomas, y aprender a tocar un instrumento musical, y ser un gran cocinero, y tener una vida social increíble, y tener la mujer (o marido) y los niños perfectos, y conseguir logros increíbles, y ser la persona más delgada del planeta. Por supuesto, estos son ideales completamente realistas ¿verdad?

Y cuando tenemos estos ideales, y nos comparamos con ellos, siempre calibramos mal.

El camino de la satisfacción personal, por lo tanto, es dejar de comprarnos con estos ideales. Parar de juzgarnos a nosotros mismos. Deja ir los ideales. Y gradualmente aprender a confiar en ti mismo.

**Paso a seguir:** Ten en consideración los ideales con los que te comparas. Pregúntate también si confías en ti mismo para seguir adelante, para establecer cambios, para hacer las cosas.

## **Estar satisfecho no es “no hacer nada”**

Antes de llegar a pasos prácticos, vamos a hablar de satisfacción personal y cambio. Mucha gente piensa que si tú estás contento, te vas a tirar a la bartola para no hacer nada en todo el día. ¿Por qué hacer nada si estás contento por cómo van las cosas? ¿Cómo encaja la satisfacción con la superación personal?

Sin embargo, estar satisfecho personalmente es de hecho un mejor punto de partida para empezar a hacer cambios (superación personal) que el estar infeliz contigo mismo.

Muchos de nosotros estamos dirigidos por la necesidad o el deseo de mejorar, de arreglar algunas cosas de nosotros mismos que no nos gustan. Este puede ser un punto de partida para hacer algunos cambios, pero no es una buena manera de empezar con ellos.

Si sientes que hay algo mal en ti que necesita ser mejorado, conducirás tus esfuerzos a mejorarlo, pero puede que si o puede que no. Digamos que fallas en tu cambio de hábitos. Entonces empiezas a sentirte peor contigo mismo, y entras en una espiral, donde cada vez que intentas mejorar, fallas, y te sientes mal, y siempre igual. Entonces empiezas a sabotear tus cambios, porque realmente no crees que puedas lograrlos. Basándote en evidencias pasadas, no confías en que puedas lograrlo. Y esto te hace sentir peor.

Esto es si fallas. Pero digamos que tienes éxito, y eres realmente bueno obteniendo éxitos. Quizás has perdido peso y quizás ya no te sientes tan mal con tu cuerpo.

Pero realmente lo que pasa es que has comenzado en un estado mental de querer “arreglar” todo lo que está mal, y no terminará hasta que hayas tenido éxito en el cambio. Sigues buscando lo que está mal en ti, que necesitas mejorar. Quizás ahora piensas que no tienes suficientes músculos, o suficientes abdominales, o pienses que tus gemelos no se ven bien, o si no es algo en tu cuerpo, ya encontrarás otra cosa.

Entonces este será el ciclo sin fin toda tu vida. Nunca lo conseguirás. Si empiezas queriendo mejorar y sintiéndote atascado, incluso si constantemente lo consigues y tienes éxito, siempre estarás buscando la felicidad en fuentes externas. No encontraras la felicidad dentro de ti, por lo que la buscarás en otras cosas.

Si buscas la felicidad en cosas externas, es fácil caer en la glotonería, las compras compulsivas, las fiestas y el exceso de trabajo, porque intentamos ser felices.

Si en cambio puedes encontrar la satisfacción personal dentro y no necesitas fuentes externas de felicidad, tendrás una fuente confiable de felicidad. He descubierto que ese es un mejor punto de partida.

Mucha gente se pregunta, “Si encuentras la satisfacción personal plena, ¿no te tiraras simplemente en la playa, sin mejorar el mundo, sin hacer nada?” Pero creo que eso es no entender realmente qué es estar satisfecho.

Puedes estar satisfecho y echarte, pero puedes también estar satisfecho y ayudar a los demás. Puedes estar satisfecho y ser compasivo con otros, y querer ayudarlos. Puedes ser feliz con quien eres, pero al mismo tiempo querer ayudar a otra gente a eliminar su sufrimiento. Y de esta manera, puedes ofrecerte al mundo y hacer un gran trabajo, aunque no lo necesitas necesariamente para ser feliz.

Incluso si por alguna razón, te han quitado tu trabajo, aun deberías conservar la satisfacción interior.

**Paso a seguir:** Piensa en las cosas de ti mismo que te gustaría cambiar. Mira entonces si, en vez de eso, puedes encontrar cosas sobre ti mismo con las que estás realmente contento.

## Comparando lo que no tienes

Una de las grandes fuentes de descontento es compararte con otras personas, o comparar tu vida con lo que hacen los otros. O comparar lo que has conseguido con lo que otros han hecho.

He descubierto que la gente se compara conmigo constantemente: Quieren el mismo éxito, alcanzar la misma simplicidad, o la misma felicidad con sus familias, o ser igual de calvos (vale, esa última no es verdad).

Por supuesto, se están comparando con una fantasía. En la vida real, no soy como ellos piensan que soy. Y en realidad, nadie a tu alrededor es como tú crees que es—solo puedes observar ciertas partes de la historia, las partes buenas, y raramente verás las dudas, angustias y descontentos de esa persona. La gente no comparte sus verrugas y hemorroides, solo las mejores fotos de su comida, vacaciones y niños.

Entonces estás comparándote con una fantasía, una ilusión, y por supuesto en la realidad, tu vida (y quién eres) se desarrollan deseando. Este ejercicio es peor que inútil — de hecho te está haciendo daño porque estás menos satisfecho como resultado de tus comparaciones.

Cada vez que te descubras comparando las partes buenas de la vida de alguien con las partes malas de la tuya, o pensando qué podrías estar haciendo en este momento, detente. Simplemente para. Estás haciéndote daño activamente, y eso no es un acto compasivo.

En vez de eso, mira lo que estás haciendo bien ahora, y se feliz por ello. Lo que estás haciendo ahora puede ser (y probablemente es) maravilloso. Aprecia el regalo de este momento. Es un milagro.

**Pasos a seguir:** Piensa en todas las veces que te has comparado con otras personas, y con lo que otros están haciendo, sobre todo recientemente. ¿De donde tomaste la imagen a la cual te estás comparando? ¿Un blog, una aplicación, las noticias, películas, revistas?

# Observa tus ideales y expectativas

Nuestras vidas son continuas fantasías—ideales y expectativas—sin embargo, por desgracia muchas veces no somos conscientes de que las tenemos.

Todos tenemos fantasías, y a veces éstas pueden ser geniales, pero el problema viene cuando la vida no cumple con esas fantasías.

La realidad es fantástica, pero cuando se compara con una fantasía (la cual no es real, por supuesto), no está a la altura. A pensar de que la realidad es increíble, en todo su esplendor, se queda corta si aspiramos a que sea una fantasía. Esta es una gran razón por la que somos infelices con nosotros mismos. Es la razón por la que somos infelices con los demás, con nuestras vidas.

Es también la razón de que busquemos la felicidad en cosas externas — tenemos fantasías sobre lo alucinantes que vas a ser, lo increíbles que van a ser nuestras vidas cuando tengamos esas cosas externas, que felices seremos una vez las tengamos. No es verdad, y cuando conseguimos esas cosas externas (comida, una pareja, ropa nueva, etc.), éstas saben a poco y no nos hacen tan felices como creíamos. Y no aprendemos: Seguimos fantaseando, seguimos repitiendo el círculo.

Algunos ejemplos de nuestras fantasías:

Vemos a alguien con un cuerpazo y fantaseamos sobre tener unos abdominales o unos brazos así.

Queremos una pareja que nos haga felices, que nos ame incondicionalmente, sea romántica, se preocupe por todas nuestras necesidades.

Fantaseamos sobre implementar nuevos hábitos en nuestra vida, no volver a ser desordenados y ser más disciplinados.

Fantaseamos con que otras personas sean amables con nosotros, nunca nos corten el paso, nunca se enfaden, laven sus platos y limpien después de manchar algo.

Fantaseamos sobre tener una perfecta, pacífica y productiva mañana.

Fantaseamos acerca de cómo otras personas se preocuparan siempre de nuestras historias, querrán escuchar cualquier cosa que tengamos que decir y cuidarán de nuestras necesidades antes que cualquier otra cosa.

Por supuesto, no siempre somos conscientes de que tenemos estas fantasías. Pero cuando nos sentimos frustrados, decepcionados, irritados o enfadados con otras personas o con nosotros mismos, es claramente debido a que una fantasía no se ha hecho realidad.

No estamos satisfechos con nosotros mismos porque no hemos alcanzado las fantasías que tenemos sobre nosotros mismos: que si deberíamos tener cuerpos perfectos, una mujer perfecta, el trabajo perfecto, ser buenos en todo, nunca ser desordenados, tener hábitos perfectos, nunca procrastinar, o tener el carisma de una estrella de cine.

Estamos descontentos con otros porque no cumplen las fantasías que tenemos sobre como deberían comportarse: deberían ser indefectiblemente amables con nosotros, felices y no enfadados, preocuparse por nosotros y nuestras necesidades, nunca ser desagradables, ser fríos o ignorarnos, deberían limpiar siempre después de usar algo y ser siempre puntuales.

Estamos descontentos con nuestras vidas porque nuestras fantasías sobre como debería ser la vida no se hacen realidad: que el tiempo sea perfecto, que tengamos una bonita casa y un buen trabajo, estar siempre en el centro de la paz, felicidad y diversión, y rodeados de gente que nos quiere, y que nunca perderemos nada importante, y que todas esas cosas maravillosas de nuestras vidas nunca cambiaran.

La satisfacción personal se versa en dejar de lado todas esas fantasías, y darse cuenta de que la vida es increíble sin ellas. La gente que nos rodea es fantástica sin las fantasías. Nosotros somos geniales sin las fantasías.

Está ahí. Solo necesitamos aprender a verlo.

**Paso a seguir:** Toma nota cuando te sientas frustrado, decepcionado, enfadado, estresado, infeliz... y escribe debajo, en ese mismo momento, qué fantasía estás teniendo. Intenta y practica el dejarla de lado.

# Publicidad y fantasías

Una de las principales causas por la que la gente compra tanto, y está tan insatisfecha con sus vidas, es la publicidad. La publicidad crea falsas necesidades — de repente necesitamos un iPhone, un coche nuevo o un anillo de diamantes, solo porque un anuncio puso esa necesidad en nuestras cabezas.

La publicidad es muy efectiva — quizá no nos demos cuenta, pero actúa en nuestro subconsciente y por eso queremos comprar cosas. Implanta deseos en nuestras mentes e instaura una mentalidad nos que dice: “sea cual sea el problema, comprar es la solución”. Crea la mentalidad de que comprar es la norma, y que no hay otra opción.

Y está en todas partes. Cada rincón de nuestras vidas está lleno de anuncios en estos días. Lo impregna todo de tal manera que lo aceptamos como un hecho, y sin poder evitarlo, tiene un efecto en nuestra mente. Viendo la televisión, la publicidad te grita durante todo el día. Leyendo un periódico o revista, página web, está en cada recoveco. Está en tu Facebook y Twitter, en tu email, en tus facturas, en los autobuses, en los eventos deportivos, en los espacios públicos, en la ropa de la gente, en la formula 1, en dirigibles, en los podcast, en iTunes, antes de que empiecen las películas, sutilmente (o no tan sutilmente) introducida en las películas—en todas partes.

En las páginas web, se ve como inevitable. Una página sin publicidad es casi inaudito (muy diferente a como eran las páginas hace 15 años, cuando los anuncios eran raros).

Podemos vencer a las fuerzas de la publicidad no entrando en las fantasías que intentan crear. No dejéis que instauren falsas necesidades en nuestras cabezas, no dejemos que jueguen con nuestros miedos.

Primero, podemos ver menos televisión subvencionada con anuncios, menos vídeos online subvencionados con anuncios, visitar páginas que no estén cubiertas de anuncios (o usar un bloqueador de anuncios), y dejar de leer revistas llenas de anuncios.

Pero probablemente es más relevante que empecemos a prestar atención a los mensajes que están enviándonos, las fantasías que están intentando crear, y los miedos con los que están jugando. Observando este proceso, podemos ser más conscientes y menos susceptibles a sus tácticas.

Podemos también observar las “necesidades” que creemos tener, y darnos cuenta que la mayoría son inventadas. Las necesidades inventadas pueden eliminarse. Todo lo que se necesita es la voluntad para dejarlas ir.

**Paso a seguir:** Examina alguna de tus necesidades inventadas, y pregúntate a ti mismo porque es una necesidad tan importante. Pregúntate que pasaría si tiraras esa cosa ¿que bien podría hacer? ¿Tendrías más tiempo libre o más espacio para concentrarte y crear o menos estrés y menos cosas que verificar cada día? ¿Qué cosas malas podrían pasar — o quizá pasen? Y ¿qué tan probable es que sucedan estas cosas? Y ¿cómo podrías contrarrestarlas?

