

# LA HERRAMIENTA del Pensamiento Feliz



Uno de los fenómenos que más quebraderos de cabeza nos provoca, es la dualidad de nuestra mente racional. Nuestra mente es dual. Cada vez que observamos la 'realidad', nuestra mente interpreta y etiqueta los hechos en base a un simple patrón bipolar: Algo es, o no es. Y bajo este prisma crea un mundo dual, en el que cada concepto tiene su opuesto para poder definirse a sí mismo.

Veamos unos cuantos ejemplos:

- El día y la noche.
- El amor y el desamor.
- El éxito y el fracaso.
- La vida y la muerte.
- Lo bueno y lo malo.
- La amistad y la enemistad.
- Estar fuerte y estar débil.
- La alegría y la tristeza.
- La luz y la oscuridad.
- El frío y el calor.
- Lo positivo y lo negativo.
- La suerte y la desgracia.
- Estar despierto o dormido.
- Sentirse bello y sentirse feo

Para nuestra mente ¡lo uno no puede existir sin lo otro!

No se puede comprender lo que es la luz, si no conocemos lo que es la oscuridad, y viceversa. Si siempre hubiese luz o siempre oscuridad, no nos daríamos cuenta de esa 'realidad', ya que nuestra mente no tendría nada con qué comparar. Pasaría completamente desapercibida para nuestra consciencia.

Lo mismo ocurre con la propia vida. Imagínate que no existiese la muerte, que desconociésemos por completo ese concepto y únicamente viviésemos una vida eterna. La vida no sería un concepto para nuestra mente, ni le habríamos puesto un nombre, ya que le faltaría su opuesto. Viviríamos sin ser conscientes, de que estamos vivos. ¿Cómo íbamos a serlo? No conoceríamos otra cosa, sería un estado eterno, absoluto e invariable. Sería algo incuestionable, y por tanto, inexistente para nuestra mente racional.

Sólo podemos comprender algo racionalmente, si lo comparamos con su opuesto. Incluso los conceptos más elevados tienen su opuesto en nuestra mente. No podemos comprender el cielo espiritual, sin compararlo con el infierno, y tratamos de comprender a Dios creando el concepto del demonio.

Dentro de nuestra mente, los opuestos duales se encuentran en constante equilibrio, ya que ambos tienen la misma energía pero con signo contrario.

Es muy importante comprender bien esto: El uno no puede existir sin el otro, y cuanto más 'grande' sea uno, más 'grande' será el otro. Por ejemplo, cuanto mayor sea la alegría por la existencia de una relación de pareja, mayor será la tristeza por su ausencia. El agujero que genera la ausencia de esa relación, será tan grande como el espacio que ocupaba su existencia. Y viceversa, cuanto mayor sea la tristeza por la ausencia de una relación, mayor será la alegría cuando aparezca una nueva relación deseada.

Gráficamente podemos visualizar la dualidad de nuestra mente de la siguiente manera:

Imagina que la vida, tal y como la comprende nuestra mente, fuese un río que fluye entre las orillas de lo 'positivo' y de lo 'negativo'. El río no puede existir sin ambas orillas, ya que son ellas las que conforman el cauce por el que puede fluir el agua. Cuanto más extensa sea una orilla, mayor tendrá que ser la otra, para que el río pueda seguir fluyendo.

Las orillas sólo son conceptos dentro de nuestra mente, pero ejercen una fuerza enorme sobre nuestras vidas.

Cada vez que hagamos depender nuestra felicidad de algo externo, estaremos creando simultáneamente la orilla de lo positivo y la orilla de lo negativo, con la misma fuerza, intensidad y tamaño. Si alcanzamos aquello que anhelamos, crearemos ser muy felices durante un tiempo, y si no lo alcanzamos crearemos ser muy infelices. Tal felicidad o infelicidad no es real, sino tan sólo producto de la dualidad de nuestra mente, pero habitualmente no somos conscientes de ello, y nos dejamos llevar de una orilla a otra.

El mejor ejemplo de esto es la falsa felicidad que nos aportan las cosas materiales o las relaciones sentimentales superficiales. Cada vez que creemos que vamos a ser muy felices si conseguimos tal objeto o tal relación, caemos en nuestra propia trampa, ya que estamos creando al mismo tiempo la orilla opuesta de la infelicidad.

Si conseguimos el 'objeto' de nuestro deseo, frecuentaremos la orilla de lo positivo, pero tan sólo durante un tiempo limitado, ya que nuestra mente 'insaciable' se aburre muy pronto y comenzará a anhelar algo más grande, más bello o más placentero (un coche más potente y llamativo, una sortija más brillante, un teléfono móvil más moderno, una mujer más bella, una pareja que me comprenda mejor, un trabajo mejor remunerado, etc.)

Y en poco tiempo, nos veremos nuevamente en la orilla de lo negativo, sintiendo una pérdida irreal por algo que nuestra mente cree necesitar para ser feliz.

Pasamos de la felicidad a la infelicidad en cuestión de días o semanas, sólo porque estamos cambiando de orilla. ¡Pero el río sigue siendo el mismo!

El río representa los hechos y acontecimientos concretos que nos suceden en la vida, y que por sí mismos son completamente neutrales. En cambio, las orillas imaginarias de nuestra mente sólo son nuestra particular manera de interpretar y juzgar dichos hechos, y por tanto son completamente parciales y subjetivas.

