

juan arapovic

felizméntica
cómo ser feliz
utilizando la mente



Cualquier persona, no importa las desgracias que haya vivido, puede alcanzar la felicidad si cambia el chip mental que a menudo nos hace detener en los aspectos negativos de la existencia. La felicidad es algo que se puede aprender, desarrollar, entrenar, mantener en forma y alcanzar definitivamente.¹

¹ Mathieu Ricard ,asesor del Dalai Lama y declarado el hombre más feliz del planeta, diario El Mundo, de España, domingo 22/04/2007

Corrección de estilo	Salvador Rofes Piñol
Diseño de portada	Ciberautores
Fotografía de portada	Elisabeth Acha
Diseño de gráficos	Andrea Reta Bravo–Mejía
Versión en PDF	Aída Candiotti

Registrada en INDECOPI, Dirección de Derecho de Autor, Certificado de Registro de Obras Literarias, Partida Registral N° 00955- 2010, Asiento 01, Fecha de Inscripción : 2010-09-2010, N° de Expediente: 001690-2010.

Registrada en SAFE CREATIVE el miércoles 02 de marzo del 2011 a las 02:00 con el N° 1103018601999

Contenido

Dedicatorias y Agradecimientos	6
Recomendaciones	7
Prólogo	8
1. Fundamentos científicos de la Felizméntica	10
2. Cómo funciona el método de la Felizméntica	21
2.1. Cargar nuestra mente	22
2.2. Descargar nuestra mente	25
2.3. Estar presente	27
2.4. Sonreír y respirar con el abdomen	28
2.5. Dar gracias	29
2.6. El proceso y el método	30
3. Cómo cargar nuestra mente	32
3.1. Distribución de mi tiempo en un día normal	32
3.2. Qué hago en un día normal	34
3.3. Otras afirmaciones	43
4. Cómo descargar nuestra mente	44
4.1 Emociones auténticas y emociones sustitutivas	44
4.2 Descargar pensamientos negativos en el carril de la razón.	48
a) Estrategias frontales	49
b) Estrategias de flanqueo	52
4.3 Descargar pensamientos negativos en el carril de la emoción.	53
4.4 El perdón.	55

5. Ejercicios para cargar y descargar la mente	56
5.1. Ejercicios para cargar la mente	56
a) El canto de mis órganos	56
b) Mis órganos como instrumentos musicales	57
c) El baile de mis órganos	58
d) Doy cariño a mis órganos	59
e) Doy masaje a mis órganos	60
f) Creo y amplío redes neuronales	61
5.2. Ejercicios para descargar la mente	62
a) El proceso del perdón	62
b) Hacer una nube	63
c) La silla vacía	66
d) Mi refugio	68
e) La licuadora	69
6. Acciones complementarias para lograr la felicidad	70
7. ¿Qué beneficios trae la felicidad?	73
Felizómetro	74
Quién soy	75
Bibliografía	82

Dedicatorias y Agradecimientos

A mi madre Ljubica, a mi padre biológico David, a mi padre por adopción Ilija, a mi hermana Mitzi y a mi hermano Ante.

A mi hijo Ivan por su valiosa contribución científica en su calidad de médico, quien me ayudó a entender mejor algunos aspectos de la neurología. A mi hijo Mirko por su importante aporte en el diseño del plan de comunicación. A mi hijo Daniel por sus precisas sugerencias en la presentación visual del libro y de la página Web. A Lily Amat y León por nuestros maravillosos hijos.

A mi pareja Elisabeth (Sissi) Acha por su acompañamiento amoroso y su permanente e inteligente colaboración en precisar algunos conceptos del libro. A Salvador Rofes, a Charo Ayllón y a Carlos La Rosa por su aporte en la corrección de estilo. A Ana Céspedes, a Lita Vargas, a Rosa Montalvo, a Eusebio Larrañaga, a Joaquín Garcés, a Humberto Olivera, a Grover Johnson, a Hugo García Salvatecci, a Katia Kelez, a Giovanni Bonfiglio, a Paty Amat y León y a Oscar Amat y León por sus sugerencias y aportes en el contenido y enfoque de algunos temas. A Aida Candiotti, a Richard Guerrero, a Meche Viera, a Pepe David Cárdenas, a Milagros Castillo, a Yuri Zapata, a Meche Malpica, a Augusto Medina, a Marissa Andrade, a Oscar De Almeida, a Adán Blanco y a Mónica Barreto por haber participado en focus groups que me ayudaron mucho a presentar mejor algunos temas. A Andrea Reta, a Flavio Fernandini, a Giuseppe Solari y a Mariana Belemlinsky por sus aportes en el diseño gráfico. A mis familiares, amigas, amigos, alumnas, alumnos, hermanos adesianos y a todos los que me han apoyado permanentemente y que han contribuido en la elaboración de este libro aportando sus valiosas sugerencias.

Recomendaciones

Como FELIZMÉNTICA es esencialmente un método para practicar todos los días, **de lo contrario no funciona**, permíteme hacerte las siguientes recomendaciones:

1. Dale primero una leída completa al libro.
2. Escoge las afirmaciones que más te gustan y que tienen más significado para ti. Pueden ser las mismas que yo uso u otras.
3. Recuerda y visualiza los momentos de mayor alegría que has tenido en tu vida para que los puedas evocar con facilidad.
4. Completa el cuadro de la pág. 33, "**Distribución de mi tiempo en un día normal**". Es importante que lo hagas porque de este modo podrás conocer exactamente en qué momentos del día puedes **cargar** con más facilidad tu mente con afirmaciones y emociones positivas.
5. Contesta las preguntas del **Felizómetro** de la pág. 75. Es un cuestionario breve que te va a servir para tener una medición inicial de tu nivel aproximado de felicidad antes de empezar a practicar la FELIZMÉNTICA y que luego te servirá para ir midiendo cómo estás avanzando en tu felicidad.
6. Escoge el día en que quieres empezar a practicar la FELIZMÉNTICA y siéntelo como un regalo muy especial para la persona que más quieres, que eres tú mismo/a.
7. No te desanimes. Con toda seguridad que vas a tener días en los que vas a sentir que no estás avanzando nada y que lo que estás haciendo no tiene sentido. Descarga de inmediato de tu mente esos pensamientos negativos y cámbialos por otros positivos y verás cómo vas a avanzar cada vez más rápido en el camino de la felicidad.

Bienvenido al mundo de la FELIZMÉNTICA y que seas cada día más feliz.

Prólogo

La **felizménica** es un novedoso, fácil y eficaz método para ser feliz utilizando la mente.

La **felizménica** está basada en la **neuroplasticidad del cerebro**, uno de los descubrimientos recientes más importantes de los neurólogos, que explica cómo se producen las emociones en nuestro cuerpo. Prestigiosos científicos de diferentes países, a los que menciono en el primer capítulo, han comprobado que cuando nuestra mente está enfocada en lo positivo se activan las neuronas del lóbulo prefrontal izquierdo de nuestro cerebro produciendo una hormona llamada endorfina, que al expandirse por nuestro torrente sanguíneo, nos produce una sensación de bienestar y de felicidad. Por otro lado, cuando nuestra mente está enfocada en lo negativo, se activan las neuronas del lóbulo prefrontal derecho de nuestro cerebro produciéndonos una sensación de malestar y de infelicidad.

La **felizménica**, al estar basada en un hecho científico y comprobado como es la **neuroplasticidad del cerebro**, se constituye en un método eficaz para ser feliz, es decir que **realmente funciona**.

La **felizménica es muy fácil de usar** porque lo único que tenemos que hacer es utilizar nuestra mente, enfocándola constantemente en lo positivo y descargándola de lo negativo. Y esto lo podemos hacer en cada momento de nuestra vida porque nuestra mente está siempre con nosotros.

La **felizménica**, si bien está basada en la ciencia, no excluye la religión, ni la metafísica, ni cualquier otra creencia. Su inclusión puede potenciar significativamente el resultado y la consolidación de la felicidad en las personas creyentes que usen este método.

La **felizménica** no es un libro para lectura sino **un libro para la acción**. El que realmente quiera conseguir la felicidad mediante este método debe comprometerse consigo mismo a practicarlo todos los días hasta convertirlo en un hábito, de lo contrario no va a funcionar.

Al igual que la mayoría de personas de este mundo, hasta hace unos años, yo tenía muchos más momentos de infelicidad, de decaimiento y de depresión que de felicidad y bienestar. Desde que practico todos los días la **felizménica** les puedo asegurar que mi vida ha cambiado porque ahora vivo mucho más feliz que antes y manejo mejor y más rápido los momentos de decaimiento y de depresión que me puedan eventualmente venir.

La gran facilidad de aplicación del método y los resultados beneficiosos que yo estoy obteniendo, me llevaron a la conclusión de que si funciona para mí, debe también funcionar para otras muchas personas en el mundo que andan buscando ser más felices. Es así como decidí escribir este libro para compartir el método de la **felizménica** con todo aquel que quiera ser más feliz.

El libro tiene siete capítulos. En el primer capítulo presentaré las bases científicas del método. En el segundo explicaré cómo funciona el método. En el tercero y cuarto capítulos compartiré ejemplos prácticos desde mi experiencia. En el quinto capítulo desarrollaré algunos ejercicios. En el sexto capítulo incluiré algunas recomendaciones complementarias. En el sétimo y último capítulo detallaré qué beneficios obtengo siendo feliz.

Juan Arapovic

1. Fundamentos científicos de la *felizménica*

Los seres humanos experimentamos durante nuestras vidas una diversidad de emociones como alegría, placer, amor, tristeza, miedo o rabia. Las experimentamos en todo nuestro ser, incluyendo nuestro cuerpo que reacciona y se modifica físicamente ante la presencia de alguna de esas emociones. Es muy común que lloremos de alegría y también lloremos de tristeza, o que nuestro rostro se ponga rojo cuando nos invade la rabia. En ocasiones nuestro miedo es tan grande que empezamos a transpirar y nuestro cuerpo se pone más frío. En otras, nuestro amor por otra persona hace que nuestro corazón lata con mayor velocidad y sintamos que nuestra sangre recorre placenteramente todo nuestro cuerpo. Y cuando nos sentimos felices, todo nuestro cuerpo está plétórico de bienestar y en un estado de euforia física.

Pero, qué procesos se producen en nuestro cuerpo que hacen que experimentemos esas emociones? Cómo es que nos sentimos felices o infelices?

Connotados científicos de prestigiosas universidades y laboratorios en diferentes partes del mundo vienen estudiando ese tema, entre ellos, el Laboratorio de Neurociencia Afectiva de la Universidad de Wisconsin (Estados Unidos de Norteamérica), dirigido por el Dr. Richard J. Davidson, el Instituto de Neuropsicología y Funcionamiento Cognitivo de la Universidad de New York (USA), dirigido por el Dr. Elkhonon Goldberg y el Instituto de Neurología de la Universidad de Londres (Inglaterra).

Las investigaciones realizadas por los científicos llevaron a un descubrimiento extraordinario y valiosísimo. Encontraron que el origen de la sensación de felicidad o de infelicidad está en la **plasticidad del cerebro**. Es decir, la capacidad humana de modificar físicamente el cerebro por medio de los pensamientos que elegimos tener.

Resulta que al igual que los músculos del cuerpo, el cerebro desarrolla y fortalece las neuronas que más utilizamos y atrofia o debilita las neuronas que menos utilizamos.

A más pensamientos negativos, se da mayor actividad en el córtex derecho del cerebro (lóbulo prefrontal derecho) lo que genera emociones no placenteras como ansiedad, depresión, envidia, sentimiento de culpa, hostilidad hacia los demás, entre otros. En otras palabras, **infelicidad autogenerada**.