## Reconstruyendo nuestra confianza

Cuando fallamos con nuestros hábitos repetidamente, perdemos la confianza en nosotros mismos, no creemos en nuestra capacidad de acostumbrarnos a algo, y nos sentimos culpables y a veces disgustados con nosotros mismos.

Esta es una mala base para nuestros futuros hábitos. Es también una de las causas de nuestro descontento con nosotros mismos.

Cuando empezamos un nuevo hábito, si no confiamos realmente en nuestra capacidad de hacernos con él, estamos más lejos de conseguirlo. Dudaremos de nosotros mismos cuando las cosas se pongan un poco difíciles. Cuando sentimos el deseo de abandonar, una parte de nuestra mente dirá “Ah, sabía que esto iba a pasar. Esto solo confirma lo que pensaba de ti, eres un perdedor”. Y entonces abandonamos, en lugar de luchar y vencer el deseo de abandono.

Las razones por las que perdemos la confianza tienen su raíz en los juicios y en las convicciones negativas que tenemos sobre nosotros mismos. Cuando fallamos en habituarnos a un cambio—lo cual os diré sin ninguna duda que es inevitable, incluso para los más disciplinados — utilizamos eso como una manera de juzgarnos a nosotros mismos.

Nos decimos “¿Pero qué narices pasa contigo? ¿Por qué no has conseguido eso? ¿Qué te ocurre? Argh, realmente me gustaría que hicieras las cosas mejor. Eres un inútil consiguiendo cosas.”

Para algunos de nosotros, ¡esa voz es la de nuestros padres! O de uno de nuestros padres. O quizás de un hermano, o un compañero de clase, de algún familiar, o simplemente un colectivo de voces que hemos puesto juntas de la gente que nos ha criticado durante años.

Esa voz crítica (no constructiva), hace que nos juzguemos, hace que no nos gustemos y que no confiemos en nosotros mismos. Sin embargo: La voz está equivocada. Es solo una voz hablando en nuestra cabeza. No tenemos porque créela, incluso si no para de hablar.

Fallamos adquiriendo un hábito, y entonces nos criticamos. No lo interiorizamos como “esto es algo que pasa en la vida y necesito arreglar” sino como “este es un indicador de que soy poco fiable y no suficientemente bueno”. Esto con el tiempo se transforma en una gran nube de datos que nos muestra nuestra autoestima.

Y ocurre una y otra vez. Cada vez que ocurre nos sentimos peor con nosotros mismos, nos sentimos menos dignos, y así hacemos más probable un nuevo fracaso la próxima vez. Este patrón puede durar años.

## *Como volver a ganar la confianza*

Hay algunas habilidades que tenemos que aprender:

1. **Entender que fallar no es una razón para juzgarnos a nosotros mismos.**

Esto es muy importante, y si no aprendes nada más, este es el mensaje clave que debes llevarte. En lugar de interiorizar el fracaso como un indicador de que no somos dignos de confianza o suficientemente buenos, tenemos que aprender que el fracaso es sólo un evento externo. Claro, estábamos involucrados con ese evento, pero es como lanzar una pelota hacia un aro — si fallamos, ¿significa eso que somos personas horribles? No, sólo significa que tenemos que ajustar nuestra forma de lanzar la pelota. Quizás acercarse. Tal vez hacer trampas si eso va mejor. Obtener una escalera. Hacer el aro más grande. Encontrar a alguien que nos ayude. No hay reglas en este juego—podemos encontrar cien formas para conseguir el triunfo. *El fracaso es simplemente un indicador de que algo en nuestro método necesita ser cambiado.*

2. **Perdónate por los errores pasados.** Antes de que puedas empezar a confiar en ti mismo otra vez, tienes que superar todos tus fracasos pasados y los malos sentimientos que te dejaron. Sólo toma unos minutos hacer eso. Sí, fallaste. Sí, eso está bien. Todos fallamos. Esa no es razón para sentirse mal. ¡Déjalo ir! Explícate a ti mismo que eres bueno, que los errores no son culpa suya, sino culpa del método.

3. **Empieza a hacer y a mantener promesas contigo mismo.** Esta parte toma más tiempo porque la confianza no se recupera en una noche. Hazte pequeñas promesas a ti mismo. En serio, tan pequeñas como puedas. Por ejemplo, si tu hábito es el yoga, prométete que todo lo que tienes que hacer es sentarte en la esterilla. No necesitas siquiera hacer 5 minutos. Haz todo lo posible por mantener tu promesa. Lo mismo con cualquier cosa aunque no sea un hábito — simplemente empieza a escribir, simplemente pon una sola verdura en tu comida, simplemente apaga tu ordenador un minuto cuando el cronómetro marque 0 (si es que quieres centrarte en otras cosas que no estén en Internet por ejemplo). Son pequeñas promesas, pero es un gran esfuerzo el mantenerlas. Con el tiempo, irás aprendiendo que eres alguien de confianza.
  
4. **Aprende a superar los momentos difíciles.** Siempre habrá momentos donde no te sientas de humor para realizar el hábito, cuando sientas ganas de dejarlo, cuando te pierdes uno o dos días por alguna razón, y no tienes ganas de volver a empezar. En primer lugar, reconoce que se trata de caídas en tu motivación y que te llevará un poco de esfuerzo extra el conseguirlo a través de ellas. En segundo lugar, reconoce los pensamientos negativos que puedas estar teniendo sobre tu capacidad para conseguir algo o las racionalizaciones que tienes para no hacer las cosas, y no las escuches. En tercer lugar, dite a ti mismo que todo lo que tienes que hacer es encontrar una motivación extra — pide ayuda a un amigo, ve a un foro para que te infundan sentido de la obligación y coraje, date una gran recompensa, anuncia por doquier el reto para que te de valor en ese momento de estancamiento .

Cuatro pasos, ninguno súper fácil, pero ninguno tan difícil que no se pueda conseguir. Tienes esto. Puedes confiar en ti mismo para formar nuevos hábitos y acostumbrarte a ellos, y cuando tienes esa confianza, nada puede detenerte.

## Quiérete

Una de las grandes manifestaciones de nuestro miedo a no ser suficientemente buenos es el creer que nuestro cuerpo no es suficientemente bueno.

Muy poca gente es feliz con su cuerpo.

Lo repetiré para enfatizarlo: Apenas nadie es feliz con su cuerpo. Ni tú, ni yo, ni tu preciosa prima o compañera de trabajo, ni siquiera las arrebatadoras celebridades como Angelina Jolie o Brad Pitt.

Creemos que estamos demasiado gordos, o flácidos. O pensamos que estamos muy delgados, o somos muy bajitos, o demasiado gruesos, o que nos vemos raros. O estamos en nuestro peso ideal, pero aun así queremos perder 5 kilos. O quizás necesitamos más músculos o queremos estar más tonificados. Quizás tenemos un cuerpo fantástico pero nuestros abdominales no están suficientemente definidos. Quizás nuestra piel está demasiado morena, o es blanca como el yeso. O nuestros ojos están demasiado juntos, o nuestros dientes están torcidos o montados unos sobre otros. Nuestro pelo está asqueroso. Nuestros pies son feos.

¿Puedes ver lo que nos hacemos a nosotros mismos? Es una forma de odiarnos, y nos causa depresión, inseguridad y descontento hacia nosotros—y una búsqueda de fuentes externas de felicidad.

Si reconocemos que nos estamos juzgando severamente, basándonos en fantasías sobre como queremos ser y entonces nos damos cuenta de que es poco saludable y encima una locura, podemos empezar a darle la vuelta a la tortilla.

Vamos a empezar dándonos cuenta de que tenemos imágenes idealizadas y expectativas poco realistas. Son totalmente innecesarias. Vamos a deshacernos de ellas.

Ahora observa la comparación: ¿Por qué necesitamos compararnos con otros o con la imagen que tenemos de otras personas (que al fin y al cabo también son imperfectos)? ¿Que conseguimos con esto? Es dañino, no beneficioso. Vamos a deshacernos de eso también.

¿Qué hay sobre los juicios? ¿Necesitamos juzgarnos después de todo? ¿Necesitamos decir “esto está bien pero esto no”? ¿Que tal si simplemente decimos “me gusta todo tal

y como es, sin juicios”? ¿No es así como queremos a nuestros hijos, parejas o padres—total e incondicionalmente sin juzgarlos? ¿No podemos amar nuestros cuerpos de la misma manera—total e incondicionalmente sin juzgarlo?

Al final, si nos deshacemos de estas fantasías, expectativas, comparaciones y juicios, los malos sentimientos y las malas imágenes se irán con ellos.

Cuando notes que estás juzgándote, date cuenta de que no te está ayudando, y que te estás haciendo daño creando malas imágenes sobre ti, creándote inseguridades sobre ti mismo.

Esto no significa que no intentes hacer cosas más saludables—comer más sano, hacer ejercicio — pero puedes hacer esas cosas sin pensar que tu cuerpo es un asco. Puedes aceptar tu cuerpo tal y como es ahora mismo y aun así querer hacer cosas saludables, por el placer de hacerlas y para tu beneficio.

Esto necesita práctica, y no te voy a decir que se consiga en una noche. Yo aun estoy aprendiendo. Pero nuevamente, comienza detectando los sentimientos y dejándolos marchar. Comienza amando tu cuerpo, sin juzgarlo, sin reservas, sin desear que fuera otra cosa excepto lo que es: hermoso, como tú.

**Paso a seguir:** Mírate en el espejo. Hazlo desnudo si puedes, o al menos quítate la camiseta y mira tu torso, y luego tu cara. ¿Qué ves? ¿Detectas como te estás juzgando? ¿Te das cuenta en base qué te estás juzgando—o con qué te estás comparando? Quizás no sepas exactamente a qué fantasía idealista—pero está basada en imágenes de los medios de comunicación y otros que has visto en tu vida.

Intenta mirar tu cuerpo (y cara) sin juzgarte. Acéptate por lo que eres, sin pensar “Desearía que fuera diferente”. No es diferente. Es exactamente como es, y ésa es la versión perfecta de cómo debería ser. No hay otra versión mejor.

# Intentando encontrar la felicidad en fuentes externas

Hubo un tiempo no demasiado lejano, en que era adicto al tabaco, a la comida basura, a la televisión, a las compras, y más, y más, mientras que era infeliz y tenía problemas con mi pareja.

¿Cuál era la fuente común de todos estos problemas? Yo era infeliz, así que intentaba encontrar la felicidad en cosas externas.

Tomemos la comida como un ejemplo, porque es un síntoma muy común. Yo era infeliz, pero sabía que la comida me iba a proporcionar placer—comer algunas galletas o patatas fritas era muy placentero, por lo que me sentía bien por unos minutos. Esto nunca fallaba, siempre me daba un pequeño acelerón de felicidad. Esto es un proceso de racionalización que ocurre en el subconsciente, sin darnos cuenta la mayor parte del tiempo.

Por supuesto, después de haber comido me sentía culpable, malsano y mal conmigo mismo, y entonces era más infeliz incluso que antes. Y el ciclo se repetía: Para sentirme bien de nuevo, necesitaba comer otra vez.

La mayoría de nosotros ha experimentado algo así—intentamos encontrar felicidad en las personas y cosas que nos rodean, en vez de intentar encontrarla dentro de nosotros. Y por supuesto, el placer que obtenemos de esas cosas no es constante, es solo temporal, por lo que nuestra felicidad sufre altibajos dependiendo de si estas cosas nos están dando placer en este momento o no.

Quizás no te des cuenta, pero probablemente es algo que haces en al menos un área de tu vida. Voy a volver a dar algunos ejemplos de fuentes externas de felicidad, aunque no te estoy juzgando ni a ti ni a nadie. Obviamente, yo he hecho cosas similares muchas veces y todavía lo hago, y creo que es algo que todo ser humano hace. Sin embargo, eso no quiere decir que no podamos cambiar, poco a poco y gradualmente.