Y ahí está precisamente el problema: ¡Las orillas de nuestra mente no nos dejan ver el río!

O estamos demasiado eufóricos o demasiado tristes, para darnos cuenta de lo que está ocurriendo realmente. ¡Nuestra atención está centrada en las orillas, en lugar de centrarse en el río!

Y como nuestra mente racional se acostumbra rápidamente a 'lo bueno' y le encanta irse al futuro a desear 'más y más', solemos fijar nuestra atención mayoritariamente en aquello que creemos que nos falta, creando patrones subconscientes que tienden hacia lo negativo.

Existe un antiguo proverbio Zen que dice:

**“El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es voluntario.”**

El río de la vida está lleno de acontecimientos y de experiencias, algunas más placenteras y otras más dolorosas. ¡Eso es tan inevitable, como que salga el sol por las mañanas y se ponga por las noches! Pero una cosa es el hecho en sí, y otra muy diferente es nuestra manera de vivirlo y la orilla desde la que lo observamos.

Ante cualquier experiencia dolorosa podemos elegir consciente y voluntariamente, si queremos sufrir mucho o poco. Si optamos por el victimismo y activamos la espiral de pensamientos nocivos, sufriremos muchísimo. En cambio, si cultivamos el verdadero pensamiento feliz, sufriremos muy poco o nada. Tan sólo depende de nuestra propia voluntad y disciplina mental. ¡Este es uno de los grandes poderes que tenemos para 'crear' nuestra propia realidad!



Si, por ejemplo, alguien nos da una bofetada, sentiremos dolor físico durante unos instantes, pero al cabo de un tiempo relativamente corto, el dolor desaparecerá. ¡En cambio el sufrimiento permanecerá! No es el dolor físico el que más nos duele, sino el sufrimiento mental que nosotros mismos nos auto- provocamos con nuestros pensamientos y juicios. Cada vez que recordemos mentalmente el suceso, será como si nos volvieran a abofetear.

¡Terminamos siendo abofeteados cientos o miles de veces, sólo por el juego de nuestra propia mente. El río nos ha hecho vivir la experiencia dolorosa de la primera bofetada, pero ha sido nuestra mente la que ha decidido crear y atrincherarse en la orilla de lo negativo, para recordar y rumiar el suceso hasta la saciedad, o incluso hasta la enfermedad.

Hay una gran verdad que cuesta mucho aceptar:

“¡La única persona capaz de hacerte sufrir eres tú misma/o! Nadie más tiene el poder para hacerlo.”

Pero una parte de nuestra mente se rebela al leer esto. ¡Desea poder echarle la culpa a los demás y hacer justicia! Evidentemente, hay momentos en la vida en los que otras personas nos infligen un gran dolor, por agresiones físicas, emocionales o mentales, y hay muchas personas que viven situaciones durísimas.

Nuestra amígdala cerebral querrá restablecer la justicia y el equilibrio, castigando al agresor y haciéndole sufrir el mismo dolor que ella o él nos haya provocado a nosotros. Esto es ‘normal’ y humano, pero sólo representa a una pequeña parte de nuestro Ser.

Debemos buscar la manera más adecuada de restablecer el orden y la justicia en el mundo ‘exterior’, pero al mismo tiempo debemos buscar la manera más adecuada de gestionar nuestro sufrimiento interior. ¡Lo exterior y lo interior son dos ‘realidades’ diferentes!

Evitar el sufrimiento no significa, ni mucho menos, negar el hecho que ha provocado el dolor. Significa no darle mayor poder del que realmente tiene. ¡Significa no otorgarle la potestad de pilotar nuestra felicidad!

Pero para poder hacer esto, hay que abandonar la orilla de lo negativo y volver al río, es decir dejar de rumiar los pensamientos que nos provocan el sufrimiento, para poder seguir fluyendo con la vida.

Hay que salirse de la dualidad de nuestra mente más básica, para conectar con nuestro verdadero 'Yo Observador', aquel que es capaz de contemplar el juego de las orillas opuestas y trascenderlo. Nuestra consciencia superior no está sujeta a tan simples reglas duales, y es capaz de fluir con el río de la vida sin pretender comprenderlo desde la razón o desde la lógica.

La vida no es ni positiva ni negativa. ¡La vida simplemente ES! Y la que pretende ponerle etiquetas es tan sólo nuestra mente racional. Nuestro verdadero Yo disfruta del misterio de la vida ¡viviéndolo y no pensando tanto en ello!

Una manera muy eficaz de reconectar con nuestra consciencia superior, es a través del verdadero pensamiento FELIZ, con mayúsculas.

Este tipo de pensamiento elevado no debe confundirse con las proyecciones aparentemente alegres, que realiza nuestra mente racional para cambiar de orilla. Muchas personas creen que el pensamiento feliz consiste en 'darle la espalda' a los hechos dolorosos de la vida, para centrar la atención en todo lo 'bueno' que ha de venir. ¡Pero eso sólo es una trampa mental! Con cada uno de esos pensamientos 'evasivos' estamos ignorando la vida, y pretendiendo ilusoriamente que sólo exista la orilla de lo positivo, sin la orilla de lo negativo.

Recuerda: Cada vez que hagamos depender nuestra felicidad de algo externo, estaremos creando simultáneamente la orilla de lo positivo y la orilla de lo negativo, con la misma fuerza, intensidad y tamaño.