Por el contrario, a más pensamientos positivos, se da mayor actividad en el córtex izquierdo del cerebro (lóbulo prefrontal izquierdo) elevando las emociones placenteras y la felicidad. En otras palabras, **felicidad autogenerada**. (Figura 1)

FUNCIÓN DE LOS LÓBULOS PREFRONTALES



Figura 1. Elaboración propia - Diseño de gráfico: Andrea Reta Bravo-Mejía

A esto se le llama APRENDIZAJE HEBBIANO, en honor al psicólogo estadounidense Donald Hebb, y es la base de lo que se denomina científicamente NEUROMODELACIÓN O NEUROPLASTICIDAD CEREBRAL, que consiste en la capacidad de nuestras neuronas cerebrales para juntarse entre sí, creando, ampliando y reforzando sus redes, como también para irse separando, debilitando o eliminando. (Figura 2)

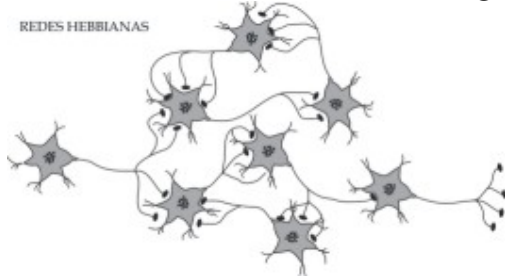


Figura 2. Fuente: GRUPO DE APOYO Y ASESORIAS . Centro Médico Bochica – Consultorio 205 – Manizales – Caldas, “*Neuroplasticidad y Redes Hebbianas*”. Pág. 3 Consulta: 05 de abril de 2010. <http://www.psicopedagogia.com/neuroplasticidad>.

Existen dos tipos de Neuroplasticidad: la positiva, que se encarga de crear y ampliar las redes hebbianas; una red hebbiana se crea cuando dos o más neuronas, como consecuencia de un estímulo, se juntan y, si el estímulo continúa, las neuronas tienden a juntarse con más y más neuronas ampliando así la red neuronal o la red hebbiana. Por el contrario, la neuroplasticidad negativa se encarga de eliminar a aquellas redes neuronales que no se utilizan.²

(Figura 3)

Cuanto más grande es una red hebbiana mayor será su potencia.

² GRUPO DE APOYO Y ASESORIAS . Centro Médico Bochica – Consultorio 205 – Manizales – Caldas, “*Neuroplasticidad y Redes Hebbianas*”. Pág. 4 Consulta: 05 de abril de 2010. <http://www.psicopedagogia.com/neuroplasticidad>.

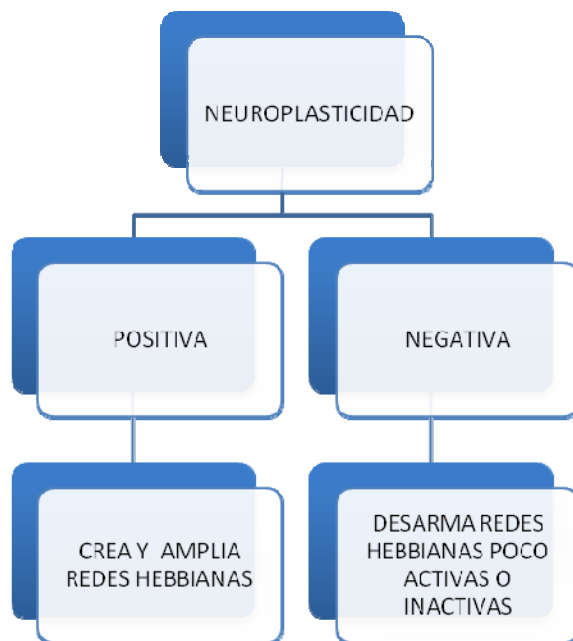


Figura 3. Fuente: *Grupo de Apoyo y Asesorías DAH Centro Médico Bochica – Consultorio 205 – Manizales – Caldas, Neuroplasticidad y Redes Hebbianas, Pág.4. Consulta: 05-03-10 Enlace: <http://www.psicopedagogia.com/neuroplasticidad>. – Diseño de gráfico: Andrea Reta Bravo-Mejía*

Lo importante de este proceso es que se transforma en un ciclo que, cada vez que se repite, se refuerza más y más y pasa a ser parte de nuestra vida, convirtiéndose en hábitos que terminamos realizando de manera inconsciente. Por ejemplo, si pensamos en negativo, nuestra mente manda un mensaje al córtex de nuestro lóbulo prefrontal derecho, este córtex produce un químico neurotransmisor asociado al mensaje negativo que fluye por nuestro cuerpo, produciéndonos una sensación de malestar y de infelicidad; a su vez, nuestro cuerpo, inmerso en esa sensación de malestar y de infelicidad, manda un mensaje a nuestra mente diciéndole: *‘Mira que me estoy sintiendo mal’*; nuestra mente capta ese mensaje y lo vuelve a enviar a nuestro lóbulo prefrontal derecho y así sucesivamente, seguimos alimentando y reforzando nuestra infelicidad.

De igual forma sucede cuando nuestra mente está enfocada en lo positivo. Manda un mensaje al córtex de nuestro lóbulo prefrontal izquierdo, éste produce químicos neurotransmisores (serotonina/endorfina), asociados al mensaje positivo, que fluyen a

través de nuestro cuerpo produciéndonos una sensación de bienestar y de felicidad. Del mismo modo, nuestro cuerpo, envuelto en esta sensación de bienestar y de felicidad, manda un mensaje a nuestra mente diciéndole: *"Mira que me estoy sintiendo bien"*; nuestra mente capta ese mensaje y lo vuelve a enviar a nuestro lóbulo prefrontal izquierdo y así sucesivamente.

De esta manera, cuantas más veces se repita el circuito *mente - cerebro - cuerpo - mente*, se hace cada vez más y más fuerte, reforzando el pensamiento inicial positivo o negativo que lo generó. De ahí la importancia de crear y mantener circuitos positivos que generen una sensación constante de bienestar y felicidad. (Figura 4)

CIRCUITO MENTE – CEREBRO – CUERPO – MENTE

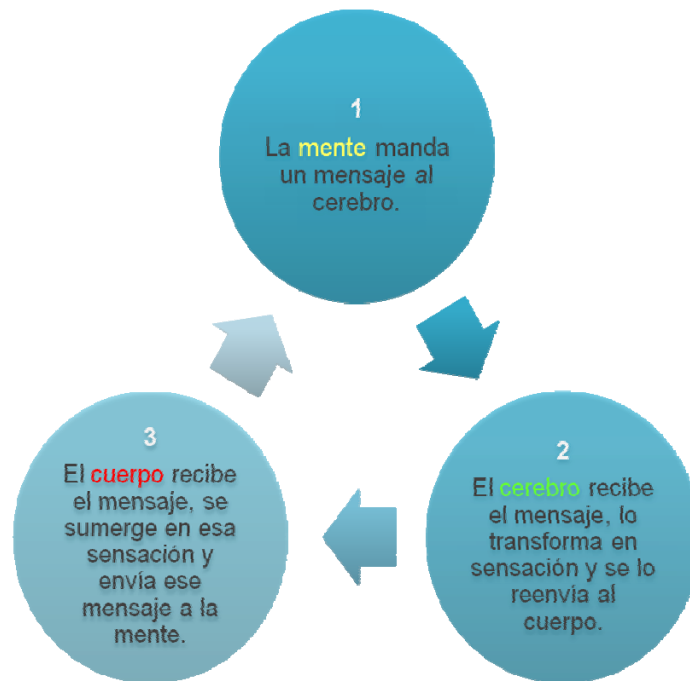


Figura 4. Elaboración propia - Diseño de gráfico: Andrea Reta Bravo-Mejía

Este proceso permite que las nuevas experiencias de vida, las conversaciones que mantenemos, los nuevos conocimientos que adquirimos, remodelen una y otra vez nuestro cerebro. Se sabe ahora que la genética es responsable solamente del 10% de las redes hebbianas, y que el 90% restante se forma bajo el influjo de otros dos factores que, a diferencia del primero, pueden ser variados por la voluntad, estos factores son: las experiencias de vida y los conocimientos adquiridos (Figura 5). También se sabe que esto último depende de una estructura cerebral modular conocida como lóbulos prefrontales.³ (Figura 1)

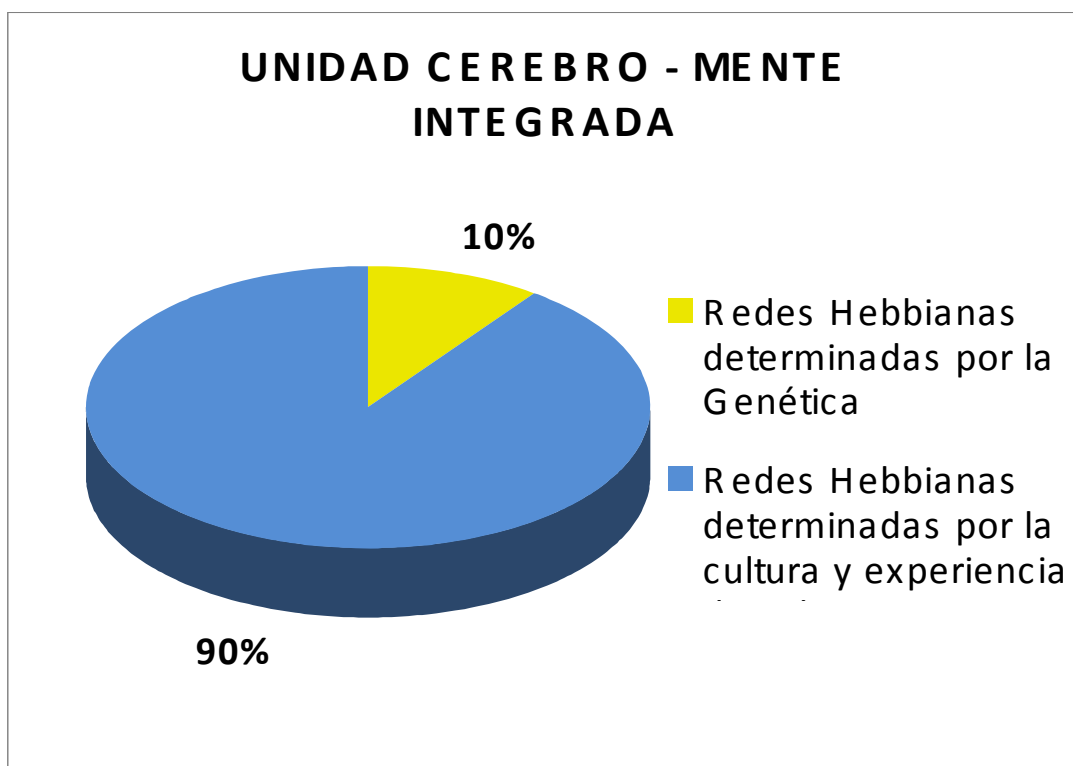


Figura 5. Fuente: GRUPO DE APOYO Y ASESORIAS . Centro Médico Bochica – Consultorio 205 – Manizales – Caldas, “*Neuroplasticidad y Redes Hebbianas*”. Pág. 5 <http://www.psicopedagogia.com/neuroplasticidad>. Diseño de gráfico: Andrea Reta Bravo-Mejía

³ GRUPO DE APOYO Y ASESORIAS . Centro Médico Bochica – Consultorio 205 – Manizales – Caldas, “*Neuroplasticidad y Redes Hebbianas*”. Pág. 5 Consulta: 05 de abril de 2010. <http://www.psicopedagogia.com/neuroplasticidad>.

Los lóbulos prefrontales constituyen la base de la neuromodelación consciente de nuestras redes neuronales. Ellos nos dan una capacidad única en la naturaleza: **poder decidir nuestro propio destino**. Gracias a ellos podemos elegir qué cosas de la cultura tomar y qué experiencias vivir para remodelar nuestras viejas redes neuronales (las que ya no nos agradan o no nos sirven) y crear nuevas redes neuronales (que sí nos agradan o sí nos sirven) con el fin de que nuestro proyecto de ser humano pueda concretarse exitosamente como queremos.⁴

Hay algunos científicos que asignan porcentajes menores a las redes hebbianas determinadas por la cultura y la experiencia. Francisco Mora, doctor en Medicina y doctor en Neurociencias menciona en su libro *NEUROCULTURA , Una cultura basada en el cerebro*, que “el ser humano conforma y desarrolla tras el nacimiento casi el 70% de su cerebro en interacción constante con su medio ambiente y los demás”⁵. Sonja Lyubomirsky en su libro *The how of happiness. A Scientific Approach to Getting the Life you Want* menciona que es el 50%.⁶ Si bien es cierto que los científicos tienen discrepancias en cuanto a los porcentajes, es cierto también que todos coinciden en que hay una enorme porción de nuestro cerebro que se determina por la cultura y la interacción con los demás. Y eso es lo que realmente importa.