Aquí os presento algunas formas en que la gente busca felicidad en otra gente o en las cosas:

- 1. Pareja, novio o novia.** Un problema muy común. Tenemos ese ideal de lo que una relación romántica debería ser y esperamos que nuestro ser querido nos haga felices en muchos aspectos. Queremos ser amados, que hagan cosas románticas y eróticas, que nos demuestren de mil maneras como se preocupan por nosotros, que pongan nuestras necesidades antes de las de cualquier otra persona (incluyéndoles a ellos), que siempre sean dulces y considerados y respetuosos. Esto es una fantasía, por supuesto, y en realidad cuando estás en una relación de larga duración con alguien, la fantasía acabará siempre rompiéndose. La otra persona tiene sus propios problemas con lo que luchar, y se enfadará y se pondrá triste y será desconsiderada algunas veces, y no será siempre la perfecta representación de una pareja romántica. ¿Qué significa esto para nuestra felicidad? Bien, cuando la otra persona es cariñosa y dulce ¡somos tan felices! Pero cuando no lo son, nos enfadamos o nos deprimimos o nos decepcionamos ¿Por qué no nos quiere ya? Y sentimos que ya no somos queridos y nos preocupamos de que la otra persona nos abandone.
- 2. Adicciones.** Comida, drogas, alcohol, videojuegos, TV, algo en Internet, sexo, porno. Cada una de esas cosas nos proporciona placer, al menos temporalmente, de modo que son maneras eficaces de encontrar momentos de felicidad. Quizás no podamos controlar a nuestras parejas, hijos, compañeros de trabajo o incluso a nuestro empleo, pero podemos contar con esas cosas—si queremos comer, normalmente podemos. Si queremos fumar marihuana o tomar una cerveza, por lo general podemos. Por supuesto, estas cosas solo nos dan un placer temporal, de manera que cuando no estamos haciéndolas, las queremos. No estamos contentos, porque nuestra felicidad depende de si estamos disfrutando con estas cosas o no. Y así vamos a por más, y así sucesivamente.
- 3. Emoción y diversión.** Esto se manifiesta de muchas maneras: a la gente le gusta ir de fiesta, bailar, beber con amigos. O tener citas, o ir de caza por los bares. Otras veces la gente busca emoción en deportes de aventura, o viajando. No hay nada malo en practicar deporte o viajar, o salir con amigos, por supuesto. Pero la cosa es ser conscientes de que realmente lo que buscamos es felicidad en esas cosas. Y cuando no las tienes ¿Eres infeliz? No siempre podremos tener emoción de cada momento de nuestra vida, y cuando no la tengamos, nuestra felicidad caerá.

**4. Trabajo.** Si eres un adicto al trabajo, o adicto a estar siempre ocupado, quizás estés buscando tu felicidad en el trabajo. Nuevamente, no hay nada malo en trabajar ni nada malo en realizar el trabajo que te gusta o adoras. Yo lo hago, y obtengo una gran satisfacción con ello. Pero tienes que prestar atención de lo que pasa cuando no estás trabajando — ¿hay una sensación de vacío, algo te dice que vuelvas a ponerte a trabajar, es el lugar donde estás buscando la felicidad? Si es así, entonces sólo serás feliz cuando estés trabajando.

**Paso a seguir:** Vamos a buscar la forma de alejarnos de estas fuentes externas de felicidad en el próximo capítulo, pero ahora, por favor, toma un minuto para considerar tus fuentes externas de felicidad ¿Qué te da placer, te hace feliz, y que sucede cuando estas cosas (o personas) no están disponibles para proporcionarte placer? ¿Cómo te sientes?

Observa cómo buscas estas formas de placer. Observa cuando estés buscando en tu pareja aprobación o felicidad. Observa lo que sucede cuando no la tienes, y como tu felicidad puede ir hacia arriba o hacia abajo dependiendo de lo que está pasando fuera.

# De dónde viene la felicidad

Merece la pena tomarse un momento para recapacitar de dónde viene la felicidad. ¿Viene de cosas como tener a alguien que te quiera, o comer un plato fantástico, o tener un cuerpo bonito, relajarte en la playa o beber una buena taza de café?

De hecho, no. Esas cosas son fenómenos que ocurren fuera de nosotros, y no causan felicidad. Quizá estén correlacionadas con la felicidad—ocurren, y entonces somos felices al mismo tiempo—pero no hay una relación causa-efecto. Hay otro evento que está ocurriendo al mismo tiempo.

Este evento es lo que ocurre en nuestro cerebro entre el evento “buena taza de café” y nuestro estado de felicidad.

¿Qué es este evento? Es un proceso. Vamos a observarlo de cerca.

1. Nos bebemos una taza de buen café (o leemos un buen libro, comemos unas fresas deliciosas, tenemos buen sexo, etc.).
2. Nos damos cuenta del café, le prestamos atención. Si no le prestamos atención y estamos leyendo o ocupados de otra manera mientras bebemos el café, no obtenemos felicidad del café.
3. Apreciamos la “perfección” del café que es nuestro foco de atención. No es simplemente darnos cuenta y prestarle atención — debemos aceptarlo por lo que es, y apreciar las cosas buenas que tiene.
4. Esta “perfección” que estamos observando nos produce felicidad. Ahora estamos felices con la experiencia de vivir, con la vida en sí misma, porque esta experiencia está llena de perfección—incluso si es simplemente la perfección de una taza de café.

Entonces de eso se trata: Darse cuenta y apreciar la perfección en una taza de café nos proporciona felicidad por estar vivos. Y cuando más nos demos cuenta y más lo apreciemos en nuestras vidas (o sobre nosotros mismos), más felices seremos.

¿Entonces significa esto que la felicidad está en las cosas, como una taza de café o en el sexo o en el amor de alguien? No—Está en el proceso que ocurre dentro. Y este proceso puede ocurrir sin importar lo que haya fuera. Puede ocurrir incluso si no hay estímulos

externos—porque hay cosas dentro de nosotros que podemos apreciar de la misma manera.

Vamos a enfatizar esto: Todo el material básico que necesitamos para ser felices está dentro de nosotros. Las cosas que podemos apreciar—están siempre dentro de nosotros, simplemente ahí. Y las herramientas para transformar ese material básico en felicidad están también dentro de nosotros. Solo necesitamos desarrollarlas.

**Paso a seguir:** Recuerda esta verdad: Observar y apreciar la perfección de cualquier cosa nos da alegría por estar vivos. Y cuando más observemos y apreciemos nuestras vidas (y a nosotros mismos), más felices seremos.

# Buscando la felicidad en el interior

Si las fuentes externas de felicidad no son constantes o de confianza, deberíamos mirar en el interior. ¿Pero qué significa esto?

Significa encontrar alegría y satisfacción en lo increíble que eres, en tu constante crecimiento y en el proceso de aprendizaje, en tu aprecio por vida y sus constantes cambios, en tu aprecio por la soledad y por la conexión de igual manera. Éstas son todas cosas increíbles, y están dentro de ti, todo el tiempo.

¿Cuáles son algunas de esas cosas que están dentro de nosotros y que podemos apreciar, que pueden hacernos felices? Algunos ejemplos:

- ¿Eres generoso?
- ¿Amas? ¿Puedes dar amor?
- ¿Sientes compasión?
- ¿Eres bueno en algo?
- ¿Sabes escuchar?
- ¿Te empatizas con el dolor de otras personas?
- ¿Aprecias la belleza de la naturaleza?
- ¿Tienes buenas ideas?
- ¿Eres determinado?
- ¿Eres buen deportista?
- ¿Eres creativo?

Y podemos seguir. Éstas (y muchas más) son cualidades internas que tu quizá puedas apreciar, que pueden hacerte feliz por lo que eres.

Entonces el proceso de la felicidad—observar, apreciar, ser feliz por estar vivo — puede ser aplicado a cosas que están dentro de nosotros, sin importar lo que haya fuera. Podemos aprender a observar y apreciar las cosas buenas (¡¡y las cosas no tan buenas!!) en nosotros mismos, y comenzar a querernos a nosotros mismos.

## *Apreciando todo lo que nos rodea*

Sin embargo, esto solo es el comienzo. Lo que hay dentro de nosotros es alucinante, pero también lo es lo que hay en otra gente, en la vida y nuestro alrededor. Éstas quizá sean cosas externas, pero su apreciación (y la felicidad resultante) proviene de nuestro interior.

Entonces la habilidad clave a aprender es observar, aceptar y apreciar cada cosa que nos rodea, al igual que a cualquier persona que veamos o con la que interactuemos.

Mira de cerca la comida que estás comiendo, y el café, agua, té o el vino que estás bebiendo... ¿Qué observas? ¿Es agradable ver que puedes apreciar, que puedes estar feliz de estar vivo?

¿Qué hay de la habitación que te rodea? ¿Qué hay del libro que estás leyendo, o el post de aquel blog? ¿Qué hay de la naturaleza ahí fuera? ¿Hay ahí cosas que puedas observar y apreciar?

A menudo, si fallamos en ver cosas buenas en las cosas o la gente que nos rodea (o en nosotros mismos), es un fallo de observación y atención. Si la persona que está cerca de ti se ve grosera o poco interesante, no estás prestando suficiente atención a los detalles: ¿Es divertida, tiene talento o es tímida pero con secretos ocultos? ¿Está dolida y necesita compasión? Observa de cerca, y mira qué puedes encontrar.

Una vez comiences a prestar atención y a mirar, encontraras algunas cosas increíbles. Todo a nuestro alrededor son ejemplos de belleza, creatividad, inspiración, triunfo, dolor, alegría, vida.

Una vez seas bueno en esto, podrás empezar a apreciar también las cosas “no tan perfectas”. Juzgamos los defectos de otras personas y nuestros propios defectos como “malos” ... pero ¿y si son simplemente parte de la naturaleza humana? ¿No son entonces los defectos una celebración de lo que somos como humanos? ¿No son la ira y la grosería y los errores una parte de nuestra belleza como humanos?

He estado aprendiendo a apreciar los “defectos” de mis hijos, por ejemplo, como bonitos, como una parte de la firma de quienes son. Mi hija pequeña es fuerte y valiente, mientras que mi hijo menor es tranquilo pero no para quieto en busca de aventuras. Son diferentes, y esas diferencias son una parte de lo que los hace maravillosos tal y como son. Si no tuviéramos estos “defectos”, no podríamos ser maravillosos.

Y esto es así, por supuesto, para nosotros mismos. Todos nosotros tenemos defectos, y deberíamos celebrarlos. Observarlos, sí, pero apreciarlos y usarlos como una razón para alegrarnos por estar vivos.

Una vez podamos hacer esto, podemos ver la maravilla inherente en cada pequeña cosa a nuestro alrededor, y dentro de nosotros. Y nos daremos cuenta de que la vida es una verdadera maravilla, en cada momento, si simplemente prestamos atención y la apreciamos.

**Paso a seguir:** Tomate un minuto para pensar en las cosas que te han molestado, decepcionado, enfadado, frustrado en el pasado reciente ¿Cómo puedes encontrar algo fantástico en esas cosas?

# Nuestra reacción ante las acciones de otras personas

Las frustraciones con los demás pueden arruinarnos el día — desde enfadarse cuando otro conductor te corta el paso groseramente, a la frustración con tu hijo o cónyuge, o cuando te irritas con los compañeros de trabajo, o eres ofendido por un desconocido, un camarero o azafata grosera.

La frustración, ira, irritación y el sentirse ofendido — no nos ayuda. Nos llevan a actuar de una manera que es destructiva para nuestras relaciones con otras personas, en una manera que no es compasiva, calmada y comprensiva. Nos llevan a no ser sinceros con otras personas, haciéndoles enfadar, haciendo que los demás no sean como nosotros. Y es tan malo, que nos llevan a sentir mal, lo que no hace un buen día.

Si estos sentimientos no son útiles, ¿Qué podemos hacer? No podemos simplemente pulsar un botón y apagarlos, o suprimirlos (lo intentamos, pero no funciona).

Empecemos tomando conciencia — para cambiar nuestras reacciones, debemos primero ser conscientes de cuándo suceden estas reacciones. No puedes cambiarlas si estás en “modo automático”.

Una vez nos damos cuenta, la clave es no actuar — es CORRECTO tener el sentimiento, pero la acción es la que suele ser destructiva. Actuar enfadado significa que no vas a hacer nada amable o útil.

Entonces date un poco de espacio. Camina lejos, cálmate, respira. Desde este espacio es donde puedes ver tu emoción emerger, llegar a su máximo y desvanecerse. Entonces puedes pensar sobre ello en calma y actuar de la manera apropiada. Esto es lo que realmente queremos: una respuesta apropiada.

¿Qué es una respuesta apropiada? Si eliminas la ira, el sentimiento de ofensa, puedes responder de una manera que tenga sentido para la situación. Por ejemplo:

- Si alguien te corta el paso, ve más despacio y dale algo de espacio, maniobra a su alrededor si quieres, siempre que sea seguro. No hagas nada agresivo, y agobies.
- Si tu hijo se porta mal, en vez de gritar, puedes tratar de entender por qué, y hablar con él sobre el tema de una manera compasiva, y enseñarle un buen comportamiento.
- Si un compañero de trabajo te irrita, puedes hablar con él de manera calmada, de una manera colaboradora, en vez de en un modo “yo contra ti”.

## *Estamos aprendiendo*

Este es el slogan que yo uso para ayudarme a poner las cosas en perspectiva: “Estamos aprendiendo.” Puedes decírtela a ti mismo cada vez que alguien haga algo que no te guste.