El verdadero pensamiento FELIZ nos ayuda a comprender que cada 'realidad' incluye ambas orillas. Cada suceso es, en sí mismo, tanto positivo como negativo, y por tanto no es ninguna de ambas cosas. Hay muchas cosas que nuestra mente racional no logra comprender, pero eso no significa que sean positivas o negativas.

Cuando, por ejemplo, un ser querido enferma o muere, muchas personas dirán que eso es un hecho negativo, pero eso es únicamente una reacción natural de una mente racional que no logra comprender. Ponerle la etiqueta de 'negativo' a un suceso, es como condenarlo a no tener derecho a existir, negando con ello todos los factores que han influido para que eso ocurriera. El hecho de que no comprendamos porqué enfermamos o porqué morimos, ¡no significa que sea un error!

Dios, la naturaleza, el universo, o como prefieras referirte a la energía que regula toda la existencia ¡no juega a los dados con nosotros!

Si pensamos que la muerte es negativa, la vida también tendrá que serlo, ya que la una no puede existir sin la otra. Y si consideramos que la vida es positiva, la muerte también habrá de serlo.

A nuestra mente le gusta filosofar acerca de las distintas caras de la moneda, ¡pero se trata de la misma moneda!

¿Y qué signo tendrá una moneda, si una de sus caras es positiva y la otra es negativa?

¡Ninguno!

El verdadero pensamiento FELIZ nos ayuda a hacernos conscientes, de que cada vez que nos venga un pensamiento dual, negativo o positivo, acerca de cualquier asunto, sólo estaremos observando un lado de la moneda, y por tanto solo estaremos siendo conscientes de una verdad a medias.

Una vez que sabes esto, la dualidad pierde todo su valor y su poder, porque sabrás que ¡no es verdad! y tu felicidad ya no dependerá de ello.

La vida no se puede comprender desde la dualidad racional. La vida es un misterio que ha de ser vivido, disfrutando, aprendiendo, creciendo con cada experiencia, y recordando y valorando en todo momento que la vida es un grandioso regalo que nos ha sido otorgado.

El verdadero pensamiento FELIZ nos ayuda a conectar con el gozo existencial de estar fluyendo por el río de la vida.

Nos ayuda a estar felices, por el mero hecho de ¡estar vivos!

## La Herramienta del ratio de felicidad

La herramienta del ratio de felicidad es un instrumento para medir, de manera aproximada, cuál es tu grado de pensamiento FELIZ en estos momentos de tu vida. Esta herramienta resulta muy útil para descubrir el patrón subconsciente que se ha instaurado en nuestro interior, y que está tiñendo nuestra percepción de la 'realidad'.

### Metodología

Para trabajar con la herramienta, mira en la página siguiente la 'herramienta del ratio de felicidad', e imprime el documento.

Como verás, la herramienta consta de una serie de preguntas (columna de la izquierda) que deben ser respondidas en el recuadro que se encuentra a la derecha de cada una de ellas, con un número del '0' al '4'. El '0' representa la respuesta 'En absoluto', es decir, que nunca te ocurre aquello que expresa la pregunta. Tomando como ejemplo la primera pregunta de la herramienta '¿Cómo de divertida o humorosa te sueles sentir?', si tu sensación es que nunca te sientes de esa manera, deberás contestar con un '0' en el recuadro de la derecha. El '1' representa la respuesta 'Un poco', indicando que lo que expresa la pregunta te ocurre sólo de vez en cuando. Y así sucesivamente hasta el '4', que representa la respuesta 'Mucho', indicando que eso te ocurre con mucha frecuencia.

Es importante que no cambies la escala, y que utilices el recuadro correspondiente a cada pregunta, para escribir el número que mejor represente tu situación actual. Verás que algunos recuadros están colocados más a la izquierda y otros más a la derecha, persiguiendo un determinado propósito.

Una vez hayas contestado a todas las preguntas, suma en vertical todos los números que se hallan en los recuadros colocados a la izquierda, y por otro lado todos los números de los recuadros colocados a la derecha, de tal manera que en la penúltima fila de la herramienta, denominada 'Suma', obtengas dos valores resumen de las respuestas anteriores.

A continuación, divide la suma que has obtenido de los recuadros de la izquierda, entre la suma de los recuadros de la derecha, y obtendrás un ratio de felicidad. Si por ejemplo, tu suma izquierda es 27 y tu suma derecha es 15, divides 27 entre 15 y obtienes un ratio de 1,8.