⁴ GRUPO DE APOYO Y ASESORIAS . Centro Médico Bochica – Consultorio 205 – Manizales – Caldas, “*Neuroplasticidad y Redes Hebbianas*”. Pág. 5 Consulta: 05 de abril de 2010. <http://www.psicopedagogia.com/neuroplasticidad>.

⁵ MORA, Francisco (2007). *Neurocultura, una cultura basada en el cerebro*. Segunda Edición. Madrid: Alianza Editorial S.A.

⁶ LYUBOMIRSKY, Sonja (2008). *The How of Happiness. A Scientific Approach to Getting the Life you Want*. Nueva York: The Penguin Press.

¡Extraordinario!. ¡Maravilloso!. Quiere decir, entonces, que podemos crear nuevas redes neuronales y ampliarlas cada vez más, ejercitando y reforzando nuestro lóbulo prefrontal izquierdo para así *autogenerar nuestra felicidad*. Quiere decir también que podemos debilitar y eliminar las redes neuronales existentes en nuestro lóbulo prefrontal derecho *anulando de esta manera las condiciones que nos generan infelicidad*.

El diario español El Mundo, en su edición electrónica del domingo 22 de abril de 2007, en su sección MAGAZINE, publicó un artículo con el título: **ESTUDIO/ CEREBRO BUDISTA INCREIBLE, declarado el hombre más feliz del planeta.**

En ese artículo se hace referencia al resultado de los estudios que hicieron un grupo de científicos liderados por el profesor Richard J. Davidson director del Laboratorio de Neurociencia Afectiva de la Universidad de Wisconsin (Estados Unidos de Norteamérica) a un grupo de monjes budistas entre los cuales se encontraba Mathieu Ricard, francés, biólogo molecular, quien dejó su carrera para abrazar el budismo y, actualmente, es asesor del Dalai Lama.

El siguiente es parte del artículo publicado por el diario español:⁷

Los científicos de la Universidad de Wisconsin llevan años estudiando el cerebro del asesor personal del Dalai Lama dentro de un proyecto en el que la cabeza de Ricard ha sido sometida a constantes resonancias magnéticas nucleares, en sesiones de hasta tres horas de duración. Su cerebro fue conectado a 256 sensores para detectar su nivel de estrés, irritabilidad, enfado, placer, satisfacción y así con decenas de sensaciones diferentes.

Los resultados fueron comparados con los obtenidos en cientos de voluntarios cuya felicidad fue clasificada en niveles que iban de -0.3

⁷DIARIO EL MUNDO, España, domingo 22 de abril de 2007. Sección MAGAZINE: Estudio/Cerebro Budista Increíble, "Declarado El hombre más feliz del planeta". Consulta: 5 de abril de 2010.
<http://www.elmundo.es/suplementos/magazine/2007/395/1176906666.html>

(muy infeliz) a +0.3 (muy feliz). Matthieu Ricard logró +0.45, desbordando los límites previstos en el estudio, superando todos los registros anteriores y ganándose un título –«el hombre más feliz de la tierra»– que él mismo no termina de aceptar. ¿Está también la modestia ligada a la felicidad? El monje prefiere limitarse a resaltar que efectivamente la cantidad de «emociones positivas» que produce su cerebro está «muy lejos de los parámetros normales».

Los trabajos sobre la felicidad del profesor Richard J. Davidson, del Laboratorio de Neurociencia Afectiva de la Universidad de Wisconsin, se basan en el descubrimiento de que el cerebro es un órgano en constante evolución y, por lo tanto, moldeable, «la plasticidad de la mente», en palabras del científico estadounidense, cuyo estudio es el quinto más consultado por la comunidad investigadora internacional.

Los científicos han logrado probar que la corteza cerebral izquierda concentra las sensaciones placenteras, mientras el lado derecho recoge aquellas que motivan depresión, ansiedad o miedo. «La relación entre el córtex izquierdo y el derecho del cerebro puede ser medida y la relación entre ambas sirve para representar el temperamento de una persona», asegura Ricard, que durante sus resonancias magnéticas mostró una actividad inusual en su lado izquierdo.

*Los neurocientíficos no creen que sea casualidad que durante los estudios llevados a cabo por Davidson los mayores registros de felicidad fueran detectados siempre en monjes budistas que practican la meditación diariamente. Ricard lo explica en la capacidad de los religiosos de explotar esa «plasticidad cerebral» para alejar los pensamientos negativos y concentrarse sólo en los positivos. **La idea detrás de ese concepto es que la felicidad es algo que se puede aprender, desarrollar, entrenar, mantener en forma y alcanzar definitivamente.***

Matthieu Ricard ve en resultados como éste la prueba de que cualquiera, no importa las desgracias que haya vivido, puede alcanzar la felicidad si cambia el chip mental que a menudo nos hace detener en los aspectos negativos de la existencia.

El estudio al que hace mención el diario El Mundo fue realizado por los científicos Julie Brefczynski-Lewis de la West Virginia University (Estados Unidos de Norteamérica), Tom Johnstone de la University of Reading (Reino Unido), Antoine Lutz y Richard J. Davidson de la University of Wisconsin (Estados Unidos de Norteamérica). Al término de dicho estudio estos científicos llegaron a la siguiente conclusión: *“Estos datos en conjunto indican que la habilidad mental para cultivar emociones positivas altera la activación de circuitos previamente vinculados a la empatía y a la teoría de la mente en respuesta a los estímulos emocionales”*.⁸

Realmente maravilloso, sensacional y muy valioso: me quedó científicamente demostrado y probado que **YO PUEDO GENERAR MI PROPIA FELICIDAD** y que la infelicidad que eventualmente siento **también la genero yo**.

Está bien, de acuerdo, pero, aparte de practicar la meditación, como la que realizan los budistas, ¿cómo hacer para manejar nuestra mente y obtener felicidad?⁹

⁸ LUTZ, Antoine, Julie BREFSZCZYNSKI-LEWIS, Tom JOHNSTON y Richard J. DAVIDSON (2008). *“Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise”* – Editor Bernhard Baune . James Cook University Australia, Published March 26, 2008. Consulta: 05 de abril de 2010. *El informe completo del estudio es de libre disposición en Internet; está en idioma inglés y el enlace de acceso es el siguiente:* <http://www.plosone.org/article/info:doi/10.1371/journal.pone.0001897>

⁹ En el mundo, encontramos a muchas personas, algunas con gran reconocimiento científico ocupadas en brindar sus conocimientos para alcanzar la tan ansiada felicidad, entre los que podemos mencionar: El Prof. Martin Seligman, autor de la Psicología Positiva, dirige un centro que se dedica a la investigación y desarrollo de técnicas para conseguir la Felicidad Auténtica. El Dr. Tal Ben-Shahar, psicólogo seguidor de la Psicología Positiva dirige un curso on line de la Universidad de Pensilvania para aprender a aplicar la ciencia de la felicidad a la vida. El Dr. Joe Dispenza dicta seminarios y talleres sobre el poder del cerebro. La Dianética, la ciencia de la salud mental, de Ronald Hubbard. La Happy Science del maestro Ryuho Okawa. El psicólogo clínico Walter Riso ha publicado un libro *“Pensar bien, sentirse bien”*. La escuela de la Programación Neurolingüística. Los libros y los talleres *“Buscando ser Feliz”* de José Ángel Fernández Gómez. El libro *“Aprende a ser feliz”* del peruano Rafael Zavala. El libro *“La alta rentabilidad de la felicidad”* del igualmente peruano David Fischman. Están también las diferentes escuelas metafísicas y las diferentes religiones que tienen sus propios caminos para alcanzar la felicidad. Cada quien es libre de seguir el camino que más le convenza y que mejores resultados le proporcione.

Mi propuesta apunta a un método sumamente práctico y tan sencillo que cualquier persona lo pueda aplicar. Mi método está basado, como punto de partida, en lo científico, específicamente en la **neuroplasticidad del cerebro**, como elemento que permite modificarlo fisiológicamente para generar felicidad. Adicionalmente, incorporo en mi método elementos que he encontrado en lecturas, en talleres de desarrollo personal, en cursos y seminarios y en otras fuentes.

A este método sencillo, práctico y eficaz lo he llamado *felizméntica*, es decir la sabiduría de sentirse feliz utilizando el poder de nuestra mente. En otras palabras: mente feliz = vida feliz.

2. Cómo funciona el método de la *felizméntica*

Recordemos lo que descubrieron los científicos: que somos capaces de modificar físicamente nuestro cerebro por medio de los pensamientos que elegimos tener y que, como consecuencia de ello, nosotros mismos somos los que generamos nuestra felicidad o infelicidad.

Este es precisamente el punto: se trata de cambiar el enfoque que tiene actualmente nuestra mente (*de cambiar el chip*) y lograr que esté el mayor tiempo posible ocupada en pensamientos positivos y el menor tiempo posible ocupada en pensamientos negativos. Se trata, por tanto, de **reprogramar nuestras redes neuronales**, es decir, se trata de ir creando y ampliando redes neuronales en nuestro lóbulo prefrontal izquierdo (neuroplasticidad positiva) e ir eliminando las redes neuronales enquistadas en nuestro lóbulo prefrontal derecho (neuroplasticidad negativa).

Todo esto lo he plasmado en un método al que, como ya lo indiqué, he llamado **felizméntica** y que describo en la siguiente ilustración.

El método de la **Felizméntica** consiste en trabajar en dos direcciones: **carga (+)** y **descarga (-)**. CARGO en mi mente *pensamientos positivos* y DESCARGO de mi mente los *pensamientos negativos* que van apareciendo.

En términos científicos voy creando y ampliando redes neuronales en mi lóbulo prefrontal izquierdo (carga mi mente) y voy eliminando redes neuronales existentes en mi lóbulo prefrontal derecho (descargo mi mente).

Además de las acciones de carga y descarga, uso **3 instrumentos de apoyo** importantísimos: uno es el **estar presente tomando conciencia de mi ahora**, el otro es fisiológico y consiste en **sonreír y respirar con mi abdomen** y el tercero es **dar gracias constantemente** por lo que soy y por lo que tengo.



2.1. Cargar nuestra mente

Para CARGAR pensamientos positivos en nuestra mente debemos trabajar paralelamente en dos carriles: en uno utilizamos la razón y en el otro utilizamos las emociones. En el carril de la razón nos servimos de las AFIRMACIONES apoyadas con VISUALIZACIONES y en el carril de las emociones nos servimos de las SENSACIONES PLACENTERAS apoyadas también con VISUALIZACIONES.

Las **afirmaciones** son pensamientos positivos que escogemos conscientemente y que **sembramos** en nuestra mente mediante el **proceso de la repetición** a fin de producir un determinado resultado.