¿Qué significa esto? Si alguien es grosero, solo significa que tiene mucho que aprender sobre ser considerado o manejar su ira. Si un compañero de trabajo mete la pata, es que tiene algo que aprender sobre el trabajo. Si mi hija mete la pata o actúa mal, ella también tiene mucho que aprender sobre la vida.

Y esto es correcto. Todos tenemos cosas que aprender. Estamos en un proceso de aprendizaje, todo el tiempo. Estamos en diferentes fases con diferentes habilidades, pero ninguno de nosotros ha aprendido todo. Y si nos damos cuenta de esto, podemos entonces ser pacientes con las otras personas que aprenden, de quienes después de todo, no se puede esperar que lo sepan todo y sean perfectos ¿verdad?.

Del mismo modo, podemos usar esto con nosotros mismos—cuando hacemos algún estropicio o reaccionamos mal, podemos perdonarnos a nosotros mismos diciendo “Todos estamos aprendiendo”. Nosotros somos simplemente tan imperfectos como cualquier otra persona.

Cuando alguien hace algo imperfecto, grosero, desconsiderado, inapropiado — simplemente recuérdate a ti mismo, “Todos estamos aprendiendo.” Y después sonrío.

## *La otra persona no es el problema*

Lo siguiente es casi la habilidad de un ninja, así que no te preocupes si no puedes incorporar esto correctamente.

Está es la reflexión: La otra persona nunca es el problema.

¿Qué significa esto? Si alguien actúa de manera grosera y tú te enfadas con él, el problema no son las acciones de la otra persona... es tu reacción. O más exactamente, no es siquiera tu reacción, sino tu acción basada en esa reacción.

Este punto de vista considera que las acciones de las otras personas solamente son estímulos externos, como una hoja cayendo en el suelo o una roca rodando hacia nosotros en un camino empinado. Cuando la roca viene rodando hacia nosotros, no le gritamos a la roca. La sorteamos. Cuando una hoja cae, no pensamos que esté siendo grosera con nosotros. Simplemente lo observamos y pensamos que es un fenómeno natural.

Las acciones de la gente no son muy diferentes. Considera esta historia de la tradición Zen:

“Un hombre estaba remando un barco y vio a otra persona remando en otro barco hacia él. El barco golpeo el suyo y el hombre empezó a gritarle al otro, completamente iracundo porque había golpeado su barco”

Ahora considera esta versión alternativa:

“El mismo hombre está remando un barco y ve un barco vacío viniendo hacia él. El barco choca contra el suyo, pero el simplemente redirige su barco rodeándolo.”

En la primera versión, el hombre pierde el control. En la segunda, ha reaccionado apropiadamente.

Ahí está la cosa: el barco está siempre vacío. Incluso cuando hay otra persona causando el estímulo, esa persona no está tratando de hacernos nada. Ella está haciendo sus propias cosas, motivada por sus circunstancias personales, por lo que no deberíamos tomarlo como algo personal.

Cuando tomamos estas cosas personalmente, nos enfadamos. Cuando vemos un evento externo como simplemente un barco de remos vacío, reaccionamos apropiadamente.

Y entonces, la otra persona no es el problema. Somos nosotros tomándolo de manera personal. Aprender esto lleva tiempo, en tus entrañas en vez de solamente como una idea, pero la diferencia es abismal.

**Paso a seguir:** Escribe tres frases para decirte a ti mismo cada vez que tengas una mala reacción por las acciones de los demás: “Dale a tu reacción algo de espacio. Todos estamos aprendiendo. La otra persona no es el problema.” Ten estas frases en un lugar donde puedas verlas la próxima vez que posiblemente reacciones con alguien, y comienza a decírtelas (en silencio) a ti mismo cada vez que observes tu reacción a sus acciones.

# No ates tu autoestima a las acciones de los demás

Ser mejor reaccionando ante las acciones de los demás es una cosa, pero uno de los mayores problemas es cuando permitimos que las acciones de otras personas afecten a como nos juzgamos a nosotros mismos.

Un buen ejemplo: tu pareja te abandona, y ahora quieres saber qué hay de malo en ti. ¿Por qué no te quiere? Te abriste a ella, compartiste tus pensamientos más profundos, le diste amor ... y ella te ha rechazado. Esto debe significar que ella debió ver que no merecías la pena ¿no?

De hecho, no: Sus acciones no tienen nada que ver contigo, en serio.

Vamos a enfatizar esto porque es realmente importante: Las acciones de otra gente tienen muy poco que ver contigo.

Si tu pareja te rechaza, o tu jefe te echa la bronca, o tu amigo está un poco distante hoy, tiene poco que ver contigo (y tu valor como persona) y todo lo que está pasando se relaciona con ellos. Quizá tengan un mal día, una mala semana, están atrapados en alguna historia dentro de sus cabezas, tienen miedo del compromiso o a ser rechazados primero, o tiene miedo de una relación, y esta razón y la de más allá.

Hay un millón de posibles razones por las que alguien hace algo, y no son un juicio sobre ti. Y cada una de esas razones son algo que le está pasando a la otra persona.

Vamos a ver algunos ejemplos:

- **Tu amigo no es tan atento como te gustaría.** ¿Significa eso que no se preocupa de ti, o no quiere que seas feliz? No. Posiblemente esté cansado, o demasiado atrapado en las cosas que le han sucedido hoy como para ser atento. Quizás este molesto por algo que hiciste, pero eso tiene más que ver con su manera de enfrentarse a tus acciones que contigo mismo. Quizás puedas ayudarlo a lidiar con esos problemas o quizás puedas aliviar de alguna manera su dolor.
- **Tu compañero de trabajo está irritado contigo y es grosero.** ¿Significa que no eres buena persona? No, significa que esa persona tiene mal genio y no es bueno lidiando con otras personas, o nuevamente, que quizá tenga un mal día. En vez de tomarlo de manera personal, mira como puedes darle espacio a esa persona para que se enfríe o como ayudarla a enfrentar sus problemas.
- **Alguien no se emociona con una idea tuya tanto como esperabas.** ¿Significa el rechazo de tu propuesta o idea que no eres lo suficientemente bueno? No. Puede que tu

idea no sea genial, pero eso no significa que no seas bueno o que no tengas buenas ideas—quizá esta no sea la idea correcta en este momento. También es probable que sea una buena idea, pero que esta persona no la aprecie, o sus intereses no se alinean con esta idea en este momento, o tal vez tiene otras prioridades y no puede hacer frente a tu idea. Dale las gracias y dirígete a otra persona que pudiera estar interesada.

Éstos son solo unos pocos ejemplos, pero puedes observar como tomamos las acciones de otras personas de manera personal, incluso cuando tiene muy poco que ver con nosotros. Y a menudo interpretamos sus acciones como un enjuiciamiento, y nos sentimos mal con nosotros mismos cuando no tiene nada que ver con nosotros.

Entonces, ¿Cómo lidiamos con las acciones de los demás? Vamos a ver.

## *Como lidiar con las acciones de los demás*

Entonces, alguien te rechaza, se enfada, es indiferente o grosero contigo... ¿Qué haces?

Hay muchas opciones, por supuesto, pero aquí están las que suelo sugerir:

1. **No te lo tomes de manera personal.** Sus acciones no tienen que ver contigo, entonces si te encuentras a ti mismo tomándotelo como una afrenta personal hacia ti, un juicio hacia tu valía, sé consciente de ello, y déjalo ir. Repítete a ti mismo que no tiene nada que ver contigo, tiene que ver con ellos.
2. **Reafirma tu valor.** Si te sientes con dudas acerca de tu valía por las acciones de otras personas, reconoce que tu valor no está determinado por acciones o juicios. Está determinado por ti. Entonces reafírmate en tu creencia de que tienes un gran valor — aprecia las cosas de ti mismo que son buenas y que tienen valor. Incluso si nadie más te aprecia, sé la única persona que puede ver todas las cosas buenas y maravillosas en su lugar. Es todo lo que necesitas.
3. **Sé compasivo.** Si la persona es hostil, grosera, está irritada, cansada o asustada, está sufriendo. Quizá esté arremetiendo contra ti, o escondiéndose de ti, porque está sufriendo. Mira como puedes ayudarla. Tú ya has mirado en tu interior y te has dado cuenta de que eres bueno para hacerlo. Ahora ve y ayuda a otras personas. Si ellas no quieren tu ayuda, está BIEN también. Tu valor no está determinado por el hecho de que alguien quiera tu ayuda — es el hecho de que tú estás intentado ayudar, lo que marca tu valor. No puedes controlar si otras personas reciben tu ayuda o están agradecidas por ello, pero puedes al menos intentarlo.

Estos tres pasos, de hecho, no solamente te ayudarán con tu autovaloración, te ayudarán también en tu relación con otras personas. A menudo reaccionamos ante los demás como si nos atacaran de manera personal, y la otra persona no entiende porque, así que a su vez, toma nuestra reacción como algo personal y se enfada o se vuelve hiriente. Si por el contrario no nos tomamos las acciones de los demás como algo personal y buscamos el ayudar, ellos se sentirán más agradecidos que enfadados o hirientes. Y entonces seremos mejores amigos, compañeros de trabajo, parejas y padres si nos tomamos las cosas menos personalmente y más compasivamente.

**Paso a seguir:** Estas habilidades, cómo todas las habilidades en la vida necesitan práctica. Tómate un minuto para repetir en tu cabeza un incidente reciente cuando fuiste herido por alguien cercano, aunque fuera un poco, y piensa como lo interiorizaste en tu ser. Ahora reproduce el incidente en tu cabeza de nuevas maneras, imaginándote a ti mismo usando los tres pasos mencionados antes. Practica esta repetición al principio y posteriormente intenta ponerlo en práctica en situaciones futuras.

## Sentirse pleno en una relación

Vamos a tomar el ejemplo de una mujer que gasta la mayor parte del día preguntándose que estará haciendo su novio, buscando pistas de su amor por ella, preguntándose por qué no le está prestando atención, preocupándose de que él este ligando con otras chicas en alguna red social.

(Esto se puede aplicar tanto a hombres como a mujeres: solamente he tomado a una mujer para el ejemplo.)

Ella no es feliz en su relación — ella depende de él para su felicidad, y es infeliz cuando él no le proporciona la aprobación que ella necesita, o cuando él no le demuestra que la quiere. Ella es insegura, celosa, necesitada. Esto no construye una buena relación o una persona feliz.

¿Qué ocurre cuando sufres esto en algún grado dentro de tu relación? No eres un buen novio, novia, conyugue. La otra persona siente que él (o ella) tiene que mantenerte feliz, estar siempre atento para que no te preguntes si la relación va mal, cubrir todas tus necesidades, nunca tener libertad de hacer sus cosas mientras tú haces las tuyas. Esto se convierte en una relación difícil, y que llegará a durar unos pocos años, ya que los problemas generalmente se desarrollan a largo plazo.

Lo sé porque lo he vivido en mis carnes, y he tenido que aprender de la manera más dura como estas relaciones no funcionan bien. Practicamente todo el mundo que conozco que ha tenido una relación problemática, ha vivido algunos de estos problemas. Y la gente que tiene largas y sanas relaciones han encontrado la manera de ser un todo, independientes y seguros.

Así que vamos a echar un vistazo a como sentirse pleno en una relación, y en el proceso, ser más felices y ser mejores parejas.

### *Como es una persona plena*

Antes de que podamos hablar de relaciones, tenemos que enfocarnos en una sola persona, porque cuando tienes dos personas, la ecuación se complica un poco. Tomemos la parte más simple de la ecuación primero — tu.

Cuando te sientes pleno, no necesitas la validación de nadie para ser feliz—porque te aceptas a ti mismo. No necesitas que alguien te quiera para sentirte querido—porque te quieres a ti mismo. Esto no quiere decir que no te guste ser querido por otras personas, o no quieras a otras personas en tu vida, pero ya tienes los cimientos de lo que necesitas, por ti mismo, porque te aceptas y te quieres a ti mismo.

Cuando te sientes pleno, no eres inseguro, porque no te preocupa tanto que otra persona de abandone. Por supuesto, será una gran pérdida para tu amado si te abandona, pero tú estarás bien por tu cuenta. No estarás “solo” porque tienes la mejor compañía del mundo — a ti mismo. Sabes que sobrevivirás, serás feliz, harás grandes cosas, incluso sin esa persona. Esto no quiere decir que no quieres que tu amado se quede—pero no estás siempre aterrorizado antes la posibilidad de que la otra persona te abandone.

Cuando te sientes pleno, no necesitas registrar la entrada de la otra persona constantemente porque tú eres feliz por ti mismo. tú estás BIEN si ella se va a hacer sus cosas, porque tú estás seguro de tu relación y tú estás perfectamente bien haciendo tus propias cosas también. No necesitas asegurarte del amor de la otra persona porque estás seguro.