## La Herramienta del ratio de felicidad

¿Cómo de divertida/o o humorosa/o te sueles sentir?	<input type="text"/>	
¿Cómo de enfadada/o o irritada/o te sueles sentir?		<input type="text"/>
¿Cómo de entusiasmada/o te sueles sentir?	<input type="text"/>	
¿Cuánto fracaso o 'no llegar del todo' sueles sentir?		<input type="text"/>
¿Cómo de agradecida/o te sueles sentir?	<input type="text"/>	
¿Cómo de menospreciada/o o humillada/o te sueles sentir?		<input type="text"/>
¿Cuánta esperanza y optimismo sueles sentir?	<input type="text"/>	
¿Cómo de disgustada/o te sueles sentir?		<input type="text"/>
¿Cómo de inspirada/o y creativa/o te sueles sentir?	<input type="text"/>	
¿Cómo de avergonzada/o o tímida/o te sueles sentir?		<input type="text"/>
¿Cuánta curiosidad e interés sueles sentir?	<input type="text"/>	
¿Cómo de culpable o arrepentida/o te sueles sentir?		<input type="text"/>
¿Cómo de contenta/o o alegre te sueles sentir?	<input type="text"/>	
¿Cuánta desconfianza o recelo sueles sentir?		<input type="text"/>
¿Cuánto amor y cercanía sueles sentir?	<input type="text"/>	
¿Cómo de triste y desanimada/o te sueles sentir?		<input type="text"/>
¿Cuánto éxito, satisfacción y auto-estima sueles sentir?	<input type="text"/>	
¿Cuánto miedo sueles sentir?		<input type="text"/>
¿Cómo de serena/o y pacífica/o te sueles sentir?	<input type="text"/>	
¿Cómo de estresada/o, nerviosa/o y agobiada/o te sueles sentir?		<input type="text"/>
<b>Suma (Suma los valores de cada columna por separado)</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>Ratio (Divide la suma de la primera columna, entre la suma de la segunda columna)</b>	<input type="text"/>	

## Interpretación del resultado

Como con cualquier otra herramienta que hemos visto durante el programa, el resultado ¡NO ES VERDAD! sino únicamente una toma de consciencia que nos ayuda a descubrir algo en nuestro interior.

Si el ratio resultante es de 1,8 sólo indica que, en este preciso momento de tu vida, tu alegría de vivir tiene aproximadamente el doble de peso dentro de tu 'mochila' subconsciente, que tu sufrimiento y frustración.

Evidentemente, el resultado siempre va a depender de tu estado de ánimo general y de las circunstancias que estés viviendo en ese momento, pero no se trata de ponerte una 'etiqueta' sino de ayudarte a darte cuenta de cómo está tu nivel de 'felicidad' actual.

¿Cómo debemos interpretar el número resultante de esta herramienta?

Generalmente, nuestra mente racional y lineal nos hace pensar que un ratio de 1 está equilibrado y dentro de lo que podría considerarse como 'normal'. Pero en temas de 'felicidad' esa regla no rige.

Según las investigaciones llevadas a cabo por Robert Schwartz, las personas con tendencia a estar decaídas, desanimadas o deprimidas, suelen tener un ratio de 1 o inferior. En cambio con un ratio de 3 o superior, las personas 'florecen'. Se sienten con mayor confianza y menos miedo, se vuelven más resistentes a las adversidades, alcanzan con menor esfuerzo lo que se proponen, se permiten ver nuevas posibilidades, y se levantan reforzadas tras los momentos difíciles.

Si somos capaces de sostener en el tiempo un ratio de 3 o superior, habremos alcanzado un elevado grado de libertad con respecto al círculo vicioso de la dualidad racional, ya que nuestra felicidad existencial ya no dependerá tanto de ella, sino de nuestra propia voluntad y actitud ante la vida.

Evidentemente, las personas con un ratio de 3 o superior, despliegan mucho mayor potencial que los que se mantienen en ratios bajos, dado que no se sienten tan atados, maltratados y olvidados por la vida, sino todo lo contrario. Se sienten agradecidos, libres, afortunados y con muchas ganas de aportarle al mundo. Pero lamentablemente, hoy en día hay muchísimas personas con un ratio inferior a 3.

## **Cuando utilizar esta herramienta**

Esta herramienta resulta muy útil en tu proceso de crecimiento personal y transformación, en el que a veces te limites o te boicotees a tí mismo, por mantener una actitud destructiva y pesimista ante algunas cosas, algunas personas e incluso ante la vida.

La herramienta te servirá de espejo, para darte cuenta del color con el que estás 'tiñendo' tu propia vida, y de cómo eso está afectando a tus propósitos y a tu bienestar general.

Cuando una persona observa por sí misma que tiene un ratio bajo, se suele producir un 'click' en su mente. En ese momento se hace consciente de una 'realidad' que no le gusta y que no desea seguir manteniendo. ¡Siente la necesidad de hacer algo al respecto!

Y a partir de ahí se inicia un proceso de cambio.

## **Construirse una mente FELIZ**

Lee detenidamente las siguientes frases, y permite que su mensaje cale en tu interior:

**“La mayor responsabilidad que tenemos como Seres Humanos, es CONSTRUIRNOS una mente FELIZ.**

**Sólo así podremos convertirnos en el gran Ser que ya somos.”**

Estas frases contienen tres mensajes muy poderosos:

- Somos los únicos responsables de la felicidad de nuestra mente.
- La mente feliz hay que CONSTRUIRLA.
- La felicidad mental es la gran llave a nuestro potencial más elevado.

Muchas personas se sorprenden al leer esta frase, porque jamás habían imaginado que la felicidad se ‘construyese’, sino más bien que era algo que se encontraba por el camino o no.

¡Estamos tan centrados en lo exterior, que nos olvidamos por completo de nosotros mismos!

La felicidad hay que construirla, precisamente porque hemos dedicado años a construir todo lo contrario. Si no tuviéramos tanto ruido mental y tanto patrón preestablecido, la verdadera alegría existencial brotaría de manera espontánea, pero no suele ser el caso. Lo normal es que tengamos que de construir todo aquello que nos limita el acceso a la verdadera felicidad.

Y este trabajo es, sin lugar a dudas, la mayor de nuestras responsabilidades.

¿Qué otra cosa podría haber más importante que esto?