Una afirmación debe ser dicha en primera persona, en presente y siempre en positivo. Las afirmaciones las crea cada uno de acuerdo a lo que piensa, siente y quiere lograr. Las afirmaciones se pueden repetir mentalmente o en voz alta. Es mejor decirlas en voz alta porque está científicamente demostrado que es muchísimo más efectivo pronunciarlas en voz alta. Sin embargo, va a depender de las circunstancias en las que nos encontramos cuando decimos nuestras afirmaciones. Al respecto, Mario Alonso Puig, uno de los grandes investigadores de la Inteligencia Humana y del Aprendizaje afirma que *“El pensamiento y la palabra son una forma de energía vital que tiene la capacidad (y ha sido demostrado de forma sostenible) de interactuar con el organismo y producir cambios físicos muy profundos”*. Afirma también que *“Según como nos hablamos a nosotros mismos moldeamos nuestras emociones, que cambian nuestras percepciones”*, y también dice que *“Las palabras por sí solas activan los núcleos amigdalinos (se refiere a una área del cerebro). Pueden activar, por ejemplo, los núcleos del miedo que transforman las hormonas y los procesos mentales”*.¹⁰

¹⁰ PUIG, Mario Alonso (2010). *Entrevista a Mario Alonso Puig: Uno de los máximos investigadores de la inteligencia humana y del Aprendizaje habla sobre Psiconeuroinmunobiología*. Posted por Starviewer. Consulta: 23 de diciembre de 2010. <http://starviewer.wordpress.com/2010/05/14/entrevista-a-mario-alonso-puiguno-de-los-maximos-investigadores-de-la-inteligencia-humana-y-del-aprendizaje-habla-sobre-psiconeuroinmunobiologia/>

Las afirmaciones que acostumbro a utilizar son las siguientes: *Yo soy feliz... Yo estoy contento... Todo lo bueno está conmigo... Yo estoy sano... Todo mi cuerpo está completamente sano... Yo tengo amor... Yo soy próspero... Estoy feliz ahora porque... Estoy muy agradecido por...*

Las **sensaciones placenteras** son el resultado de traer a nuestro presente todo aquello que nos conmueve y que hace estremecer cada fibra de nuestro cuerpo provocándonos placer. En mi caso, hecho mano de canciones o melodías que me gustan y con las que disfruto muchísimo, como por ejemplo el Canto de la Alegría de la Novena Sinfonía de Beethoven. Las canciones o piezas deben ser alegres, festivas y brillantes y no tristes ni melancólicas ya que provocarían el efecto opuesto. Otra forma de provocarme sensaciones placenteras es trayendo a mi memoria recuerdos alegres como, por ejemplo, cuando gané una competencia de atletismo, cuando me gradué como Profesor de Filosofía y Religión, cuando nacieron mis hijos, cuando se graduó mi hijo Ivan de Médico Cirujano, cuando mi hijo Mirko actuaba brillantemente en obras de teatro, cuando mi hijo Daniel ganaba pruebas de atletismo o cuando llegué a la cima de un cerro y disfruté del bellissimo paisaje a mis pies, etc, etc. Adicionalmente, obtengo sensaciones placenteras leyendo o escuchando chistes en Internet. Otra forma de provocarme sensaciones placenteras es amar o sentirme amado por alguien.

La **visualización** consiste en utilizar nuestra imaginación para crear una representación de algo. Son ideas o imágenes mentales de situaciones concretas de nuestra vida que refuerzan y apoyan el efecto positivo de las afirmaciones. Por ejemplo, si estoy afirmando *yo soy feliz...yo soy feliz...* me visualizo contento, sonriente, disfrutando de lo que estoy haciendo. Si estoy afirmando *yo soy próspero... yo soy próspero...* me visualizo viviendo confortablemente.

Para crear y generar circuitos positivos **mente – cerebro – cuerpo – mente** es importante que juntemos los dos carriles en los que

trabajamos, la razón y las emociones. Es decir, cada vez que repetimos una afirmación, mentalmente o en voz alta, (carril de la razón), debemos esforzarnos en provocar en nuestro cuerpo la misma sensación que transmite la afirmación (carril de las emociones). De esta forma, cerramos el circuito positivo y lo hacemos cada vez más fuerte, lo que traerá, como consecuencia, una sensación de felicidad más frecuente y más permanente en el tiempo.

Ahora bien, acompañar siempre las afirmaciones con visualizaciones o las emociones con visualizaciones **es importante, pero no indispensable**. A veces, no es fácil hacerlo. No nos hagamos problemas ni generemos en nosotros sentimientos de angustia o culpa que nos conducirían a sensaciones de infelicidad, obteniendo exactamente lo opuesto de lo que buscamos.

Si podemos decir afirmaciones acompañadas con visualizaciones, **perfecto**. Si podemos decir afirmaciones acompañadas con emociones, **perfecto**. Si decimos afirmaciones y no nos sale acompañarlas con visualizaciones, **perfecto**. Si decimos afirmaciones y no nos sale acompañarlas con emociones, **perfecto**. Si nos provocamos sensaciones placenteras y las acompañamos con visualizaciones, **perfecto**. Si nos provocamos sensaciones placenteras y no podemos acompañarlas con visualizaciones, **perfecto**. Si visualizamos y no se nos ocurre ninguna afirmación, **perfecto**. Si visualizamos y no somos capaces de sentir sensaciones placenteras, **perfecto**. Si podemos decir nuestras afirmaciones en voz alta, **perfecto**. Si no podemos decir nuestras afirmaciones en voz alta sino sólo mentalmente **perfecto, perfecto, perfecto**. Lo importante es **cargar** constantemente nuestra mente **orientándola, volteándola, dirigiéndola y enfocándola** hacia pensamientos positivos; de este modo, creamos y ampliamos redes neuronales en nuestro lóbulo prefrontal izquierdo y, consecuentemente, nos generamos autofelicidad.

A lo largo del día tenemos innumerables momentos a los que yo llamo **tiempos ociosos** de nuestra mente. Son momentos en los que no estamos dedicados a nuestros quehaceres sino que dejamos que nuestra mente divague sin control, perdida casi siempre en

pensamientos negativos. Por ejemplo, considero que son tiempos ociosos para nuestra mente el momento desde que nos levantamos en la mañana hasta que tomamos desayuno, los momentos en que nos desplazamos hacia nuestro trabajo o estudio, los momentos en que caminamos, los momentos en los que estamos sentados sin hacer nada, los momentos en los que esperamos a alguien, el momento desde que nos acostamos hasta que nos dormimos, entre otros tantos. El secreto de la *felizménica* consiste en utilizar esos numerososísimos tiempos ociosos para realizar las acciones de CARGA. Es decir, repetir y repetir y seguir repitiendo afirmaciones positivas, apoyándolas o no con visualizaciones y combinándolas con el disfrute de sensaciones, es decir capturar una canción que nos gusta una y otra vez, revivir, visualizar y sentir momentos felices una y otra vez. El repetido uso de afirmaciones, mentalmente o en voz alta, y el reiterado disfrute de sensaciones placenteras, junto con afirmaciones o sin ellas, apoyadas o no con visualizaciones, es un proceso que progresivamente irá creando, ampliando y fortaleciendo las redes neuronales de nuestro lóbulo prefrontal izquierdo y, simultáneamente, irá debilitando y desapareciendo los patrones de pensamiento negativo, produciendo, de esta manera, con firmeza y solidez una felicidad cada vez mayor y más permanente en nuestras vidas.

2.2 Descargar nuestra mente

Para DESCARGAR nuestra mente de pensamientos negativos debemos trabajar paralelamente también en los dos carriles mencionados. En el carril de la razón nos servimos de las TRANSMUTACIONES apoyadas o no con visualizaciones y en el carril de las emociones nos servimos de las SENSACIONES PLACENTERAS apoyadas o no con visualizaciones, y en este mismo carril de las emociones nos servimos también del PERDÓN.

La **transmutación** consiste en transformar nuestros pensamientos negativos en positivos, en el mismo momento en que nos damos

cuenta que estamos teniendo pensamientos negativos. Por ejemplo, cuando estoy viajando en un vehículo y siento que estoy aburrido y percibo que mi mente me está diciendo **qué día más aburrido, uf cuánto falta para llegar**, me doy cuenta que estoy quejándome y siento que ese pensamiento negativo me está produciendo desazón y hasta malestar en mi cuerpo, inmediatamente cambio y lo transmuto enfocándome en otra cosa, por ejemplo, me digo: *Qué cómodo que estoy viajando, qué bonito está el día, qué moderno ese auto, qué bonita esa mujer que camina por la vereda*, etc. Lo que habré hecho es DESCARGAR de mi cerebro el pensamiento negativo que tenía y luego CARGARLO con un pensamiento positivo y de seguro que voy a sentir hasta en mi mismo cuerpo una sensación de tranquilidad y bienestar. De esta manera voy debilitando las redes neuronales existentes en mi lóbulo prefrontal derecho.

Las **sensaciones placenteras** ya fueron descritas cuando hablamos de cargar nuestra mente. Aquí se usan de la misma manera pero para ayudar a descargar nuestra mente.

El **perdón** es el otro elemento de DESCARGA que nos permite liberarnos de resentimientos, venganzas, odios y culpas. El perdón debe hacerse en dos niveles: a nivel de nosotros mismos, perdonándonos, y a nivel de nuestras relaciones, perdonando a los demás y aceptando que nos perdonen. El perdón, regularmente, no resulta en un primer intento o por arte de magia. El perdón es un proceso. En ocasiones es complicado y, para lograrlo, necesitaremos acudir a Talleres de Desarrollo Personal o a terapias con especialistas. Hay también una forma sencilla que practico todas las mañanas al levantarme y que la explicaré en el capítulo quinto. El perdón es importantísimo para DESCARGAR nuestra mente y es indispensable para poder generar nuestra propia felicidad.

Respecto al PERDON debo hacer las siguientes precisiones para evitar malas interpretaciones:

- Como ya lo mencioné, el perdón es un proceso, no se da por efectos de un deseo pasajero o de un solo pensamiento, sino

que toma su tiempo y aquí no hay estándares sino que cada quien tiene su propio tiempo.

- El perdón no significa **olvido**. El hecho que originó la pena, el disgusto, el sentimiento de culpa, el rencor no va a desaparecer. Lo que se pretende que desaparezca es la sensación que genera y la herida emocional que ha producido.
- Cuando durante el proceso de perdón que hago, una persona a la que ofendí y que todavía está viva **me perdona**, no significa necesariamente que en la realidad esa persona me va a perdonar. Yo podré en algún momento acercarme a ella y pedirle perdón y será ella la que decidirá si me perdona o no. El efecto que consigo durante el proceso del perdón es liberarme de esa angustia y dejar la decisión de perdonarme en manos de la otra persona.
- **El perdón no es impunidad**. Si ha habido un delito, por ejemplo, agresión física, robo, homicidio, violación, genocidio, violación de derechos humanos, etc. la justicia deberá seguir su proceso y terminar en la sanción que corresponda al delito cometido.

2.3. Estar presente

Estar presente es tomar conciencia de nuestro ahora, de lo que estamos haciendo en este momento, de lo que estamos pensando y sintiendo, por ejemplo, ahora que estamos leyendo este libro. Habitualmente, actuamos de manera mecánica y automática a lo largo de la mayor parte del día y de nuestra existencia y no nos damos cuenta que nuestra mente está también mucho tiempo enfocada en pensamientos negativos, creando, ampliando y reforzando redes neuronales en nuestro lóbulo prefrontal derecho y, en consecuencia, autogenerándonos infelicidad. Para conseguir **estar presentes**, el truco es preguntarnos a lo largo del día, constantemente, (a cada rato, a cada momento): *¿Qué estoy haciendo, en qué estoy pensando, cómo me siento en este preciso momento?* Y según la respuesta que tengamos, actuaremos, bien siguiendo con la actividad en la que estamos (trabajo, estudio) o bien

cargando o descargando nuestra mente. Si encontramos que estamos enfocados en nada o en cosas banales, entonces **cargaremos** nuestra mente con afirmaciones y/o sensaciones placenteras, apoyadas o no con visualizaciones; si, por el contrario, encontramos que estamos enfocados en pensamientos o emociones negativos, entonces **descargaremos** nuestra mente mediante transmutaciones, mediante el perdón o mediante sensaciones placenteras acompañadas o no con visualizaciones. Si estamos dedicados al estudio o al trabajo, pondremos más atención en lo que estamos haciendo y lo cargaremos con sensaciones placenteras, visualizando que lo estamos haciendo bien y que el trabajo o estudio está desarrollándose de acuerdo a lo previsto, que eso es bueno para nosotros y que estamos muy felices y orgullosos de nosotros por hacerlo bien.