### *Dos personas plenas empiezan juntas*

Una relación solida son dos personas plenas (o al menos, casi plenas) empezando juntas porque aman su compañía mutua. Ellos no están juntos porque necesitan que alguien les quiera todo el rato, porque necesitan la compañía de la otra persona todo el tiempo, porque necesitan que se les demuestre que son queridos.

Si una persona es plena pero la otra persona es dependiente, necesitada, insegura ... la persona plena hará todo lo que este en su mano para ayudar al otro, pero a largo plazo se sentirá cansado de toda la necesidad y la inseguridad, y sentirá resentimiento. Si ambos son necesitados e inseguros, habrá peleas constantes sobre por qué no me has consultado donde ibas, por qué estás tan distante hoy, por qué estás hablando con ese tío, qué haces cuando te vas con tus amigas, etc.

Pero si ambas personas se sienten plenas, pueden separarse y sentirse suficientemente seguras para no preocuparse de la otra persona, y ser felices solos. Ellos pueden estar juntos y ser felices, disfrutando su mutua compañía. No se necesitan mutuamente, pero se aman el uno al otro y cuidan de la felicidad de la otra persona — sin preocuparse mucho de su propia felicidad, porque ellos están seguros de que ya son felices.

Se respetan el uno al otro y a ellos mismos. Son compasivos con la otra persona y con ellos mismos.

Está es una relación entre dos personas plenas.

## *Sentirse pleno*

Entonces, ¿qué ocurre si no eres esta persona “plena” y lo quieres ser?

Tienes que ser consciente de que ya tienes todo lo que necesitas para ser pleno—solo necesitas dejar marchar algunas inseguridades, y darte cuenta lo alucinante que eres en realidad. No necesitas mejoras—necesitas darte cuenta de que la genialidad ya está ahí.

¿Cómo dejas marchar tus inseguridades? Eso no es fácil, porque es un lento proceso curativo, pero que empieza reconociendo estas inseguridades cuando aparecen, y dejándolas marchar. Observa cuando estés preocupado sobre lo que estará haciendo tu pareja, y entonces reconoce que en realidad tú estás preocupado de que no te quiera tanto como debiera, y esto significa que en verdad estás preocupado por no ser lo suficientemente bueno para ella... así que deja ir esa preocupación. No la necesitas. Eres suficientemente bueno.

Si eres suficientemente bueno, significa que la otra persona o bien reconocerá que te quiere como eres, o no lo reconocerá (por lo que no te merece) y no te querrá, pero tú estarás bien, porque tú estás bien contigo mismo. Si eres suficientemente bueno, serás suficientemente bueno con o sin esa persona. Esto no quiere decir que quieras dejar a la otra persona, o que no te preocupes por ella, sino que tú estarás bien si te abandonan.

Sabiendo esto, tú estarás BIEN sin importar: Si tu pareja está de viaje, fuera con amigos, trabajando hasta tarde, incluso enfadado contigo. tú estás bien tal y como estás, y estarás bien por ti mismo, no necesitas nada más.

Si te surgen las dudas sobre si eres lo bastante bueno, reconócelas y déjalas ir. Cuando surjan las preocupaciones sobre si la otra persona te quiere, reconócelas y déjalas ir. Cuando surjan miedos de si la otra persona está ligando con alguien, reconócelas y déjalas ir (en el peor de los escenarios: la otra persona te engaña, la abandonas y estarás de todas maneras bien por tu cuenta).

Reconoce los miedos y preocupaciones, y déjalos ir. Relájate en este nuevo espacio de sentirte bien contigo mismo, siéndote feliz contigo mismo, sabiendo que las cosas siempre estarán bien.

Una vez aprendas a alcanzar esta plenitud, puedes comenzar una relación sentimental con confianza, amor, compasión y seguridad.

**Paso a seguir:** Tomate un minuto para considerar tu actual o recientes relaciones — con una pareja/conyugue romántico, pero también puedes pensar en las relaciones personales que has tenido con un buen amigo o un familiar. ¿Ha habido ocasiones de dependencia, inseguridad, celos, mentiras o necesidad? ¿o se caracterizó por su independencia y seguridad? Si la inseguridad y la necesidad son un problema, ¿a que temes? ¿Puedes dejar marchar esos miedos?

## Tu felicidad y tu relación con otras personas

Sí, sentirse pleno y feliz contigo mismo ayuda en una relación romántica, ¿pero qué hay sobre otras situaciones como hacer nuevos amigos, crear una impresión en el trabajo o ante unos clientes?

Funciona exactamente de la misma manera.

Sentirte feliz contigo mismo significa que cuando conozcas a otras personas, no las necesitarás. No estás desesperado por gustarles. Puedes ser feliz con ellas, pero también sin ellas. Sin embargo, una persona que es feliz consigo misma puede también juntarse con otras personas, divertirse, disfrutar de una buena conversación, crear una conexión.

**No necesitar la aprobación de alguien no significa que no quieras conectar con él.**

Sin embargo, esto facilita a la hora de hacer esa conexión, ya que causarás una buena impresión. La gente tiende a dar la espalda si te muestras necesitado, cuando realmente quieres su aprobación... pero las personas respetan a alguien con confianza en sí mismo (no tienes que ser un gallito, simplemente sé feliz con quien eres).

Cuando no pensamos que somos personas agradables, nos preocupamos acerca de la impresión que vamos a causar, está preocupación se transmite hacia la otra persona, y hace que esa persona piense que no te gustas a ti mismo, que quizá tengas algo que esconder, que quizá no eres de confianza, abierto o genuino.

Pero si piensas que vas a gustar y tienes algo que ofrecer puedes ser abierto, auténtico y sonreír. No tendrás miedo de mostrarte a ti mismo tal como eres porque sabes que eres bueno. Y esto se transmite a los demás, y suele gustar.

Entonces, sentirse pleno y feliz contigo mismo hace más fácil el conocer nuevos amigos, encontrar un nuevo trabajo, dar una buena impresión a tus compañeros, trabajar con clientes. En resumen, hace cualquier relación mejor.

### *Cómo traer tu felicidad a la mesa*

Entonces ¿Qué ocurre si no confías aun en ti mismo y en tus habilidades? ¿Cómo puedes salir fuera, conocer gente y saber que tienes algo que ofrecer a la conversación y a la relación?

Aquí está la clave: Comienza con la base de que no necesitas la aprobación de nadie, y que tú estás bien sin ella. Esto es verdad: Si a alguien no le gustas, tu vida no se ha arruinado. Puedes ser feliz dando un paseo, leyendo un libro, escribiendo una novela, haciendo deporte, descansando en la hierba, viendo un amanecer. Puedes ser feliz en tu compañía.

Una vez tengas esta base, puedes dejar ir las preocupaciones sobre lo que otra gente va a pensar de ti. Cuando las inseguridades lleguen (lo harán por costumbre), date cuenta de que derivan del deseo de tener la aprobación de la otra persona, y entonces recuerda que no necesitas su aprobación. Estás bien sin ella. El deseo de aprobación te causa sufrimiento, y tú no necesitas sufrir.

Este proceso puede ocurrir repetidas veces, pero cada vez serás mejor dejando ir las preocupaciones. También enfócate en las cosas de ti mismo que te gustan, los talentos que tienes, las cosas que tienes que ofrecer. Aprecia estas cosas sobre ti mismo. Sé conocedor de que te mereces la atención y confianza de cualquier persona.

Esta confianza vendrá con la práctica porque cuando conoces a alguien y le caes bien porque no estás intentando obtener su aprobación, empezarás a confiar en el proceso.

¿Significa esto que deberías alardear sobre ti mismo cuando conoces gente? Para nada — alguien que necesita aprobación te enseñará sus logros y su lado bueno. Alguien que no necesita sentir aprobación será feliz de escuchar a la otra persona, conocer a la otra persona y se complacerá en compartir todas las caras de su persona, no solamente la buena.

Lo sorprendente del asunto es que esta apertura y complacencia por compartir tus puntos vulnerables es una poderosa manera de generar confianza. Cuando eres capaz de abrirte y compartir las facetas de tu personalidad que no son excesivamente buenas es porque que no estás preocupado por ser juzgado, la otra persona confiará mucho más en ti y también se sentirá invitada a abrirse. Esto crea una conexión mucho más genuina.

**Paso a seguir:** Haz una lista de cosas que te gustan de ti mismo, tus talentos, tus puntos fuertes. Párate un momento en cada uno de ellos y aprecia cada una de las cosas buenas sobre ti mismo. Guarda esta lista para varias sesiones “recordatorio”, así irás poco a poco creciendo y aprendiendo tu valía, y a ser feliz con quien eres.

## Sintiendo envidia de los demás

¿Has visto alguna vez algo alucinante que está haciendo algún amigo en una red social y has sentido una punzada de envidia? ¿O has oído historias sobre viajes de gente que conoces — historias increíbles sobre lugares exóticos — y has deseado haber sido tú quien ha vivido esas aventuras, ido a esas fiestas?

Sentir envidia de los demás es un fenómeno muy extendido, y las redes sociales parece que incrementan esta tendencia en nosotros. Se puede manifestar de muchas maneras: envidia de los abdominales de alguien o de sus brazos musculados, un sentimiento de que te estás perdiendo toda la diversión que la gente disfruta, una preocupación de que otras personas estén haciendo cosas más increíbles que tú en los negocios, un deseo de tener la vida amorosa o la vida sexual de alguien que conoces.

Estar satisfecho es obviamente el antídoto.

Si estás satisfecho con quien eres, no necesitas esos abdominales marcados o una vida amorosa o logros en los negocios. Si estás satisfecho con lo que estás haciendo, no necesitas preocuparte por toda la diversión que alguien está teniendo, las preciosas fotos de comida que está tomando de su almuerzo, las fotos de viajes que muestran los mejores momentos de su vida (comparado con un día cualquiera de tu vida).

**Paso a seguir:** Para de comparar tu vida con la vida de nadie. Para de comparar quién eres o cómo te ves con nadie más. Es más fácil decirlo que hacerlo: requiere un proceso de observación, y cuando notes que te estás comparando, para. En vez de mirar hacia el exterior, a lo que otra gente está haciendo, mira a lo que tú estás haciendo y aprécialo. Cuando te des cuenta de algo sobre alguien que te produzca envidia, detente, y mírate a ti mismo en su lugar—¿Qué puedes apreciar?

# Técnicas para la auto-aceptación

La satisfacción esta determinada en gran medida por nuestro grado de auto-aceptación. Pero, ¿cómo se aprende realmente la auto-aceptación?

Vamos a ver algunas técnicas que te ayudaran a aceptarte a ti mismo—lo “bueno” y lo “malo”. Hay variaciones sobre este tema, pero inténtalo por unos pocos días, y luego intenta otra, y con el tiempo desarrollarás fuertes habilidades de auto-aceptación.

## *Las técnicas*

- 1. Practica la relajación consciente.** ¿Qué es la relajación consciente? Como contraposición a la constante distracción, o a estar enfocado y concentrado, la relajación consciente es una suave consciencia de nuestros pensamientos, sentimientos, sufrimientos, valoración y juicios, etc. Es tomar consciencia de nuestra existencia, y el flujo de fenómenos que están ocurriendo en este momento, incluyendo pensamientos, emociones y estímulos externos. Para practicar, cierra los ojos por un momento y en vez de eliminar tus pensamientos o intentar enfocarte en tu respiración, simplemente observa suavemente tus pensamientos, sentimientos y tu cuerpo. Quizá veas pensamientos y emociones negativas — es correcto. Simplemente date cuenta de ellos, obsérvalos. No intentes transformarlos en pensamientos positivos o eliminarlos. Puedes realizar esta practica 5 minutos al día, o incluso 30 minutos si lo encuentras de utilidad.
- 2. Da la bienvenida a lo que observes.** Cuando practiques la relajación consciente, te darás cuenta de cosas — pensamientos negativos, miedos, pensamientos felices, auto-juicios, etc. Tendemos a querer parar esos pensamientos negativos y sentimientos, pero eso es solamente suprimirlo, evitarlo, negar lo negativo. En vez de eso, da la bienvenida a este fenómeno, invítalos a una taza de té, dales un abrazo. Son una parte de tu vida, y es ALGO CORRECTO. Si te sientes mal por como te ha ido con el ejercicio, está bien. Abraza ese sentimiento negativo, reconfórtalo, cuélgalo por ahí un rato. No son malos, sino que son oportunidades para aprender cosas sobre nosotros mismos. Cuando huyes de estos “malos sentimientos”, creamos más sufrimiento. En vez de eso, busca lo bueno en ellos, y míralos como una oportunidad. Siéntete bien con ellos.