## Construirse una mente FELIZ

Construirse una mente FELIZ es el gran reto vital del Ser Humano, pero también es el reto más desconocido. Nos han enseñado a construirnos una carrera profesional, una familia, un grupo de amigos, una vida equilibrada y mil cosas más que se encuentran en el exterior. Pero el gran reto se haya dentro de nosotros mismos, oculto en nuestra gran mente. ¡Y no es un reto fácil! Requiere determinación, constancia, perseverancia, confianza, y mucha **¡disciplina mental!**

¿Cuáles son los motivos, por los que nos cuesta tanto construirnos una mente feliz?

- Por no conocer nuestro verdadero poder de crear 'realidad': Las personas no suelen conocer el poder creador que tienen, y muchas de las que han oído hablar de ello, no se lo terminan de creer. El no creer en este poder te aportará la excusa perfecta para no hacer nada, y seguir instaurado en el victimismo. Todo el mundo tiene ese poder y todo el mundo puede cambiar su 'realidad', pero el cambio ha de iniciarse en el interior.
- Por creer que la felicidad nos vendrá de 'cosas' externas: Con esta creencia centramos toda nuestra atención en el mundo exterior, activamos la dualidad de las dos orillas, y nos olvidamos por completo de nuestro interior. Buscar la felicidad en el exterior ¡es como buscar el sonido de tu corazón en una tienda de discos!
- Por tener arraigado el concepto de la 'culpa' en nuestra ideología : Si creemos que venir a este mundo es un castigo, en vez de un regalo, no nos creemos merecedores de una vida feliz, sino culpables de una vida infeliz.
- Por nuestro concepto de escasez: Creemos que 'hay que ganarse la vida' en un mundo, en el que sólo sobreviven algunos, porque no hay para todos. Este concepto acentúa nuestros miedos, y nos lleva a desconfiar de todo.
- Por el ferviente materialismo 'industrializado' que estamos cultivando: Hemos diseñado un mundo en el que siempre hay que querer más y más, y tener el último modelo de múltiples objetos y símbolos, que no necesitamos pero que creemos necesitar. Este enfoque acelera desmesuradamente nuestra mente racional 'insaciable', y nos condena a la infelicidad.

- Por la creciente estandarización y globalización: Cuanto más estandaricemos todo, más acentuaremos la comparación y el juicio, a costa de la unicidad. Y si estamos más pendientes de ser como los demás, que de ser nosotros mismos, las puertas de la felicidad se nos cerrarán.
- Por la desconexión espiritual y su consiguiente erosión de valores: Le hemos dado tanto poder a la mente racional, que nos hemos olvidado del corazón y del espíritu. ¿Y dónde se halla la verdadera felicidad?
- Por las guerras y las crisis del siglo XX y XXI: Las guerras y crisis a escala mundial, han instaurado en nuestro subconsciente una creencia muy limitante, de que el mundo es un lugar hostil. ¿Cómo vas a ser feliz, si tienes miedo en tu propio hogar?
- Por la desmedida competitividad: La competitividad empresarial e institucional se ha convertido en la manera moderna de 'hacer la guerra'. Los objetivos empresariales se fijan con el propósito de vencer a la competencia, como si de un enemigo acérrimo se tratara, y la creencia que subyace es que a la larga, sólo puede sobrevivir uno. Tal vez no se disparen balas físicas, pero recuerda que las 'armas' mentales y emocionales también causan estragos.
- Por sentirnos solos y desconectados: Vivimos en ciudades cada vez más superpobladas, pero nos sentimos solos y desconectados del mundo. Y bajo esta premisa, creemos que lo que no hagamos por nosotros mismos, no lo va a hacer nadie. Si te sientes sólo, abandonado y con miedo, es muy difícil ser feliz.

Si pretendemos construirnos una mente FELIZ, hay que abandonar cualquier paradigma y creencia que nos cierre las puertas a la felicidad.

¿Qué nos aporta el construirnos una mente FELIZ?

Los beneficios de construirse una mente FELIZ son múltiples y actúan en diferentes niveles, desde espirituales hasta puramente materiales:

- Te sientes feliz, lo cual es el propósito existencial de la mayoría de las personas.
- Te aporta seguridad, confianza y mucha paz interior.
- Mejora tu salud física, reduciendo el estrés y la ansiedad.
- Te aporta claridad mental, reduciendo el ruido y la confusión.

- Fomenta tu creatividad e inspiración.
- Potencia tu aprendizaje y crecimiento.
- Te aporta energía, determinación y perseverancia.
- Te aporta motivación para seguir adelante en los momentos difíciles.
- Te da el coraje para asumir riesgos 'calculados'.
- Fomenta tus relaciones y el nivel de cooperación con los demás.
- Te impulsa a pasar a la acción.

En definitiva, impulsa tu potencial y te ayuda a tener mayor éxito a cualquier nivel: espiritual, mental, emocional, físico o material.

Martin Seligman, uno de los mayores precursores de la psicología positiva, ha estudiado los niveles de optimismo y pesimismo en alrededor de treinta profesiones, y los ha correlacionado con los índices de éxito que han alcanzado.

En prácticamente todos los casos, los optimistas son más exitosos, porque trabajan con mayor entusiasmo, energía e ingenio, y muestran una mayor resistencia a los obstáculos y fracasos.