2.4. Sonreír y respirar con el abdomen

Al mismo tiempo que estamos presentes y cargamos o descargamos nuestra mente, cuando nos preguntamos: *¿Qué estoy haciendo, en qué estoy pensando, cómo me siento en este preciso momento?*, **sonriamos y aflojemos nuestro abdomen haciendo algunas respiraciones profundas.** No se imaginan la sensación de placer y de relajamiento que se siente sólo con utilizar estas dos funciones fisiológicas. Hagan la prueba en este mismo momento, sí, ahora mismo. Sonrían, sonrían de verdad, sonrían sin miedo, sientan que su rostro realmente sonríe y aflojen su abdomen y respiren. Háganlo de nuevo. Mantengan esa sonrisa y respiren con su abdomen la mayor cantidad de veces que puedan. Qué agradable sensación en todo el cuerpo, ¿verdad? Cuando sonreímos y respiramos con el abdomen, nuestro cuerpo entero le está mandando un mensaje a nuestra mente diciéndole: *Mira qué bien estoy, mira qué bien me siento*; de esta manera, nuestra mente se ve apoyada en enfocarse la mayor parte del tiempo posible en lo positivo y estamos reforzando el circuito positivo: **mente – cerebro – cuerpo - mente.** Pues entonces, apoyemos el trabajo de nuestra mente, sonriamos y respiremos con nuestro abdomen constantemente, a cada rato, todas las veces que tomemos conciencia de estar presentes. El Dr. Mario Alonso Puig, uno de los máximos investigadores de la Inteligencia

Humana y del Aprendizaje afirma al respecto: *“La respiración abdominal tiene por sí sola la capacidad de producir cambios en el cerebro. Favorece la secreción de hormonas como la serotonina y la endorfina y mejora la sintonía de ritmos cerebrales entre los dos hemisferios”*. Afirma también que: *“La respiración abdominal tiene la capacidad de serenar nuestro estado mental”*.¹¹

2.5. Dar gracias

Dar gracias es muy importante en el proceso de generarnos felicidad. El concepto de dar gracias involucra las dos direcciones con las que trabaja este método, cargar y descargar. Cuando damos gracias **cargamos** nuestra mente con pensamientos positivos de reconocimiento de todo lo bueno y maravilloso que tenemos. Cuando damos gracias también **descargamos** nuestra mente de pensamientos negativos porque dejamos atrás y nos liberamos de todas las cargas emotivas negativas que podamos tener. Al igual que las afirmaciones, debemos ocupar el mayor tiempo de nuestra mente en dar gracias por lo que somos como personas, por lo que tenemos, por lo que estamos haciendo en cada momento, por lo que estamos disfrutando, etc. Dar gracias no implica necesariamente creer en Dios o en el Universo, es simplemente reconocer que, en este momento, tenemos algo o a alguien y lo estamos disfrutando, por lo que no está intrínsecamente ligado a lo religioso o a lo metafísico. Ahora bien, si creemos en Dios o en el Universo, mejor que mejor.

Por otro lado, dar gracias, es muy importante porque nos integra con el mundo, con nuestro planeta tierra, con el universo, nos integra con nuestro entorno familiar, amical, grupal, cultural, religioso y social. Dando gracias reconocemos que no estamos solos en este mundo sino que somos parte de un grupo de personas que se interrelacionan

¹¹ PUIG, Mario Alonso (2010). *Entrevista a Mario Alonso Puig: Uno de los máximos investigadores de la inteligencia humana y del Aprendizaje habla sobre Psiconeuroinmunobiología*. Posted por Starviewer. Consulta: 23 de diciembre de 2010. <http://starviewer.wordpress.com/2010/05/14/entrevista-a-mario-alonso-puiguno-de-los-maximos-investigadores-de-la-inteligencia-humana-y-del-aprendizaje-habla-sobre-psiconeuroinmunobiologia/>

con nosotros, que viven con nosotros y que, al igual que nosotros, pretenden y se esfuerzan en ser felices. Dar gracias es, en esencia, reconocer la existencia del otro(a), compartir con él(ella) nuestra felicidad y aceptar que él(ella) también comparta su felicidad con nosotros.

2.6. El proceso y el método.

La sensación fisiológica y emocional de mayor felicidad y la sensación de felicidad cuasi permanente no se logran de la noche a la mañana, como por arte de magia, sino con la práctica constante del *cargar y descargar la mente, sonreír y respirar con el abdomen, cargar y descargar la mente, estar presente, sonreír y respirar con el abdomen, dar gracias y volver a dar gracias*, así, instante tras instante, día tras día. Ahora, tampoco piensen que es una tarea uff... titánica, extremadamente ardua, casi imposible o la de nunca acabar. De ninguna manera; a partir de mi experiencia, les puedo asegurar que, desde el primer día que empecé con el método, no sólo lo percibí fácil y práctico, sino que empecé a sentir una sensación de felicidad, que con el paso de los días fue cada vez mayor y más constante. Según estudios científicos se requiere de una práctica de, por lo menos, 21 días para hacer que una actitud se vuelva permanente y, por lo tanto, parte de uno mismo. Esta cifra es un promedio ya que cada persona tiene su propio ritmo, pero lo que sí es seguro es que después de una práctica constante de 20, 30, 40, 50 ó más días de cargar y descargar nuestra mente las sensaciones de felicidad que nos vamos provocando se harán parte de nosotros mismos y pasaremos de estar felices a ser felices.

El diagrama que sigue resume de manera visual cómo funciona el método de la *felizmentica*. (Figura 6)



Figura 6. Elaboración propia – Diseño del gráfico: Andrea Reta Bravo-Mejía

A base de mi experiencia, les aseguro que no sólo es posible, sino que es muy fácil ser feliz usando el método que propongo; es decir, valernos de nuestra mente y de la plasticidad de nuestro cerebro para generar nuestra propia felicidad. Si yo lo he hecho, cualquiera puede hacerlo.

En los dos capítulos siguientes voy a explicar en detalle cómo hago para cargar y para descargar mi mente.

3. Cómo CARGAR nuestra mente

Para CARGAR mi mente con pensamientos positivos y emociones placenteras lo que hago es aprovechar la enorme cantidad de tiempo ocioso mental que tengo durante el día, *sin perjudicar en lo más mínimo el tiempo que dedico a mi trabajo y a mis quehaceres habituales.*

3.1 Distribución de mi tiempo en un día normal.

Haciendo un conteo de cómo utilizo los 1440 minutos de las 24 horas de un día normal, he encontrado que ocupo 420 minutos en dormir, 480 minutos en trabajar/estudiar, 75 minutos en comer, 225 minutos en entretenerme y **240 minutos en tiempo ocioso**. Es decir, cuatro horas de mi día son de tiempo ocioso; en otras palabras, el 17% de mi tiempo es ocioso, casi una quinta parte. Es bastante, ¿no creen? Miren si no, el gráfico. (Figura 7)

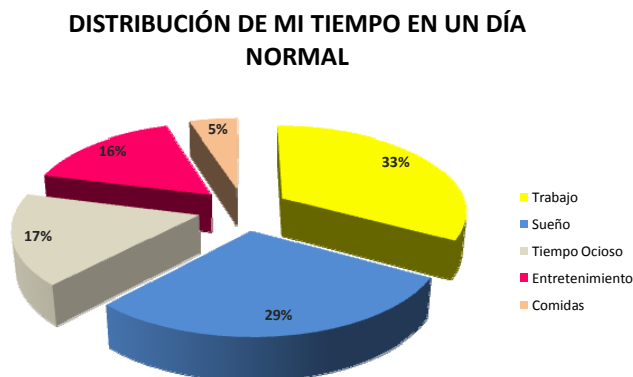


Figura 7. Elaboración propia - Diseño del gráfico: Andrea Reta Bravo-Mejía

Ustedes también pueden calcular cómo está distribuido su tiempo durante un día normal utilizando el siguiente cuadro.

DISTRIBUCION DE MI TIEMPO EN UN DIA NORMAL						
Horas	Sueño/ descanso	Trabajo/ estudio	Comidas	Entrete- nimiento	Tiempo ocioso	Total minutos
00.00-01.00						60
01.00-02.00						60
02.00-03.00						60
03.00-04.00						60
04.00-05.00						60
05.00-06.00						60
06.00-07.00						60
07.00-08.00						60
08.00-09.00						60
09.00-10.00						60
10.00-11.00						60
11.00-12.00						60
12.00-13.00						60
13.00-14.00						60
14.00-15.00						60
15.00-16.00						60
16.00-17.00						60
17.00-18.00						60
18.00-19.00						60
19.00-20.00						60
20.00-21.00						60
21.00-22.00						60
22.00-23.00						60
23.00-24.00						60
Total min						1440
%						100

3.2 Qué hago en un día normal

Permítanme ahora describir un día típico en mi vida y cómo hago para cargar mi mente.

Por la mañana, apenas me despierto, sonrío, agradezco y estoy feliz por el nuevo día que voy a disfrutar. Sigo sonriendo un buen rato mientras me voy diciendo: *Agradezco y estoy feliz por el nuevo día, agradezco y estoy feliz porque descansé bien durante la noche, agradezco y estoy contento porque tengo una buena cama para dormir, agradezco y estoy contento porque tengo un departamento donde vivo con mis hijos, agradezco y estoy feliz porque estoy vivo un día más.* Mientras digo estas afirmaciones provoco en mi corazón y luego en todo mi cuerpo una sensación de bienestar.

Luego cuando estoy en el baño me voy diciendo mentalmente: *Mi sistema digestivo está completamente sano y está funcionando perfectamente...* (así varias veces). También me digo: *Mi sistema urinario está completamente sano y está funcionando perfectamente...* (igualmente varias veces). Estas afirmaciones las hago cada vez que me ocupo en el baño.

Luego me siento al borde de mi cama alrededor de 10 a 15 minutos para hacer mis afirmaciones y mis procesos de perdón. Cierro los ojos, hago varias respiraciones profundas y pronuncio mentalmente las siguientes afirmaciones, manteniendo siempre la sonrisa y relajando mi abdomen: *Yo soy amor, yo soy amor, yo soy amor...* (las veces que sienta que debo hacerlo, no tengo un número predefinido), luego la siguiente afirmación : *Mi cuerpo está completamente sano, mi cuerpo está completamente sano, mi cuerpo está completamente sano...* (también varias veces y me visualizo sano y feliz y me siento sano y feliz...), después repito: *Todo lo bueno está conmigo, todo lo bueno está conmigo, todo lo bueno está conmigo ...* (varias veces) y, finalmente, repito: *yo soy feliz, yo soy feliz, yo soy feliz...* (Varias veces y me visualizo contento y muy alegre, provocándome una sensación de bienestar). Después hago el proceso del perdón primero conmigo mismo, luego con mi madre, con mi padrastro, con mi padre biológico y con alguna otra persona con la cual en ese

momento pueda tener pendiente un resentimiento, rencor, rabia o culpa. La forma de hacer este proceso la explicaré en el capítulo cinco en el que incluyo también otros ejercicios. Si durante alguna de las actividades anteriores me distraigo y mi mente se va para otro lado, vuelvo a estar presente y continuo, sin recriminarme ni echarme la culpa de nada. Simplemente pasó y retomo el proceso.

Luego me visto para ir a caminar. Mientras me visto me voy diciendo: *Estoy feliz de poder ir a caminar (y sonrío y respiro con mi abdomen y me provocho una sensación de bienestar en todo mi cuerpo)*. Luego me voy a caminar unos 30 minutos a un parque cercano, muy bonito, con árboles, pájaros y flores y con mujeres, hombres, niños y ancianos caminando, descansando o entreteniéndose de diferentes maneras. Mientras voy caminando hago tres rutinas: agradecer, realizar afirmaciones y cantar o tararear mentalmente, a veces apoyadas con visualizaciones, otras veces, no. Me voy diciendo: *Estoy agradecido y estoy feliz por estar vivo, estoy agradecido y estoy feliz porque soy un ser de amor, estoy agradecido y estoy feliz porque soy un ser saludable, estoy agradecido y estoy feliz porque soy un ser próspero. Estoy agradecido y estoy feliz por tener ojos para ver tanta belleza, estoy agradecido y estoy feliz por tener oídos para escuchar a las aves cantar, estoy agradecido y estoy feliz por sentir en mi piel el aire, estoy agradecido y estoy feliz porque tengo olfato para aspirar el aroma de las flores y de los árboles, estoy agradecido y estoy muy feliz porque tengo piernas para caminar*. Mientras voy diciendo todo lo anterior voy sonriendo y me voy visualizando y sintiendo contento y alegre. Después de agradecer empiezo a decir mentalmente mis afirmaciones mientras sonrío: *yo soy feliz , yo soy feliz, yo soy feliz...*(todas las veces que se me ocurra, no tengo una cantidad fija de veces para decirlo ni voy contando cuántas veces lo digo, sólo repito la afirmación, sonrío y provocho una sensación de bienestar en todo mi cuerpo), después repito: *Yo soy amor, yo soy amor, yo soy amor...*(todas las veces que se me ocurra), *yo soy próspero, yo soy próspero, yo soy próspero...*(todas las veces que se me ocurra) , *todo lo bueno está conmigo, todo lo bueno está conmigo, todo lo bueno está conmigo...*(todas las veces que se me ocurra). No siempre digo todas las afirmaciones, ni siempre en el mismo orden, ni siempre