- 3. Deja de evaluarte.** Otra cosa que vas a notar, una vez empieces a prestar atención, es que te auto-evalúas. Nos evaluamos y comparamos con los demás, o nos evaluamos como “buenos” o “malos” en diferentes aspectos, o nos evaluamos como blandengues o esqueléticos o feos. Esta actividad no es algo demasiado útil. Pero esto no quiere decir que debemos dejar ir estos pensamientos, sino simplemente obsérvalos, y mira que resulta de ellos. Después de darte cuenta de que auto-evaluarte repetidamente solo te causa sufrimiento, serás feliz de dejarlo ir, a su tiempo. Sesiones de gratitud. Levántate por la mañana y piensa sobre que estás agradecido. Incluye cosas sobre ti mismo. Si fallas en algo, ¿hay algo en ese fallo de lo que puedas estar agradecido? Si no eres perfecto ¿puedes agradecer algo de tu imperfección? Siéntete libre de anotar estas cosas cada día, o cada semana si eso ayuda.
- 4. Compasión y perdón para ti.** En cuanto notes tus enjuiciamientos y autoevaluaciones, mira si puedes transformarlos en perdón y compasión. Si te estás juzgando por no hacer algo bien, o por no ser suficientemente bueno en algo, ¿puedes perdonarte por ello?, simplemente como perdonaras a alguien más. ¿Puedes aprender a entender por qué lo hiciste?, ¿y ver que después de todo no necesitas ser perdonado? Si realmente alcanzamos a entender, nos daremos cuenta de que lo hicimos lo mejor que pudimos, dando toda nuestra humanidad, en función del entorno, todo lo que hemos aprendido y practicado, etc. Y entonces no necesitamos perdonar, sino entender, y tratar de hacer cosas que mitiguen este sufrimiento.
- 5. Aprende de todas tus partes.** Tendemos a intentar ver nuestros éxitos como algo bueno, y los fallos como algo malo, pero ¿qué ocurre si lo vemos todo como algo de lo que aprender? Incluso las partes más oscuras—son parte de nosotros, y podemos encontrar interesantes y útiles lecciones en ellas también.
- 6. Sepárate de tus emociones.** Cuando estés sintiendo emociones negativas, examínalas como algo distante, no como una parte de ti, y obsérvalas. Elimina su poder sobre ti pensando en ellas no como mandamientos que debes seguir o creer, sino como en objetos pasajeros, como una hoja flotando pasando a tu lado por el viento. La hoja no te controla, y de igual modo, tus emociones negativas tampoco lo hacen.
- 7. Habla con alguien.** Esta es una de mis técnicas favoritas. Tenemos metido en la cabeza que es difícil separar nuestros pensamientos y nuestras emociones, para

así ver claramente. Hablar de estos asuntos con otra persona — un amigo, un compañero, tu cónyuge—puede ayudarte a entenderte mejor. Usa esta técnica junto alguna de las técnicas anteriores.

A medida que aprendes sobre auto-aceptación, te darás cuenta de que siempre estará disponible para ti, y lo puedes tener sin importar lo que hagas. Puedes aprender, crear cosas interesantes y conectar con otras personas, con la auto-aceptación como centro esencial. Puede cambiar todo lo que haces, si practicas.

**Paso a seguir:** Ponte un recordatorio para practicar una vez al día alguna de las técnicas explicadas. Hazlo por una semana, entonces cambia a otra técnica. Con práctica diaria, estas habilidades se convertirán en tu segunda naturaleza.

# Preguntas frecuentes

Para terminar este libro, me gustaría contestar algunas preguntas que me habéis enviado, queridos lectores. ¡Son preguntas excelentes!

El tema que parece causar mayor preocupación a la mayoría de la gente en el tema de la satisfacción personal (contentarse) — satisfacción contra auto-mejora, o satisfacción contra complacencia. Entiendo esta preocupación, ya que fue una de las cosas que debatí en mi cabeza cuando empecé a explorar la satisfacción personal. Voy a abordar las preguntas relacionadas con este tema primero, y luego responderé a las siguientes más adelante.

## *Satisfacción contra conformismo o auto-superación*

1. **¿Cómo el sentirse contento en la vida encaja con la necesidad humana de crecer y ayudar?**

**Leo:** La necesidad de crecer y ayudar no se esfuma si aprendes a estar contento contigo mismo y con tu vida. Por ejemplo, yo me siento contento con quien soy, pero también adoro aprender nuevas cosas. No es necesario estar descontento contigo o con tu vida para querer aprender cosas nuevas. Lo mismo sucede con ayudar a otras personas. De hecho, en mi experiencia, uno está más predispuesto a ayudar a otras personas y divertirse aprendiendo nuevas cosas si está contento con quien es.

2. **Me he estado preguntando sobre cómo equilibrar el arte de “sentirse contento” con el deseo de mejorar tu vida y tu mismo. Me parece que algunas personas (¿la mayoría de la gente?) casi necesita un cierto grado de insatisfacción para ser capaz de hacer cambios... pero estoy seguro de que hay un equilibrio que se encuentra allí. Me encantaría saber tu opinión.**

**Leo:** En realidad, la insatisfacción es innecesaria. Creo que todos creemos que los cambios solo pueden venir de la infelicidad por como están las cosas, pero

no es realmente cierto. La satisfacción y el cambio no se excluyen mutuamente. Un ejemplo:

3. **He sido estudiante de Zen durante 25 años así que definitivamente entiendo el valor de la satisfacción y de vivir el presente en oposición a vivir siempre esforzándonos y produciendo, pero también he llegado a entender que no hay mucha emoción en estar quieto. ¿Cómo mantienes la satisfacción para que no sea conformismo encubierto? Sé que yo lo hago oscilando entre logros y mejoras a periodos de disfrutar la vida tal cual es. El problema es que tendía a quedarme estancado en un modo o en el otro por periodos muy extensos de tiempo. ¿algún consejo?**

**Leo:** Definitivamente hay que afinar para encontrar ese balance, pero te sugiero combinar los dos modos — logros/mejoras y disfrutar la vida tal y como es. Son perfectamente compatibles el uno con el otro. Disfruta la vida tal y como es, lo que incluye el deseo de ayudar a otras personas (que puede derivar en una mejora). No tienes por qué apartar el disfrutar de la vida para ayudar a otras personas o disfrutar del aprendizaje (o disfrutar otras cosas que quizá te lleven a logros y mejoras). Es verdad que los logros y mejoras pueden derivar en insatisfacción, pero no es obligatorio.

4. **Mucha gente dirá que contentarse es una bonita palabra para la mediocridad ¿No es así?**

**Leo:** No, eso proviene de un mal entendimiento del significado de “contentarse”. No es ser un vago y no hacer nada. Es empezar a ser feliz y a disfrutar lo que estás haciendo, lo que puede incluir el hacer un gran trabajo.

5. **¿Cómo separas el estar contento del conformismo? Estar satisfecho es maravilloso – el conformismo es peligroso.**

**Leo:** Tener un compromiso con las personas ayuda mucho. Por ejemplo, tengo el compromiso con mis lectores de ayudar y de ser digno de su confianza y de entregar artículos con un determinado nivel (a mi parecer al menos). Yo puedo

estar contento, pero todavía quiero cumplir con este compromiso, y así mantener nuestra relación. Ésas son las cosas buenas, y puedes hacerlas incluso si estás contento.

**6. El balance es algo difícil. La satisfacción actual frente a los objetivos futuros. Qué hace felices a tus seres queridos frente a lo que te hace feliz a ti.**

**Leo:** La satisfacción puede estar presente en todas estas cosas — no excluye el tener objetivos o hacer felices a los demás. Por ejemplo, yo puedo estar contento conmigo mismo y mi vida pero querer ayudar a los demás, y así mi objetivo futuro puede ser el construir una nueva escuela en el sudeste asiático. Mi objetivo está siendo guiado por la pasión por ayudar, en vez de por la ausencia de satisfacción. Hacer a los demás felices puede ocurrir al mismo tiempo que tú eres feliz, no es exclusivo. Pero sí, encontrar un balance entre las diferentes actividades es siempre algo con lo que deberemos trabajar, incluso si alcanzamos la satisfacción plena.

**7. En mi humilde opinión, el “contentamiento” es contrario a la condición humana. Tenemos el deseo innato de querer más. Maslow describió esto en su modelo de jerarquía de necesidades. Nunca estamos realmente contentos hasta que alcanzamos la auto-actualización. Tomemos el ejemplo del 1% de las estrellas de cine multimillonarias. A pesar de que no tienen que luchar por las cosas materiales, muchas de ellas no están contentas. De hecho, muchas se sienten miserables y caen en la drogadicción o en otras adicciones en la tentativa de satisfacerse. Creo que tu libro nos enseña a cómo estar contentos con lo que ya tenemos.**

**Leo:** Es definitivamente contrario a nuestra condición cultural. Pero mucha gente alrededor del mundo, en condiciones miserables o en lo que podríamos llamar “condiciones tribales”, se ha visto que están satisfechas, así que es difícil el argumentar que es contrario a la condición humana. Por supuesto, es difícil estar contento si no cumples los primeros niveles de la jerarquía de Maslow. Pero la verdad es que no hay prerrequisitos para la satisfacción—siempre tendrás el material básico para ello, que es tu mente. Solo necesitas apreciar que

hay dentro de ti, y a tu alrededor, y lo que se puede hacer sin importar donde estés o cuáles sean las circunstancias de tu vida.

## *Otras preguntas geniales*

### 1. **¿Cómo neutralizas el miedo a perderte cosas o eventos?**

**Leo:** ¡Buena pregunta! El miedo a perderse cosas es la esencia de lo que representa la satisfacción. Cuando tenemos a miedo perdernos eventos y actividades, ¿de qué estamos realmente preocupados? Tenemos miedo de no ser parte de algo importante/emocionante/divertido/etc. Esto se deriva de un ideal que tenemos en nuestras cabezas: El ideal de que debemos ser parte importante de cualquier cosa importante, emocionante o divertida. Por supuesto, esto no es verdad; solo es una fantasía. Cuando nos demos cuenta de esto, podremos dirigir nuestra atención a lo que tenemos delante—lo que tenemos, quienes somos, que hacemos, con quién estamos. Estas cosas son increíbles, y solo necesitamos apreciarlas para estar contentos. Éste es el mismo proceso que usamos para luchar contra otros miedos y la insatisfacción.

### 2. **¿Qué hay sobre la satisfacción cuando la persona que quieres/conyugue/pareja/miembro de tu familia no está generalmente satisfecho? ¿Cómo lidiar con el descontento de los demás, o cómo no dejar su descontento influya en tu satisfacción?**

**Leo:** Es difícil, pero definitivamente es una habilidad que merece la pena aprender. Honestamente, aun estoy aprendiendo yo mismo, pero lo poco que he aprendido me ha ayudado tremendamente. Revisa los capítulos titulados “Nuestra reacción ante las acciones de los demás” y “No ates tu autoestima a lo que hacen de los demás”, y aprende a enfocarte en tu reacción con respecto a las palabras o acciones de tu conyugue o familiar. Puedes trabajar con tu reacción, no importa cuáles sean sus acciones. Otra manera de cambiar tu enfoque en estas situaciones es el enfocarte en la compasión por la otra persona—ellos están

insatisfechos, lo que significa que están sufriendo. Definitivamente tú sabes como es eso, y no es divertido. Así que sé compasivo, empatízate con su sufrimiento, y mira si hay algún modo en el que puedas ayudar (sin ser condescendiente, por supuesto).

3. **¿Cómo respondes a la gente que te presiona a hacer más, a tener más, a ser más cuando tú estás contento con quién eres y dónde estás?**

**Leo:** Sonríe, y dales un abrazo. Lo que tenemos que aprender es que no importa cuan contentos hayamos aprendido a estar, siempre habrá gente que esperara que actuemos de manera diferentes, que nos presionará o se enfadara con nosotros, o nos hará sentir culpables. No pasa nada. Así funciona el mundo, y no podemos cambiarlo. La única cosa que podemos cambiar es como llevar la situación. De manera que te sugiero aprender a empatizar con la gente, sonreír y dales un abrazo. Quizá no cambie como intentan presionar, pero quizá, y esto es lo más importante, habremos cambiado nuestra manera de reaccionar con ellos.

4. **A veces creo que vivimos en un mundo con demasiadas opciones. También creo que la búsqueda incesante de la persona media por cosas materiales puede fomentar que la gente nunca conozca el concepto de “estar satisfecho”.**

**Leo:** ¡Dos buenos conceptos en una sola pregunta! Primero, tener muchas opciones es definitivamente un reto — ayuda el tener ciertos principios morales que te guíen, como el principio de la compasión y el de ayudar a los demás, el principio de la curiosidad, el principio de construir relaciones. Pero incluso entonces, tendrás incertidumbre ante ciertas opciones, y la idea es estar bien con la incertidumbre (es una gran parte de nuestra vida), simplemente elegir, y dejar ir la preocupación de si elegiste la opción correcta (no ayuda para nada). Nunca vas a tener la certeza de que estás eligiendo la opción correcta. Solamente puedes intentarlo, y ver qué ocurre, y aprender. Así que aparta el menú una vez has elegido el plato, olvídalo, y serás más feliz.