**“Donde el pesimista ve problemas, el optimista ve desafíos.”**  
(Seligman, 2003).

## LOS DESPERTADORES DE LA FELICIDAD

Una manera altamente eficaz para construirnos una mente FELIZ, es haciendo uso regular de los despertadores de felicidad recogidos en esta herramienta.

Estos despertadores son poderosas afirmaciones que nos conectan con nuestra verdadera esencia, y nos recuerdan que la vida es mucho más rica y completa, que lo que quiere mostrarnos nuestra limitada y temerosa mente racional. Los despertadores de felicidad son fantásticos antídotos ante cualquier tipo de actitud nociva que pretenda apoderarse de nosotros.

### Metodología

Para trabajar con la herramienta, sigue el paso a paso y disfruta de la experiencia.

#### **Paso 1: Selecciona el despertador de felicidad principal.**

Deberás leer detenidamente cada uno de los despertadores de felicidad recogidos en la herramienta (la encontrarás en la página 20), y tratar de averiguar cuál de ellos te despierta más felicidad.

Tu despertador principal deberá tener el poder de aportarte paz, sabiduría y verdadera felicidad interior, y la fuerza necesaria para sacarte de cualquier orilla dual y colocarte nuevamente en el río de la vida, con plena consciencia y responsabilidad.

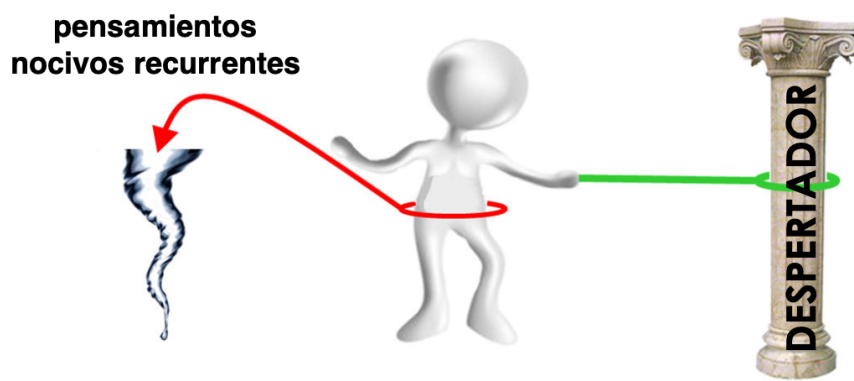
El verdadero Ser debe ser el 'amo y señor' de tu mente, ¡y no al revés! No puedes evitar que tu mente produzca pensamientos nocivos sin pedirte permiso, pero sí puedes decidir qué hacer con ellos cuando aparezcan. No podemos evitar que alguien llame a nuestra puerta, pero sí podemos decidir si dejarle entrar o no en nuestra casa. Pues lo mismo ocurre con los pensamientos y las emociones. Si repites conscientemente tu despertador de felicidad, tendrás todo el poder que necesites para decidir, desde tu propia voluntad, qué pensamiento puede pasar y cuál no. ¡Y esa es la más alta de todas las libertades!



Fíjate en la imagen de abajo:

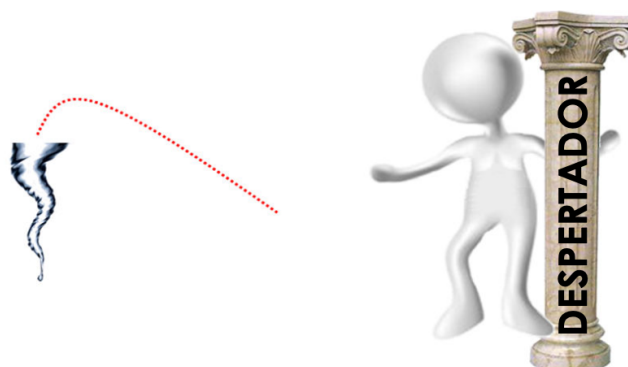
Los pensamientos nocivos recurrentes (línea roja) te atrapan, te envuelven y pretenden arrastrarte hacia una espiral dañina, que te lleva hacia lo más oscuro y destructivo de tu mente. Si te dejas llevar por ellos, inundarán toda tu consciencia y teñirán por completo tu manera de ver el mundo y la vida. ¡Quedarás anclado a la orilla negativa de la dualidad!

En cambio, tu despertador de felicidad principal es como un sólido pilar al que puedes agarrarse con fuerza, para permanecer conectado a tu sabio y verdadero YO.



Cada vez que un pensamiento nocivo trate de arrastrarte hacia el fondo, deberás repetir con ahínco tu despertador de felicidad (línea verde), tantas veces como hagan falta, hasta 'agarrarte' con todo el poder de tu corazón y de tu intención a tu pilar de felicidad. Por muy poderosos que parezcan esos pensamientos nocivos, no podrán vencerte.

Los pensamientos nocivos son como fuegos artificiales: parecen muy grandes y hacen mucho ruido, pero tan sólo durante unos instantes. Si logras no otorgarles su poder, pronto desaparecerán.



Sólo has de permanecer 'agarrado' a tu despertador de felicidad y aguantar el tirón momentáneo del pensamiento nocivo. Al cabo de pocos minutos, te sentirás nuevamente en tu centro, y observarás cómo la espiral negativa te suelta y se va haciendo cada vez más pequeña.

'Agarrarte' a ese pilar es tan sencillo como repetir una y otra vez tu despertador de felicidad, hasta que sientas que la fuerza de tracción de la espiral haya desaparecido. Unas 20 repeticiones conscientes suelen ser suficientes. A los ojos de la mente racional puede parecer un método muy 'tonto', pero es altamente eficaz. ¡La perseverancia es la clave!