visualizo, ni siempre las acompaño con emociones. A veces también me distraigo y me olvido de decirlas. No me siento nunca culpable por eso ni me recrimino, sino que vuelvo a estar presente y empiezo nuevamente con el proceso. Algunas veces me gusta visualizar cómo las redes neuronales de mi lóbulo prefrontal izquierdo se están ampliando y reforzando y sonrío y me pongo contento. De esta manera refuerzo el circuito: mente – cerebro – cuerpo - mente. Después de eso tarareo mentalmente la canción que en ese momento me provoca más, sonrío, respiro con mi abdomen y sigo con mi caminata. Tarareo, por ejemplo, el canto de la alegría de Beethoven. Si esa canción no me provoca ningún sentimiento o me distraigo, entonces opto por Aída de Verdi o por Color Esperanza de Diego Torres. Utilizo también alguna que otra canción que mi madre me enseñó en mi infancia. También canto la canción navideña Jingle Bells pero en vez de la letra original la cambio por: *Soy feliz, soy feliz, yo soy muuuy feliiiiiz ...soy feliz, soy feliz, yo soooy muuuy feliiiiiz...* A veces, me sucede que con alguna de estas canciones hago catarsis, es decir, llego a un desborde emocional; otras veces, no, no siento nada. Mientras camino, también acostumbro a hacer el ejercicio de *Dar cariño a mis órganos* (que explico en el capítulo cinco). Por ejemplo, miro mis pies y me dirijo a ellos como si fueran una persona, los saludo, les digo que se les ve muy bien, les digo que les estoy muy agradecido por lo que están haciendo conmigo, que aprecio mucho su trabajo, que gracias a ellos puedo hacer mi caminata, visualizo que los estoy acariciando y besando y les digo que los quiero, que los amo mucho y les pido que se queden siempre conmigo. Luego les hablo igual a mis piernas, mis rodillas, mi cintura y a otros órganos de mi cuerpo.

Terminada la caminata hago unos 15 minutos de ejercicios físicos. Mientras los hago, sonrío y pienso en lo saludable que es realizar esos ejercicios y eso me hace sentir bien.

A veces no salgo a caminar o no hago mis ejercicios. No me preocupo ni me angustio ni me culpo por ello.

Después me afeito y me baño. Mientras me estoy bañando voy repitiendo mentalmente varias veces: *Estoy agradecido de tener*

agua y de poder bañarme con agua caliente..., estoy feliz de bañarme con champú..., estoy agradecido y feliz de tener jabón..., estoy contento de que mi cabeza está completamente limpia..., estoy contento de que mi cuello está completamente limpio..., estoy contento de que mis manos están completamente limpias..., estoy feliz de que todo mi cuerpo está completamente limpio y sano... y así con todas las partes de mi cuerpo. No todos los días repito lo mismo ni en el mismo orden. A veces me olvido, pero no me reprocho y vuelvo a empezar. Aparte de las afirmaciones en ocasiones, mientras estoy bajo la ducha, cierro los ojos y me imagino que toda la energía negativa que pueda tener mi cuerpo se escurre y se pierde junto con el agua que se va por el desagüe. Así me quedo con una sensación agradable de energía limpia en todo mi cuerpo.

Después me visto y afirmo que estoy agradecido y que estoy feliz de tener la ropa que me estoy poniendo. A veces no lo digo porque pienso en otras cosas o en el trabajo que tengo que hacer. No me siento culpable por eso y al día siguiente lo hago.

Luego hago la cama. Les confieso que antes de empezar con este método me daba mucha flojera y se me hacía muy pesado. Ahora se me hace ligero, lo hago calmado, sin prisa, hago muy bien mi cama. Me da gusto cómo me queda. Mientras lo hago, sonrío y me digo: *Estoy contento porque mi cama me está quedando muy bien...*

Después, tomo desayuno afirmando: *Estoy agradecido y estoy feliz por poder consumir este alimento...* (a veces, nombro los alimentos que estoy comiendo) .

Gran parte de mi trabajo lo hago en casa y uso mucho la computadora. Me siento frente a ella y, antes de empezar a trabajar, hago unos cuantos ejercicios de estiramiento de mis músculos de brazos, cuello y cintura y luego afirmo: *Estoy agradecido y estoy feliz de tener esta computadora para trabajar..., qué bueno que tengo este trabajo que voy a empezar/que voy a continuar...* sonrío, respiro con mi abdomen, me imagino cómo las redes neuronales de mi lóbulo prefrontal izquierdo se están ampliando y reforzando precisamente en ese momento y me provoca una sensación de

bienestar por ello en todo mi cuerpo. Luego, me pongo a trabajar y me dedico a fondo todo el tiempo que necesite. Durante el trabajo ya no me ocupo de mis afirmaciones ni sensaciones, ni visualizaciones. Pero, a veces me sucede que me canso, me aburro o me distraigo; entonces, lo que hago es volver a estar presente, observo detenidamente mi trabajo y afirmo: *Estoy feliz porque este documento me está saliendo muy bien..., estoy feliz porque lo que acabo de escribir me ayuda mucho para mis clases en la universidad...* Desde que he empezado a mirar con detenimiento mis trabajos y a observar su proceso y cómo van completándose y afirmo: *Qué alegría siento de que mi trabajo me esté saliendo bien,* les aseguro que mi trabajo lo hago de manera más descansada, más tranquila que antes y, sobre todo, trabajo con alegría. No sólo eso, sino que me sale mejor que antes. En algunas ocasiones cuando me siento más cansado, me alejo de la computadora y me siento en la sala, cierro mis ojos y hago algunas afirmaciones que se me ocurran en ese momento o me pongo a tararear alguna canción, o escucho la música que me gusta visualizándome tranquilo y en reposo.

Terminado el trabajo que tenía que hacer, entro a una página de chistes en Internet y me río con los chistes buenos que pueda encontrar. Hay días en que no encuentro chistes que me hagan reír, entonces, ni modo, lo dejo para otro día.

A estas alturas del día ya ha llegado Daniel mi hijo menor del instituto donde estudia y almuerzo con él, previo agradecimiento por el alimento que voy a tomar. Habitualmente compro la comida ya preparada. Otras veces, la cocino yo mismo. Me gusta cocinar, sobre todo los fines de semana. Mientras cocino, sonrío y me digo, por ejemplo: *Qué buen pedazo de pollo es éste, con el aderezo que le estoy poniendo va a quedar muy rico* y visualizo el plato final exquisito. Y así con los demás ingredientes, sonrío, visualizo y disfruto con anticipación de lo delicioso que va a quedar y cuánto lo voy a disfrutar con mis hijos o con los invitados. Algunas veces mientras voy comiendo les hablo mentalmente a mi boca, a mis dientes, a mi lengua y a mi garganta agradeciéndoles que estén triturando, mezclando y llevando al estómago los alimentos que estoy comiendo.

Después del almuerzo, lavo la vajilla y los cubiertos. Sí, es verdad, aunque ustedes no lo crean, lavo la vajilla. Antes de diseñar la *felizménica* se me hacía muy tedioso lavarla, me aburría y renegaba. Ahora, no importa la cantidad de vajilla que tenga que lavar, lo hago con alegría. Sonrío, relajo el abdomen y me pongo feliz observando cómo los platos, las tazas, las cucharas, etc. van quedando limpios conforme los voy lavando. En ocasiones les hablo y les digo que estoy feliz de lo limpios y lindos que están quedando. También suelo hablarles a mis manos reconociéndoles el trabajo que están haciendo y que gracias a ellas puedo coger, manipular y lavar la vajilla, les digo que las quiero mucho. Igual hago cuando me pongo a lavar ropa y cuando la exprimo y cuelgo. Me voy diciendo: *Estoy contento porque esta camisa ha quedado muy limpia, estoy contento porque este pantalón ha quedado muy limpio.* Y así con todas o algunas prendas más.

Cuando salgo y camino por la calle ocupo mi mente con algunas de las afirmaciones que ya señalé: *Yo soy próspero... todo lo bueno está conmigo... estoy muy feliz...estoy muy contento...* Si no hago afirmaciones me pongo a cantar mentalmente las canciones que me gustan. No se imaginan lo placentero que es caminar a paso rítmico y tararear el canto de la Alegría de Beethoven, el Aída de Verdi, el Jingle Bells en versión de Soy Feliz....Soy Feliz... u otras canciones rítmicas y brillantes. Mientras voy cantando hago que todos los órganos de mi cuerpo participen felices y contentos cantando ellos también la misma canción. (A este ejercicio lo he llamado *El canto de mis órganos* y lo explico en detalle en el capítulo cinco). Ya no me afectan los problemas del tránsito, los bocinazos, la polución, los gritos de las personas. Allí están, evidentemente los oigo, pero ya no les presto atención, sino que estoy focalizado en caminar feliz y me visualizo contento y alegre.

Cuando camino por la calle también acostumbro a darle cariño a mis órganos, sobre todo a mis pies, a mis piernas, a mi cintura, a mi columna vertebral, a mis ojos, a mi nariz y a mis oídos. (Como ya lo mencioné antes, a este ejercicio lo he llamado *Dar cariño a mis órganos* y lo explico también en el capítulo cinco). Por ejemplo,

cuando voy caminando, miro mis piernas y les hablo con muchísimo cariño. Primero las saludo, luego les digo que las veo muy bien y que están muy guapas. Después les digo que están haciendo un excelente y perfecto trabajo haciendo que camine y me desplace con comodidad. Les agradezco lo que están haciendo. Visualizo que las estoy acariciando y besando y finalmente les digo que las quiero y que las amo mucho y les pido que estén siempre conmigo.

Cuando estoy viajando en un vehículo público camino a la universidad a dictar clases, a mostrar un inmueble o a una reunión o a realizar otros trabajos y actividades, voy repitiendo mis afirmaciones o canturreando mis canciones. Cuando hay música en el vehículo, normalmente músicaailable y alegre como salsas, cumbias, merengues, rocks, reggaes, pops, baladas, raps, etc, no presto atención a la letra de esas canciones, sino que me concentro en su ritmo y voy repitiendo mis afirmaciones siguiendo ese ritmo, y sonrío y respiro con mi abdomen y me visualizo feliz sentado en el vehículo. Prueben repetir mentalmente: *Yo soy feliz...soy feliz...soy muy feliz...* siguiendo el ritmo de la música del vehículo y van a sentir una sensación de alivio, de paz, de bienestar y de alegría. En ocasiones aprovecho la músicaailable del vehículo para hacer bailar con ella a todos los órganos de mi cuerpo. (A este ejercicio lo llamo *El baile de mis órganos* y también lo explico en detalle en el capítulo cinco). De esta manera, no reparo en todos los inconvenientes que se pueden presentar en el tránsito mientras estoy en el vehículo y llego a mi destino relajado, tranquilo, sereno y *alegre*.

Otra cosa que hago cuando me desplazo hacia algún lugar es no ver el reloj durante el trayecto. Lo veo solamente al salir y al llegar. Esta práctica me da tranquilidad, paz y me provoca bienestar.

Cuando voy a la Universidad, mientras avanzo por sus ambientes dirigiéndome a dictar mi clase, sonrío, respiro con mi abdomen y me voy repitiendo: *Estoy feliz de enseñar en esta universidad...* (así varias veces) *estoy feliz de enseñarles a estas chicas y a estos chicos...(.....)* (así varias veces). Luego, cuando estoy frente a mis alumnos, sonrío, respiro con mi abdomen y empiezo contento mis clases.