Segundo, la búsqueda incesante de cosas materiales... sí, se puede entrometer en el camino de la comprensión o incluso de la satisfacción. Las grandes compañías

nos hacen sentir insatisfechos con nuestras vidas o con nosotros mismos de alguna manera, por esa razón compraremos sus soluciones (un coche, zapatos nuevos, un nuevo aparato electrónico). Y entonces siempre estaremos buscando algún sueño de felicidad material, cuando obviamente no funciona, y ese ciclo nunca terminará. Es una fantasía. Creemos que necesitamos de todo para ser felices, pero no nos hace felices. En su lugar, podemos ser felices ahora mismo, con lo que ya tenemos.

**5. He descubierto que simplemente ya es un reto el recordar estar satisfecho con lo que tengo. Una vez lo recuerdo es más fácil.**

**Leo:** Definitivamente. Así que, ¿cómo recordamos el hecho de estar satisfechos? Es un hábito mental, que puede ser difícil de formar o cambiar. La principal forma de cambiar un hábito mental como éste es limitarse a repetir la práctica. Lo intentas hoy, luego lo olvidas, luego revisas qué ha pasado y te das cuenta de que lo olvidaste, y entonces lo vuelves a intentar. El proceso de reintentarlo una y otra vez viene del compromiso—hacia ti mismo, pero también hacia los demás. Por ejemplo, le dije a mis hijos que estaba intentando ser más consciente como padre, y más compasivo cuando ellos me hablaban — cosas que puedo olvidar a menudo. Ellos saben ahora que estoy haciendo esto, y me observan, y me ayudan a recordarlo. También, usa recordatorios. Coloca un recordatorio para hacer una sesión de agradecimiento, que puede incluir una revisión de lo que has hecho ese día relacionado con la satisfacción.

**6. ¿Cómo lidias con las expectativas de otras personas? Soy un ama de casa muy feliz por poder pasar ese tiempo con mi hijo de dos años. La gente constantemente me pregunta cuando voy a empezar a trabajar. Se ve como una cosa “normal” que hacer. Sinceramente, estoy contenta dejando las cosas como están, pero las expectativas de otras personas me hacen sentir culpable.**

**Leo:** Es increíblemente importante que aprendamos a lidiar internamente con las expectativas de otras personas, porque esas expectativas siempre estarán ahí, y no importara lo que hagamos. Podríamos tratar de cumplir con sus expectativas,

pero aún así, habría otras expectativas que no estamos cumpliendo, y ¿quién quiere cumplir con las expectativas de todos el mundo? Así que tenemos que dejar de lado el ideal de la aprobación de todo el mundo por lo que estamos haciendo, porque es inalcanzable. En su lugar, trabaja internamente con esto, deja ir estos sentimientos, y aprecia la grandeza de lo que haces y de lo que eres. Entonces tendrás la aprobación que quieres — la tuya propia, no la de otra gente. Por último, está también es una oportunidad para educar a la gente—cuando muestren preocupación por ti, agrádescelo, y entonces ten una conversación sobre qué estás haciendo y por qué. Es fantástico que ellos estén preocupados por ti—¡te cuidan! Así que, deberías estar agradecida por ello, pero también engánchalos para que se muevan a comprender lo que estás haciendo. Es un proceso largo, así que mientras tanto, sé feliz y sonríe.

**7. ¿Cómo se puede ser feliz equilibrando tu vida laboral y personal?**

**Leo:** Es una pregunta difícil porque la gente a menudo tiene diferentes ideas de lo que significa “equilibrio entre trabajo y vida personal”. Por lo que sabemos, el trabajo es parte de la vida, así que segregarlo es artificial e innecesario. A menudo lo que la gente quiere decir sin embargo, es que están trabajando demasiado, y quieren tiempo para otras cosas. Y esto es totalmente legítimo, y puedes hacer cosas como marcar límites al trabajo, comprometerte con otras personas (quedar con un amigo para pasear, correr o ir de excursión, etc.), apartando tiempo para meditar o hacer yoga, apuntarte a lecciones de música o de idiomas, etc. Pero también es importante estar contento cuando estás trabajando, lo cual puedes conseguir siguiendo los principios de este libro.

**8. Encuentro que es todo un reto estar contento con el conocimiento que he adquirido y con frecuencia busco más y más (en libros, películas, charlas, investigaciones) sobre los más variados temas ¿Cómo se puede estar contento con el conocimiento que ya tienes?**

**Leo:** Hay dos tipos de búsqueda del conocimiento: la primera es creyendo que no sabes suficiente o que no sabes las cosas más importantes y entonces necesitas salir y aprenderlas (miedo a no alcanzar el nivel ideal de conocimiento,

lo cual es una fantasía), y la segunda es estar contento con lo que ya sabes, pero aun así eres curioso sobre otras cosas, y aprecias tu amor por aprender cosas nuevas. Yo sugiero la segunda. Dejando ir la fantasía de un nivel idea de conocimiento conlleva el mismo proceso que sigues cuando dejas ir otras fantasías, lo cual es explicado en este libro.

- 9. Fundamentalmente, las dificultades de estar contento parecen estar relacionadas con expectativas y criterios incumplidos. En pocas palabras, las cosas son diferentes de lo que queremos que sean. Entiendo que la “atención plena” (mindfulness) es una poderosa herramienta para aprender a dejar ir las fantasías, apreciar completamente el momento presente y estar contentos y agradecidos. Habiendo dicho esto, parece que toma un tiempo relativamente largo el establecer una “atención plena” suficientemente firme, lo que generará contentamiento. Sería de gran ayuda si pudieras recomendarme algunas prácticas adicionales que fueran compatibles con la “atención plena”, para trabajar en el cultivo de la satisfacción más directamente.**

**Leo:** La “atención plena” es importarte porque es el prerrequisito para trabajar con los ideales, las expectativas, los prejuicios y las comparaciones que siempre tenemos en nuestras cabezas, todo el día. Desafortunadamente, casi nunca somos conscientes de este proceso, por lo que necesitamos aprender a estar alerta, que es lo que la “atención plena” nos enseña. Necesitamos dirigir nuestra atención hacia dentro para trabajar este proceso. Puedes hacer esto con meditación o con el yoga, o simplemente puedes crear recordatorios para prestar atención a tus procesos de pensamiento, y dirigir tu atención hacia tu interior varias veces al día, hasta que aprendas a ser más consciente de estos procesos sin ayuda de recordatorios.

- 10. Mi problema es la CULPABILIDAD, cuando me siento contenta conmigo misma es en experiencias normalmente relacionadas a momentos muy privados de autodescubrimiento, me es muy difícil explicar y compartir esto con mis seres queridos, quienes me consideran desapegada. He encontrado maneras de lidiar con esto con mis hijos y mi marido, y gradualmente he**

**ido ganando momentos privados, donde vuelvo a estar en paz. Pero para otros familiares o amigos, soy constantemente desagradecida y distante. Para satisfacer esta necesidad de sentirme contenta, en mi caso, necesito mucho tiempo a solas, y es fantástico, he pasado gran parte de mis 40 años ciega a mis propias necesidades. Pero, me duele que mi padre, hermana, sobrinos y amigos me vean como un extraterrestre. La culpabilidad evita que explore más profundamente los caminos que sé que son para mi.**

**Leo:** Es una gran pregunta. Mientras tu tiempo a solas es increíble, quizás puedas cambiar cómo eres cuando estás con otra gente, para así no parecer distante y desagradecida. El contentamiento no excluye la calidez, la compasión y la gratitud—de hecho, creo que van de la mano. Así que trabaja en privado la satisfacción, pero cuando estés con otras personas, participa con ellos, presta atención y muestra gratitud.

- 11. ¿Cómo encuentras contentamiento cuando estás en duelo? Y no me refiero al duelo inicial que viene tras una pérdida repentina, me refiero al dolor interior que sigue meses y años después. Ahora me siento conforme y resignado, pero cualquier sensación de alegría o satisfacción es fugaz.**

**Leo:** Es un asunto importante y difícil. No voy a pretender decir que es fácil. Sin embargo, es útil el minar el proceso interno que está ocurriendo aquí: El duelo es un sufrimiento que no viene de una pérdida externa de alguien o algo, sino por la pérdida interna de tus deseos de llevar tu vida de una cierta manera (tener a alguien en tu vida, por ejemplo). No digo esto para trivializar tu pérdida o duelo, sino para mostrarte lo que todos hacemos durante el duelo. Estamos de luto por la pérdida de un ideal, la pérdida de lo que creíamos ser. Si podemos darnos cuenta de esto, podemos dejar ir ese ideal, porque la verdad es que, nuestra vida nunca será una cosa sola, no vamos a ser de una sola manera. Todo cambia constantemente. Abraza el cambio, y mira las cosas buenas en él. Quizá parezca horrible que esto implique que deberíamos ser felices porque alguien se vaya (no estoy diciendo esto), pero es importante ser capaces de abrazar los cambios en la vida (y los cambios de uno mismo). Así que si una persona no va a estar en nuestras vidas nunca más, es muy triste, pero será una oportunidad de reinventar

nuestras vidas y a nosotros mismos, de encontrar qué es lo que nos gusta de este cambio de realidad. Repito, esto es difícil, pero es un aprendizaje muy poderoso, porque en verdad ocurre constantemente, a diferentes niveles.

12. **¿Cómo se puede estar contento a pesar de las malas decisiones tomadas en el pasado, con cuyas consecuencias tienes que vivir toda tu vida? Algunas malas decisiones que no puedes dejar atrás porque tienes que enfrentarte a ellas cada día y te afectan a diario.**

**Leo:** Siempre habrá malas decisiones, y sus consecuencias — nunca podemos deshacernos de ellas o cambiarlas. La única cosa que podemos cambiar es nuestra mentalidad hacia ellas, nuestras relaciones a ellas. Así que una manera de mirar nuestras malas decisiones es que son parte del proceso de aprendizaje, lo cual es algo bueno. Queremos aprender, y cometer errores es parte de este magnífico proceso. Abraza estos errores como parte de este gran proceso. Otra manera de verlas es como las consecuencias de tus decisiones pasadas: Son solamente estímulos externos, y son malas únicamente porque las estamos comparando con un ideal (lo deberíamos hacer hecho mejor, lo cual es por supuesto una fantasía porque no lo hicimos). Si nos damos cuenta de esto, podremos dejar ir el ideal (nos está haciendo daño) y en su lugar, enfocarnos en apreciar qué es lo que está bien delante nuestra.

13. **Siempre he cuestionado como alcanzar exactamente ese nivel de gratitud** *[Nota de Leo: Creo que esta pregunta se refiere a mi post sobre Warren Buffett, quien es considerado uno de los mejores inversores de la historia].* **¿Es por rodearse con otras personas de éxito? ¿Por ser amistoso? Como podría ser capaz de contentarme en un área donde la paz es difícil de encontrar debido a los diferentes egos de las personas. Aquí en la ciudad de Nueva York, en Queens, la gente parece paranoica; y cerrada a otras personas. Entonces la gente que habla con otra gente son etiquetados como “locos” o alguna otra etiqueta; y así la gente permanece cerrada porque parece que la gente no quiere vivir experiencias.**

**Leo:** Rodeándote de gente positiva quienes te apoyen, inspiren, y apoyen los incontables cambios que estás haciendo... definitivamente ayuda. Crear

relaciones y confiar, ser de confianza, genuino, queriendo ayudar a otras personas, siendo bueno en lo que haces... también ayuda.

Con respecto a estar en un ambiente donde las personas son cerradas unas con otras, y donde tú evitas ser amistoso, puede ser difícil. Puedes cambiar tu ambiente (por ejemplo, yo me mude con mi familia de Guam a San Francisco, por muchas razones), o puedes construir una red de apoyo online, donde no te veas limitado por la gente que te rodea físicamente. Creo que si eres amigable, compasivo y muestras ganas de ayudar, encontraras otra gente así en tu barrio, incluso si la mayoría de la gente te juzga (lo cual no es malo).

- 14. Estoy descubriendo como encontrar satisfacción en este estresante momento como estudiante antes de los exámenes finales. Para estar contento con las decisiones difíciles como elegir entre dejar a tus seres queridos y estudiar lejos o permanecer en casa y estudiar en tu ciudad...**

**Leo:** Puedes estar ocupado y contento. El estar contento es solamente el estar feliz contigo mismo y con tu vida, y entonces puedes sentir esto mientras estudias y tienes exámenes, incluso si estás ocupado. Tomar decisiones difíciles será siempre duro, incluso si estás contento. El truco es estar contento con la decisión después de tomarla, y dejar ir la preocupación sobre si has tomado la decisión incorrecta, mientras prestas atención y observas como tu elección se materializa, aprendiendo sobre ti durante el proceso.