Si logras permanecer sujeto a tu despertador de felicidad, no habrá fuerza negativa que te pueda sacar de tu centro. Por eso es muy importante que elijas bien tu despertador de felicidad principal. Verifica que el despertador elegido realmente tenga la fuerza necesaria. Cuando creas haber encontrado tu despertador principal, cierra los ojos y repítelo mentalmente unas 20 veces. ¿Cómo te sientes? Si has elegido el despertador adecuado, deberías sentirte muy plena, segura, centrada y con una gran sonrisa interior. Si ese no fuera el caso, vuelve a leer la herramienta hasta que encuentres otro despertador con mayor fuerza.

Cuando estés segura de haber encontrado tu despertador principal, escríbelo en la parte inferior izquierda de la herramienta.

Es importante que te sientas completamente libre para modificar las palabras del despertador de felicidad, si así lo deseas. Si, por ejemplo, hubieras elegido el despertador de felicidad 'Predico con el ejemplo', tal vez prefieras escribir en la parte inferior izquierda de la herramienta las siguientes palabras: 'Yo practico lo que predico'.

Si decides cambiar las palabras, es muy importante que tu nuevo despertador de felicidad esté formulado en positivo. Debemos evitar la palabra 'no' y las dobles negaciones del tipo 'Yo no soy mi odio' o 'Mi rabia desaparece'. Estas frases sólo centran la atención precisamente en lo que queremos evitar.

También han de formularse en el presente y no en el futuro, ya que el despertador quiere crear 'realidad' ¡ahora! y no mañana. No es igual de poderoso decir 'Mi vida es amor', que 'Mi vida será amor'. El nuevo despertador deberá tener una longitud máxima de 5 palabras, para favorecer el recuerdo.

Lo importante es que las sientas al 100% tuyas y que las recuerdes a diario con suma facilidad, sin tener que estar buscando el papel en el que las escribiste. Tu despertador de felicidad deberá venirte inmediatamente a la mente en el preciso momento en el que lo necesites. De lo contrario, sólo tendrás una preciosa herramienta guardada en algún cajón, que no te servirá de nada en el mundo real.

## **Paso 2: Seleccionar el despertador de felicidad nº 2**

El segundo paso consiste en repetir el primero, para que encuentres tu segundo despertador más poderoso. Es muy interesante contar con dos despertadores de felicidad, ya que en determinadas situaciones o circunstancias, uno podrá tener más relevancia que otro. Dado que la clave de esta herramienta radica en que tengas muy presentes tus despertadores de felicidad en cada momento, no es aconsejable seleccionar más de dos. Aunque a veces la tentación sea grande, es mejor recordar sólo dos, que tener cuatro apuntados en algún papel y no recordar ninguno.

El segundo despertador de felicidad seleccionado deberá escribirse en la parte inferior derecha de la herramienta.

## **Paso 3: Preguntas poderosas**

El tercer paso consiste en utilizar preguntas poderosas, para explorar cómo estos dos despertadores pueden ayudar al Coachee a despertar su verdadera felicidad interior. Una vez puestos encima de la mesa estos dos poderosos pilares, el Coachee ha de decidir cómo quiere utilizarlos en su vida diaria a partir de ahora, para abandonar cualquier victimismo y hacerse más dueño de sus pensamientos, sus emociones y de su propia vida.

Algunos ejemplos de preguntas poderosas:

- ¿Quién eres cuando suena tu despertador?
- ¿Qué provoca en tu mente?
- ¿A dónde se va la víctima, cuando suena?
- ¿Qué despierta en ti?
- ¿Cuánto hace sonreír a tu corazón?
- ¿De qué color se vuelve la vida?
- ¿A qué lugar te lleva tu despertador?

- ¿Quién eres despierto?
- ¿De qué eres capaz estando despierto?
- ¿Qué felicidad brota en tu interior?
- ¿Cómo de despierto está tu propósito?
- ¿Cuánto te ayuda tu despertador a lograr tu objetivo?
- ¿Qué estás dispuesto a sacrificar por estar despierto?
- ¿Qué vas a hacer con tus despertadores a partir de ahora?
- ¿Cómo vas a desarrollarlos?
- ¿Cómo vas a recordarlos?
- ¿Cuánto te comprometes con ellos?

Recuerda: Después de cada gran toma de consciencia ¡hay que activar tu responsabilidad!