Además de mis clases en la universidad hago consultorías e investigaciones de mercado y también ocupo parte de mi tiempo como agente inmobiliario. En este caso, cuando he concertado una cita y tengo que ir a mostrar un inmueble sonrío y me digo a mí mismo: *estoy muy agradecido y muy contento de haber concertado esta cita para mostrar este inmueble. Qué bueno que tengo la oportunidad de satisfacer la necesidad de vivienda adecuada para esa persona y su familia.* De esta manera, sonriendo y respirando con mi abdomen me dirijo a la cita. Salgo con la debida anticipación para llegar a tiempo antes que el cliente. Me fijo en el reloj a la hora de salir y no lo vuelvo a ver sino hasta llegar al inmueble. Recibo al cliente con una amplia sonrisa y le digo: *bienvenido y muchísimo gusto en conocerla/o. Estoy muy contento de poder mostrarle este inmueble. Pase por favor.* Luego le muestro el inmueble siempre con la sonrisa en mi boca y un trato amable y cordial. Respondo a todas sus inquietudes y me esfuerzo en crear empatía con el/ella. Terminada la cita me despido con una sonrisa y le digo: *estoy muy contento de haberle mostrado este inmueble. Espero que haya sido de su agrado y que se adecue a lo que usted y su familia necesitan. Estemos en contacto.*

En la noche, después de avanzar en la computadora algún trabajo, leer y ver algo de televisión y de desearles buenas noches a mis hijos, apago la luz y antes de dormirme me repito a mí mismo: *Estoy agradecido y estoy feliz por este día que he pasado ...*(varias veces, visualizando los momentos felices que he pasado durante el día). También repito varias veces algunas de mis afirmaciones o canturreo alguna canción y hago cantar o bailar a mis órganos. Otras veces me imagino y visualizo a las neuronas de mi lóbulo prefrontal izquierdo ampliando y reforzando sus redes y a las neuronas de mi lóbulo prefrontal derecho debilitando y eliminando sus redes **y sonrío y me pongo feliz** porque estoy reforzando el circuito positivo: mente – cerebro – cuerpo - mente. Si me distraigo y pienso en otras cosas, no me reprocho ni me recrimino y vuelvo a empezar. A veces, ocupo mi mente en planificar (no en preocuparme) lo que voy a hacer el día siguiente. Si siento que me preocupo por el día de mañana, empleo la

TRANSMUTACIÓN y DESCARGO mi mente de ese pensamiento negativo. Y así, me quedo dormido.

Llegado a este punto, ante la larga lista de acciones que he mencionado, a lo mejor alguien puede tener la impresión de que lo único que hago durante todo el día es cargar mi mente y se preguntará entonces ¿cuándo trabajo y me ocupo de mis cosas? Si se fijan bien, no es precisamente así. **Yo sigo normal con mis trabajos y mis quehaceres habituales, no dejo de hacer ninguno de ellos. El secreto está en que aprovecho al máximo mis momentos mentales ociosos.** Y por lo visto, son numerosos, ¿no es cierto?. Recuerden solamente el gráfico anterior. (Figura 7)

Hay días en los que ocupo positivamente gran parte de mis momentos ociosos, pero también hay días en los que ocupo mi mente en cosas banales o en pensar en las musarañas. No me reprocho ni me recrimino, sino que vuelvo a empezar y a estar presente y a decirme: *¿Qué estoy haciendo, en qué estoy pensando, cómo me siento en este momento?* Cualquier sitio, circunstancia o momento son buenos para preguntarme qué estoy haciendo, en qué estoy pensando, cómo me siento y para reiterar mis afirmaciones, mis visualizaciones o canturrear mis canciones, es decir para CARGAR mi mente.

Cualquier sitio, circunstancia o momento son buenos también para visualizar de qué manera las redes neuronales de mi lóbulo prefrontal izquierdo se amplían y se refuerzan y cómo las redes neuronales de mi lóbulo prefrontal derecho se van eliminando y van desapareciendo. Y así voy generando y fortaleciendo mi propia felicidad.

Yo utilizo mis propias afirmaciones, sin embargo cada quien selecciona las suyas de acuerdo a lo que piensa y siente. Las que yo uso son las que ya señalé. De todas formas, aquí va un listado adicional de afirmaciones, por si acaso a alguno le sirvan.

3.3 Otras afirmaciones

AFIRMACIONES DE AUTOESTIMA:

- Me amo y me estimo tal como soy
- Soy merecedor de todo lo bueno que hay en el universo
- Enfrento los desafíos con seguridad y optimismo
- Soy un ser único e irremplazable y lo disfruto
- La persona más importante de mi vida soy yo
- Yo soy el dueño de mi vida

AFIRMACIONES DE SALUD:

- Mi salud es perfecta
- Cuido mi cuerpo con amor
- Me siento lleno de energía y vitalidad
- Doy gracias por mi vida saludable

AFIRMACIONES DE PERDÓN:

- Me doy el regalo de liberarme del pasado
- Elijo disfrutar la vida y dejo el pasado atrás
- Abro mi corazón y paso del odio al perdón
- Me perdono por todos mis errores del pasado
- Me lleno de amor, de compasión y de perdón

AFIRMACIONES DE PROSPERIDAD:

- El dinero se multiplica en mis manos
- Administro mi dinero con amor y sabiduría
- El dinero es mi amigo
- Yo soy un imán para atraer el dinero
- Tengo todo lo necesario para disfrutar aquí y ahora
- Mi economía es cada vez más próspera
- Todo se desarrolla para bien en mi vida

4. Cómo DESCARGAR nuestra mente

4.1 Emociones auténticas y emociones sustitutivas

Analizando mis pensamientos negativos he observado lo siguiente:

- Siempre están acompañados de una sensación de infelicidad que se expresa en angustia, resentimiento, inseguridad, desasosiego, amargura, antipatías, obsesiones, melancolías, depresiones y culpas, entre otras.
- Hay momentos en los que me siento fastidiado, desanimado, desalentado, derrotado, aburrido y lo peor es que, a veces, no sé cuál es el origen de esa sensación, de dónde proviene, por qué la tengo. Algunas veces, esa sensación indefinida se somatiza provocándome dolores físicos, de estómago, de cabeza o un malestar general.

A estos pensamientos negativos yo los llamo **endémicos** porque son como una enfermedad y están muy ligados y fijados a emociones negativas que tenemos y que se han originado mayoritariamente en nuestra infancia y niñez.

Es un hecho comprobado que, a lo largo de nuestra vida, nos hemos ido cargando y aún hoy nos vamos cargando de emociones que se generan como consecuencia de situaciones dolorosas, angustiosas, frustrantes, tristes, etc. que van cargando negativamente nuestra mente. Estas situaciones han reforzado y siguen reforzando las redes neuronales de nuestro lóbulo prefrontal derecho produciéndonos una sensación frecuente de infelicidad. Las emociones negativas se convierten así en fuente de nuestra propia infelicidad.

Una de las teorías que explican cómo se van generando las emociones es el Análisis Transaccional y uno de los geniales aportes de Eric Berne, su creador, fue separar las emociones en dos

categorías: emociones auténticas y emociones no auténticas o sustitutivas. Las primeras son innatas a la persona humana, mientras que las segundas son adquiridas.

Las **emociones auténticas o básicas** según Eric Berne son seis:¹²

- 1. Afecto/Amor (reacción de sociabilidad)**
- 2. Alegría/Placer (reacción expansiva)**
- 3. Poder (reacción asertiva)**
- 4. Miedo (reacción de alarma)**
- 5. Tristeza (reacción ante el duelo)**
- 6. Rabia (reacción de rebeldía).**

Estas emociones, al ser naturales (tienen sus raíces en lo biológico) no deben ser reprimidas sino que deben expresarse libremente. Deben aceptarse y expresarse para, luego, dejar que pasen.¹³ Estas emociones se dan en situaciones especiales y todos las hemos sentido y las seguiremos sintiendo en diferentes momentos de nuestras vidas.

Pero cuando alguna de estas emociones es inaceptada, prohibida, ignorada o perseguida en un marco familiar o social, entonces es sustituida por otra que sí es aceptada o al menos reconocida. Esta nueva emoción, surgida como consecuencia del rechazo de la auténtica o natural, se llama **emoción sustitutiva o rebusque** y se define como emoción inadecuada que suele ser fomentada por los padres o sustitutos durante la infancia reemplazando a la emoción auténtica, ignorada o prohibida por éstos.¹⁴

¹² CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE SICOLOGOS (España). "Análisis Transaccional, Emociones Auténticas y Emociones Sustitutivas. Consulta : 03 de abril de 2010. www.cop.es/colegiados/MU00024/emocion.htm

¹³ CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE SICOLOGOS (España). "Análisis Transaccional, Emociones Auténticas y Emociones Sustitutivas. Consulta : 03 de abril de 2010. www.cop.es/colegiados/MU00024/emocion.htm

¹⁴ CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE SICOLOGOS (España). "Análisis Transaccional, Emociones Auténticas y Emociones Sustitutivas. Consulta : 03 de abril de 2010. www.cop.es/colegiados/MU00024/emocion.htm

Al ser acciones que se repiten constantemente, convierten a esa emoción sustitutiva en parte de la persona y hace que se vaya cargando y cargando de negatividad y, por tanto, hace que su mente se focalice constantemente en esa emoción, produciendo, ampliando y reforzando redes neuronales en el lóbulo prefrontal derecho. En consecuencia, va generando en el individuo una sensación de infelicidad prácticamente permanente.

Veamos este ejemplo: ¹⁵

Juanito de 5 años está muy contento jugando y pasándola muy bien, salta, ríe... pero a su mamá, que tiene generalmente un estado de ánimo deprimido, todo ruido le molesta. Regaña a Juanito diciendo que, con tanto alboroto, le está produciendo dolor de cabeza. Juanito se calla y se retira con sentimientos de culpa. Con unas cuantas veces que se repita este episodio, Juanito aprenderá a renunciar a sus deseos, a reprimir su alegría y a reemplazarla por culpa. De mayor, puede ocurrirle que cada vez que tenga motivos de alegría se sienta culpable.

Veamos estas otras situaciones familiares que pueden generar emociones no auténticas y por tanto sentimientos negativos: ¹⁶

Al mostrar afecto le ridiculizaban, reían, lo rebajaban. Si era niño le decían que eso era para las mujercitas.

No daban suficientes caricias a todos, había preferencias.

¹⁵ CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE SICOLOGOS (España). "Análisis Transaccional, Emociones Auténticas y Emociones Sustitutivas". Consulta : 03 de abril de 2010. www.cop.es/colegiados/MU00024/emocion.htm

¹⁶ CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE SICOLOGOS (España). "Análisis Transaccional, Emociones Auténticas y Emociones Sustitutivas". Consulta : 03 de abril de 2010. www.cop.es/colegiados/MU00024/emocion.htm

*Al pasarlo bien le mandaban hacer otra cosa.
 Le amenazaban o castigaban. Tenían preocupaciones absurdas: te vas a resfriar, vas a hacerte daño, te vas a matar.
 Cuando sentía su fuerza y seguridad le ridiculizaban, se reían de él, lo devaluaban, le decían tú no eres capaz de eso.
 Al sentir su poder le demostraban que el otro era mejor, más listo, más fuerte, más guapo....
 No confiaban nunca en él ni en sus posibilidades.
 La expresión de tristeza era objeto de burlas.
 Cuando estaba enojado o frustrado se reían de él.*

Esos son sólo algunos de los ejemplos que seguramente nos harán recordar mucho de lo que hemos vivido en nuestra infancia y niñez y que han creado, ampliado y reforzado las redes neuronales de nuestro lóbulo prefrontal derecho, produciendo en nosotros los sentimientos negativos que tenemos actualmente, en los que está enfocada nuestra mente y que nos genera frecuente sensación de infelicidad.

El siguiente cuadro nos aclara lo expresado:¹⁷

EMOCIONES AUTÉNTICAS	EMOCIONES SUSTITUTIVAS O EMOCIONES NEGATIVAS
Afecto o Amor	Antipatías, desconfianza, carácter amargo, obsesión.
Alegría o Placer	Falsa alegría, insatisfacción, sentimiento de culpa.
Poder o Capacidad de hacer algo	Generosidad fatua, falsa admiración, envidia, inseguridad, falta de autoestima.
Tristeza	Depresión, melancolía, desesperación, culpa neurótica.
Rabia	Resentimiento prolongado, odio, rivalidad, sadismo, celos.
Miedo	Vergüenza, ansiedad, fobia, inadecuación.