- 15. ¿Cómo dejar que todo esté bien... cuando las cosas están "bien". (Tengo problemas permitiendo que mi vida avance tranquilamente... las dificultades han sido la norma durante tanto tiempo en mi vida que se han convertido en mi mejores amigas.)**

**Leo:** Solemos caer en hábitos mentales, como el querer “dramas” emocionales, o igualando la felicidad y las emociones, y cuando haces algo como eso durante mucho tiempo se convierte en algo normal. Es bueno que lo reconozcas, porque mucha gente no lo hace. Sin embargo, podemos abandonar esos hábitos mentales, mediante la observación y la práctica. Cuando las cosas están bien, enfócate en apreciar la belleza de la paz, en vez de querer la emoción o el drama

al que estás acostumbrado. Cuando notes que estás esperando aspereza, obsérvalo, y enfócate de nuevo en apreciar lo que tienes. Esto necesita practica continuada.

## Conclusiones

Estar contento es un superpoder. Si puedes aprender la habilidad de estar contento, tu vida será mejor en muchos aspectos:

Disfrutarás más tu vida.

Tus relaciones serán más fuertes.

Serás mejor conociendo gente.

Estarás más sano, y crearás hábitos saludables con más facilidad.

Te gustarás y confiarás más en ti mismo.

Serás menos envidioso.

Estás menos enfadado y más en paz.

Serás más feliz con tu cuerpo.

Serás más feliz sin importar lo que estés haciendo o con quien estés.

Estos son muchos beneficios por un pequeño set de habilidades. Darte algo de tiempo para aprender estas habilidades vale la pena el esfuerzo y dará frutos el resto de tu vida.

Pero si aprender esto parece estar fuera de tu alcance, abrumador... date cuenta de que puedes ser feliz ahora mismo, mientras estás aprendiendo. Cada paso del camino, no sólo al final.

¿Puedes ser feliz ahora, y en cada paso del camino? Disfrutando el proceso. No mirando a lejos del camino, sino apreciando las alegrías de lo que estás haciendo en este mismo momento, y las cosas buenas sobre ti en este momento. Hay algo que puedes hacer en este mismo momento, y está disponible en cualquier momento.

## *Las habilidades necesarias para estar contento*

Entonces, ¿cuáles son las habilidades para estar contento? Las hemos enumerado a lo largo de este libro, pero para resumirlas son:

1. **Conciencia.** Ser consciente cuando estés haciendo comparaciones, cuando tienes ideales, fantasías y expectativas, cuando éstas están haciéndote menos feliz y causándote sufrimiento.
2. **Aceptación.** No te rindas, y acepta que este proceso está ocurriendo. Es parte de la vida. Acéptalo y plántale cara, y encuentra la respuesta no-emocional adecuada.
3. **Dejar de lado las comparaciones.** Cuando notes las comparaciones, acepta que las estás haciendo, pero date cuenta de que te están haciendo daño, y que son completamente innecesarias. Puedes dejarlas de lado, y estarás perfectamente bien.
4. **Compasión.** Sé compasivo contigo mismo — así dejas de lado ideales y comparaciones. Te están haciendo daño, y te hacen menos feliz, así que es un acto compasivo el dejarlas ir. Déjalas.
5. **Apreciación.** En vez de comparar y mantener ideales, enfócate en apreciar lo que tienes, con quien estás, qué estás haciendo y quién eres. Encuentra algo bueno en cada cosa, incluyéndote a ti mismo.
6. **Quererte a ti mismo, y a todo lo demás también.** Una vez has encontrado lo bueno de apreciar, en ti mismo o en cualquier cosa o persona a tu alrededor, aprende a amarlo. Esta es la belleza de la vida, y es increíble.

Éstas son habilidades clave, y te ayudarán con casi cualquier problema de los que hemos hablado en este libro — hábitos, salud, envidias, malos sentimientos sobre ti mismo, malas relaciones, deudas, procrastinación y muchos más. Aprender lleva tiempo. Paso a paso, puedes aprenderlas. Y disfrutar cada pequeño paso en el camino.

Es para mí un inmenso privilegio el estar hablando contigo sobre estas habilidades, los desafíos a los que te enfrentas, este principio fundamental para una buena vida. Confío en que podrás aprender estas habilidades, y éstas van a cambiar profundamente tu vida. Gracias, por leer este libro hasta el final, y por su atención.

Se agradece.

# Resumen de los pasos a seguir

He recopilado una lista de todos los pasos a seguir encontrados al final de cada capítulo, para hacer más fácil para ti el practicarlos de manera regular:

1. Piensa sobre los problemas que puedes tener, e intenta ver como el descontento es la raíz de cada uno de esos problemas.
2. Pregúntate a ti mismo si estás contento ahora mismo. Si no, ¿cuándo quieres estar contento? ¿Qué te está frenando?
3. Considera que ideales tienes y con los que te estás comparando. También pregúntate a ti mismo si confías en ser capaz de seguir, se adaptarte a cambios, a hacer las cosas.
4. Piensa sobre las cosas de ti mismo que te gustaría cambiar. Entonces mira a ver si, por el contrario, puedes encontrar las cosas de ti mismo con las que estás realmente contento.
5. Piensa en las veces en que te comparas con los demás, y con lo que están haciendo, especialmente hace poco. ¿Dónde tomaste la imagen con la que te estabas comparando? ¿Redes sociales, aplicaciones, noticias, blogs, películas o revistas?
6. Haz una nota para observar cuando te sientes frustrado, decepcionado, enfadado, estresado, infeliz... y escribe debajo, en ese momento, qué fantasía estás teniendo. Practica el dejarlas ir.
7. Examina una de tus necesidades inventadas, y pregúntate porque es una necesidad tan importante. Pregúntate qué pasaría si las arrojas. ¿De qué serviría? ¿Tendrías más tiempo libre y más espacio para concentrarte y crear, o menos stress y menos cosas que comprobar cada día? ¿Qué cosas malas pasarían—o podrían pasar? Y, ¿qué tan probable es que sucedieran esas cosas? Y, ¿cómo podrías contrarrestarlas?
8. Perdónate por los errores pasados. Antes de que puedas empezar a confiar en ti mismo de nuevo, tienes que volver sobre todos tus fallos pasados y los malos sentimientos que tienes sobre ellos. Tomate unos minutos ahora para hacer eso. Sí, fallaste. Sí, no pasa nada, todos fallamos. No hay razón para sentirse mal sobre ti mismo. ¡Déjalo ir! repítete a ti mismo que eres bueno, que los fallos no son tuyos, sino un fallo del método.

9. Comienza a hacerte promesas a ti mismo. Esta parte toma bastante tiempo porque la confianza no es algo que se gane en una noche. Hazte pequeñas promesas. En serio, tan pequeñas como puedas. Por ejemplo, si tu hábito es el yoga, convéncete a ti mismo de que todo lo que tienes que hacer es ponerte sobre la esterilla. No necesitas ni siquiera hacer 5 minutos de yoga. Después haz todo lo que esté en tu mano para mantener la promesa. Pues lo mismo se puede lograr con los “no hábitos”—simplemente empieza a escribir, simplemente introduce un solo vegetal en tu dieta, simplemente apaga tu ordenador por un minuto cuando el cronometro llegue a 0 (si es que quieres enfocarte en otras cosas más allá de Internet, por ejemplo). Pequeñas promesas, pero un gran esfuerzo el mantenerlas. Con el tiempo, empezarás a aprender que eres de confianza.
10. Mírate en el espejo. ¿Qué ves? ¿Puedes notar tus complejos? ¿Puedes notar que te estás juzgando en función de — ¿Con qué te estás comparando? Quizás no te des cuenta exactamente de qué fantasía idealizada es — pero está basada en las imágenes de los medios de comunicación y otros que has visto en tu vida. Intenta mirar tu cuerpo (y cara) sin juzgarlo. Acéptalo por lo que es, sin pensar “Desearía que fuera diferente”. No es diferente. Es exactamente como es, y es la versión perfecta de lo que debería ser. No hay una mejor versión.
11. Tómate un minuto para considerar tus fuentes externas de felicidad. Qué te da placer, qué te hace feliz, y ¿qué ocurre cuando esas cosas (o personas) no están disponibles para darte ese placer? ¿Cómo te sientes? Nota como buscas esas formas de placer. Nota cuando estás mirando a tu pareja para obtener validación o felicidad. Nota que ocurre cuando no tienes estas fuentes y como tu felicidad quizás vaya arriba y abajo dependiendo de que está pasando en el exterior.
12. Recuerda esta afirmación: Notar y apreciar la divinidad en cualquier cosa nos causa felicidad por estar vivos. Y cuando más lo notemos y apreciemos en nuestras vidas (y en nosotros mismos), más felices seremos.
13. El proceso de la felicidad — notar, apreciar, ser feliz por estar vivo — puede ser aplicado a las cosas que están fuera de nosotros, y también dentro de nosotros, no importa lo que pase fuera. Podemos aprender a notar y apreciar las cosas buenas (¡¡y las cosas no tan buenas también!!) en nosotros mismos, y comenzar a querernos. Tómate un minuto para pensar sobre las cosas que te han molestado,

- decepcionado, enfadado, frustrado en tu pasado reciente. ¿Cómo puedes encontrar algo asombroso en esas cosas?
14. Escribe tres frases para decirte a ti mismo siempre que tengas una mala reacción ante las acciones de otras personas: “Tomate algo de espacio. Todos estamos aprendiendo. La otra persona no es el problema”. Conserva esas frases en un lugar donde puedas verlas la próxima vez que puedas reaccionar con alguien, y comienza a decirlas (para ti mismo) cuando notes tu reacción a sus acciones. Mira el capítulo “Nuestra reacción ante las acciones de los demás” para más información sobre estas frases.
  15. No ates tu autoestima a lo que hagan de los demás, porque sus acciones tienen poco que ver contigo. Tómate un minuto para reproducir en tu cabeza un incidente reciente donde hayas sido herido por alguien cercano a ti, aunque haya sido un poco, y piensa sobre como has interiorizado esto en la imagen que ves de ti mismo. Ahora reproduce el incidente en tu cabeza de otra manera, imaginándote a ti mismo usando los tres pasos que hemos visto anteriormente. Practica esta repetición al principio, y después intenta ponerla en práctica cuando en el futuro sientas que está sucediendo el mismo proceso.
  16. Conviértete en una persona plena, autosuficiente, y acabarás uniéndote a otra personas de una manera más fuerte. Tómate un minuto para reconsiderar tu relación actual, o alguna relación reciente — puede ser con una relación romántica, pero también puedes pensar en tu relación con un buen amigo o algún miembro de tu familia. ¿Ha habido veces de dependencia, inseguridad, celos, falta de confianza, necesidad? ¿O se ha caracterizado por la independencia y la seguridad? Si la inseguridad y la necesidad son un problema, ¿Qué miedos estás soportando? ¿Puedes dejarlos ir?
  17. Ser feliz contigo mismo te hará sentir más seguro cuando conozcas a otras personas. Haz una lista de cosas que te gustan sobre ti mismo, tus talentos, tus fortalezas. Tomate un momento con cada elemento de la lista y aprecia esa sola cosa sobre ti. Guarda esta lista para futuras sesiones recordatorias, para así lentamente crecer, y entender tu valía y ser feliz con quien eres.
  18. No compares tu vida con la vida de nadie. Deja de comparar quien eres o como te ves con alguien. Es más fácil de decir que de hacer: Esto necesita un proceso de concentración, y cuando notes que te estás comparando, para. En vez de mirar fuera, a lo que la otra gente esté haciendo, mira qué estás haciendo tú y

aprécialo. Cuando notes algo bueno sobre alguien que te haga sentir envidia, para, y mírate a ti mismo — ¿Qué puedes apreciar?

19. Practica las técnicas de auto-aceptación. Programa un recordatorio diario para practicar una de las técnicas del apartado “Técnicas para la auto-aceptación”. Hazlo por una semana, y cambia a otra técnica. Con práctica diaria, estas habilidades se convertirán en una segunda naturaleza.

## Más información

Puedes encontrar más recursos para encontrar satisfacción en Zen Habits, en la página del “Pequeño libro de la satisfacción personal” (Little Book of Contentment).

Puedes leer más sobre mí en [Zenhabits.net](http://Zenhabits.net)

Del mismo modo, no necesitas nada más.

*Y si te quieres pasar por [www.noquierootropijama.com](http://www.noquierootropijama.com) encontrarás información sobre la traductora y algunos post interesantes sobre minimalismo, felicidad y vida sencilla.  
¡Espero que este libro te haya gustado! Elisa Erballi*



No quiero otro  
pijama