#### **Paso 4: Tener presentes los despertadores de felicidad**

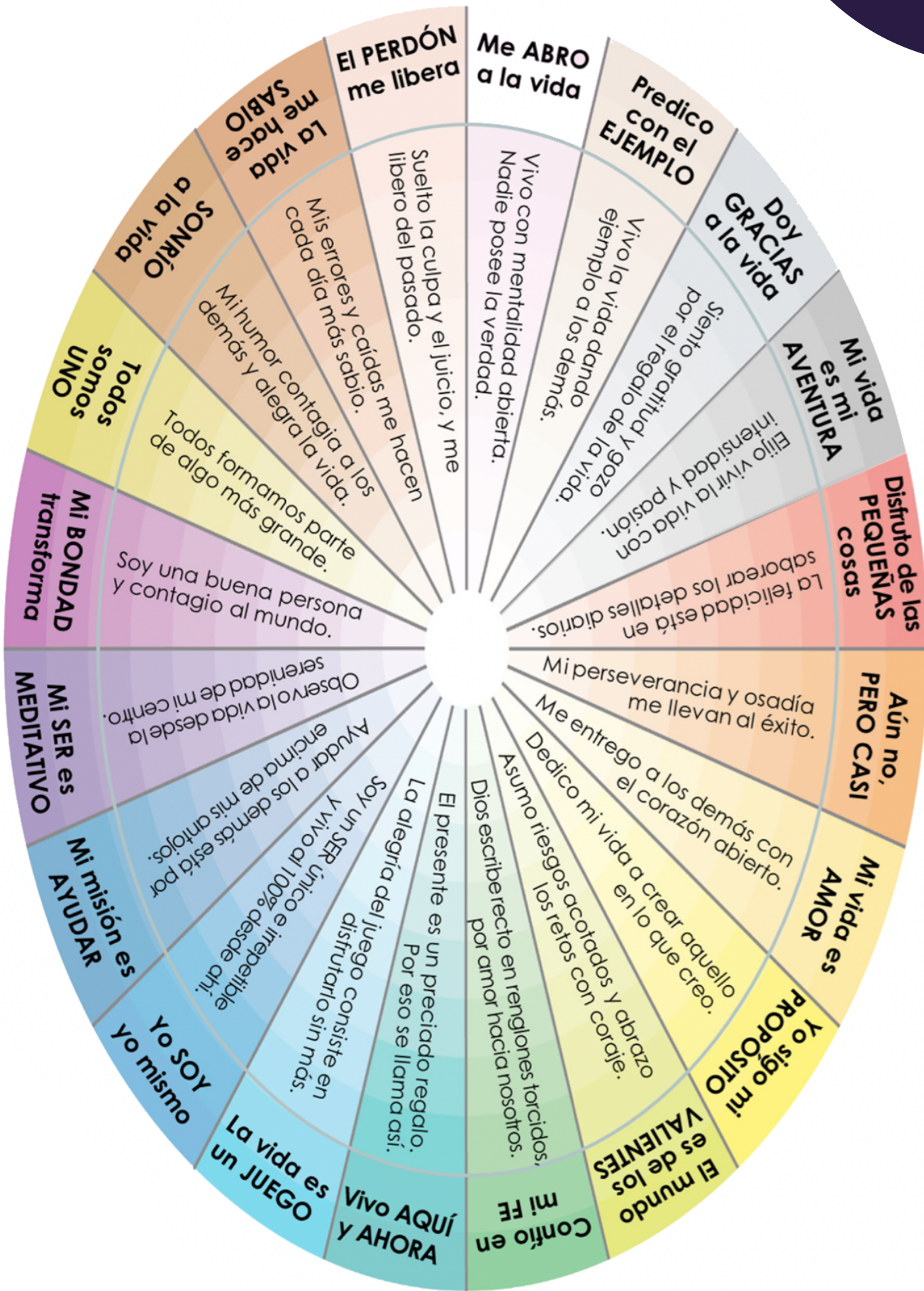
Deberás buscar la manera ideal para tener muy presentes tus dos despertadores de felicidad en tu día a día. Si el resultado de esta herramienta termina perdido en algún cajón, al poco tiempo caerá en el olvido y el poder del 'darte cuenta' dejará de actuar.

Podrías elegir alguna de estas técnicas:

- Colocar la herramienta en algún lugar visible de tu hogar o lugar de trabajo.
- Escribir tus dos despertadores en el protector de pantalla del ordenador.
- Escribirlos en un 'post-it' y pegarlo en algún lugar visible.
- Grabarlos como mensajes de voz en tu teléfono.
- Cualquier otra vía que te permita estar en contacto diario con tus despertadores durante algún tiempo.

Cualquier nueva toma de consciencia deberá ganar fuerza en el subconsciente, para poder modificar viejos patrones. La presencia y la constancia son dos grandes aliados para este propósito. ¡DISCIPLINA MENTAL!





Despertador 1: \_\_\_\_\_

Despertador 2: \_\_\_\_\_

## PREGUNTAS:

**1. - ¿Qué has descubierto sobre ti misma, al observar la dualidad de la mente?**

**2. - ¿Cómo sabrás cuándo estás sentada en una orilla, y cuándo estás fluyendo por el río de la vida?**

**3. - Utiliza la herramienta del ratio de felicidad, siendo todo lo sincera que puedas contigo misma.** ¿Qué aprendizaje sacas? ¿Qué vas a hacer para elevar el ratio?

**4.- ¿Qué te llevas de esta frase?** “La mayor responsabilidad que tenemos como Seres Humanos, es CONSTRUIRNOS una mente feliz. Sólo así podremos convertirnos en el gran Ser que ya somos.”

**7.- Utiliza la herramienta de los despertadores de felicidad contigo misma:**

- Imprime la herramienta y sigue los pasos descritos.
- Tómate un tiempo para analizar el resultado, haciéndote preguntas poderosas.
- Envía tus dos despertadores a tus compañeras, explicando cómo te hacen sentir.

**8.- Usa tus despertadores de felicidad en una situación difícil y relata tu experiencia** (recuerda repetirlos mentalmente tantas veces como sean necesarias, hasta que tu diálogo interior haya cambiado).

**¡Gracias!**



***¡Gracias!***

***¡Gracias!***

***¡Gracias!***