¹⁷CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE SICOLOGOS (España). "Análisis Transaccional, Emociones Auténticas y Emociones Sustitutivas". Consulta : 03 de abril de 2010. www.cop.es/colegiados/MU00024/emocion.htm

En algunos casos, estas emociones sustitutivas pueden llegar a ser tan poderosas y arraigadas que van a necesitar ayuda terapéutica. Walter Riso en su libro *Pensar bien, sentirse bien* presenta técnicas terapéuticas muy interesantes.¹⁸

Aquí en el Perú el Dr. Rafael Junchaya, reconocido siquiatra e impulsador del Análisis Transaccional está manejando un proyecto muy interesante y valioso denominado: **Ser y Decir para ser Feliz**. El proyecto se desarrolla con niños de hasta 3 años de edad, a los que se les enseña a expresar y trabajar sus emociones auténticas para de esta manera conseguir el objetivo de estar felices. Los resultados son por demás interesantes.

En mi caso particular, al igual que en la acción de carga, para DESCARGAR mi mente de pensamientos y emociones negativos, trabajo paralelamente en el carril de la razón y en el carril de las emociones. En el carril de la razón me sirvo de las TRANSMUTACIONES apoyadas con visualizaciones y en el carril de las emociones me sirvo de las SENSACIONES PLACENTERAS apoyadas con visualizaciones y, además, también me sirvo del proceso del PERDÓN.

4.2. Descargar pensamientos negativos en el carril de la razón.

Para DESCARGAR mis pensamientos negativos, en el carril de la razón, uso estrategias de **Transmutación** frontales y estrategias de **Transmutación** de flanco.

¹⁸ RISO, Walter (2004). *Pensar bien sentirse bien*. Bogotá: Grupo Editorial Norma.

a) Estrategias frontales para descargar pensamientos negativos en el carril de la razón

La estrategia frontal consiste en descargar el pensamiento negativo que se me está presentando **enfrentándolo directamente** y reemplazándolo con un pensamiento positivo opuesto.

Por ejemplo, cuando experimento angustia o preocupación porque tengo una cuenta por pagar y no dispongo en el momento de dinero, lo enfrento diciéndome, **mientras sonrío y respiro con mi abdomen:** *En este momento no dispongo de dinero, pero con toda seguridad que lo voy a tener. Ya he pasado por esta situación en otras ocasiones y siempre he podido solucionarlas, de modo que esta vez también la voy a solucionar porque yo soy próspero... yo soy próspero... yo tengo libertad financiera... yo tengo libertad financiera...* Así, muchas veces, hasta que el pensamiento negativo de carencia desaparece y luego continúo con las mismas frases para cargar mi mente positivamente. Por supuesto que luego, hago lo necesario para obtener el dinero que necesito.

Otras veces, cuando se me cae un contrato de consultoría o la venta de un inmueble que los consideraba seguros y empiezo a sentir una sensación de pérdida y angustia, la enfrento diciéndome, **mientras sonrío y respiro con mi abdomen:** *Todo lo bueno está conmigo... todo lo bueno está conmigo ... todo lo bueno está conmigo ... sólo cosas buenas me pasan a mí... Sólo cosas buenas me pasan a mí...* Así, muchas veces, hasta que el pensamiento negativo de angustia desaparece y luego, continúo con las mismas frases para cargar mi mente positivamente.

Cuando siento cólicos y me duele mucho el estómago, me asaltan pensamientos de preocupación y angustia pensando qué tendré... a lo mejor es cáncer... y empiezo a temer por mi salud, enfrento estos pensamientos diciéndome, **mientras sonrío y respiro con mi abdomen:** *Yo estoy completamente sano... yo estoy completamente sano ...mi estómago está funcionando perfectamente bien... mi estómago está funcionando perfectamente bien...* Así, hasta que la sensación de angustia y preocupación desaparecen. Eso no quita que

uno no tenga que hacerse un chequeo médico para controlar su salud, que es precisamente lo que yo hice. Me fui al Centro de Salud y saqué cita con el gastroenterólogo, el cual me mandó hacer análisis de sangre, de orina y de heces y, además, una radiografía del colon. Después de haber completado dichos análisis, pedí cita nuevamente con el gastroenterólogo. El día de la cita me entregaron los resultados de todos los análisis para que yo mismo se los lleve al médico. Mientras esperaba para entrar, comprobé que todos los indicadores de los exámenes de sangre, orina y heces estaban dentro de los parámetros mínimos y máximos por lo que respiré tranquilo. Pero cuando leí el resultado de la radiografía del colon me quedé helado. Decía : **Diagnóstico (CIE) : K63**. Yo interpreté que CIE significaba Cáncer Intestinal Extendido y que K63 era alguna variedad de Cáncer. De helado pasé a sentir calor, empecé a sudar tanto frío como caliente, se me aceleró la respiración, se me nubló la vista y mi mente empezó a enfocarse en todo lo negativo y terrible que significaba tener cáncer. Esa sensación me duró unos momentos. Después del primer susto, utilizando la estrategia frontal, me dije a mí mismo: *Hey, Juan, tranquilo, tú no eres médico y no sabes interpretar los resultados; espera a que escuches lo que te va a decir el gastroenterólogo*. Luego, **sonreí y respiré con mi abdomen** y empecé a repetir mentalmente: *Yo estoy completamente sano... yo estoy completamente sano ... mi sistema digestivo está completamente sano... mi sistema digestivo está completamente sano... todo lo bueno está conmigo... todo lo bueno está conmigo*. A los pocos instantes, ya me había calmado y estaba tranquilo y así entré a la consulta con el gastroenterólogo. Gracias a Dios me dijo que no tenía cáncer. Respiré aliviado y dí gracias internamente de estar bien de salud. No me quedó otra que esbozar una mueca cuando el galeno me aclaró que CIE significaba Centro Interno de Examen y que K63 era un tipo de prueba. Cuando salí del centro de salud, **sonreí, respiré con mi abdomen** y me fui canturreando internamente, haciendo que todos mis órganos participen cantando todos juntos, la canción de Jingle Bells: *Soy feliz, soy feliz, yo soy muuuy feeliiz...*

Cuando siento malestar, fastidio y desazón porque un trabajo no me está saliendo bien, transmuto frontalmente ese sentimiento repitiendo

internamente: *yo soy capaz de hacer bien este trabajo...* (varias veces, lo más tranquilo posible, sin caer en la angustia ni en la desesperación). Luego dejo de hacer el trabajo por un tiempo para volver después con más tranquilidad.

Cuando el pensamiento y emoción negativa aparecen como consecuencia de un error o equivocación mía, aplico otra forma de transmutación frontal mediante un ***proceso asertivo de aceptación, perdón y acción*** que consiste en aceptar lo que me está pasando, reconocer que fue ocasionado por mí, perdonarme por ello, establecer una acción concreta para el futuro y, finalmente, reafirmarme en que soy una buena persona.

Por ejemplo, hace unos días tomé un ómnibus para ir a dar clases a la universidad, pero resultó que esa línea de buses no llegaba hasta la universidad sino que se desviaba a mitad de camino y se iba para otro lado. Tuve que bajarme en el siguiente paradero a cuatro cuadras de mi ruta. Mientras desandaba el camino, se me llenó la mente de pensamientos negativos: *Qué inútil que soy, ¿cómo pude haberme equivocado en tomar otro ómnibus? qué manera de perder tiempo y dinero; ¡es el colmo, tan viejo y no sé hacer bien las cosas!* y otros pensamientos por el estilo. A todo esto, se sumó una sensación de culpa y de rabia hacia mí mismo. Dejé que mi rabia se desfagara (recuerden que hay que dejar que salgan, que se expresen y que pasen las emociones auténticas como la rabia) y estuve un rato con esos pensamientos y sensaciones, mientras regresaba al paradero correcto del bus, y luego apliqué la estrategia frontal y me dije: *¡Hey, Juan, ya basta! Simplemente, me he equivocado al tomar el ómnibus. De acuerdo, yo fui el responsable; soy humano, puedo equivocarme y me perdono; en el futuro, me voy a fijar bien en la línea de buses y preguntaré antes de subirme. A pesar de eso, sigo siendo una buena persona, soy un hombre feliz y todo lo bueno está conmigo. Luego sonreí y respiré con mi abdomen.* Así fui repitiendo ese esquema hasta que, a los pocos minutos, ya me sentí bien y desaparecieron por completo esos pensamientos y sensaciones negativas. Aproveché el momento para visualizar cómo las redes neuronales de mi lóbulo prefrontal derecho estaban siendo eliminadas y desaparecían, por lo que sonreí respirando

profundamente, lleno de satisfacción. Luego tomé otro ómnibus y llegué a la universidad, tranquilo y feliz.

Estos esquemas frontales son muy buenos y funcionan en todas las situaciones en las que me equivoco, me olvido de algo, cuando entiendo al revés algo, cuando se supone que debo estar enterado de alguna noticia y no lo estoy, cuando llevo un libro en vez de otro, cuando meto la pata y así por el estilo.

b) Estrategias de flanqueo para descargar pensamientos negativos en el carril de la razón.

La estrategia de flanqueo consiste en usar técnicas de distracción para desviar la atención de un pensamiento y emoción negativos con la finalidad de transmutarlos en un pensamiento y emoción positivos.

Por ejemplo, cuando estoy en la cola de una caja en un supermercado y la empleada o el cliente que está pagando se demoran mucho y siento que estoy reprochando esa demora del cliente o de la cajera y que empiezo a quejarme, transmuto ese sentimiento de reproche y queja; sonrío y aflojo mi abdomen y, al mismo tiempo, enfoco mi mente en otras cosas, usando alguno de mis sentidos: empiezo a tararear mentalmente alguna de las canciones que me gustan, llevando el ritmo con mis manos o mis pies; me pongo a calcular cuánto van a pagar los clientes que están en las cajas próximas, u observo qué productos hay en el anaquel frente a mí, y otras cosas por el estilo. De esta forma, más rápido de lo pensado, ya estoy en la caja pagando mi compra para dirigirme a casa, sintiéndome tranquilo y feliz, repitiéndome: *Todo lo bueno viene a mí... todo lo bueno viene a mí...yo soy feliz...yo soy feliz...*

Hace unos días, estuve nuevamente en ese centro de salud que les mencioné, haciendo cola para otra cita médica. Había exactamente 22 personas delante (las conté una por una) y la única ventanilla de atención era muy lenta por lo que muchas personas de la fila manifestaban su fastidio, incluso algunas, a voz en cuello,

increpaban tanto al paciente que estaba siendo atendido en ventanilla como al funcionario que lo atendía para que se apuraran señalando entre otras cosas: que no tenían por qué demorarse tanto, que eran ineficientes, etc. Yo empecé a contagiarme del fastidio y de la desesperación por la exagerada lentitud de la atención, hasta que me percaté de que me estaba quejando y que estaba aceptando tener pensamientos y emociones negativos y entonces, lo que hice fue aplicar una estrategia de flanqueo. Me puse a observar cómo eran las personas que eran atendidas en ventanilla, qué edad podrían tener, cómo estaban vestidas, qué actitud tenían y qué gestos hacían, tratando de escuchar qué le decían a la persona que las atendía. Observé también cómo eran las personas de la fila que protestaban y las que no lo hacían. Todo esto me produjo una sensación de tranquilidad y de empatía con las personas en ventanilla a las que concedí que tenían todo el derecho a que se les atendiera con la mayor dedicación y tiempo que necesitaran. De esta manera y en forma tranquila y serena llegó mi turno de ser atendido.

4.3. Descargar pensamientos negativos en el carril de la emoción

Para descargar pensamientos negativos en el carril de la emoción utilizo las SENSACIONES PLACENTERAS apoyadas con visualizaciones.

Como ya lo mencioné en el capítulo dos, las **sensaciones placenteras** son el resultado de traer a nuestro presente todo aquello que nos conmueve y que hace estremecer cada fibra de nuestro cuerpo, provocándonos placer y ayudándonos, de ser posible, con visualizaciones de lo que estamos sintiendo.

Por ejemplo, cuando empiezo a experimentar una sensación de angustia, de desesperación, de inseguridad y de temor debido a que un trabajo no me está saliendo bien o debido a la demora de la firma de un contrato de venta de un inmueble y se empieza a apoderar de mí la sensación de que **todo me va a salir mal**, empleo una estrategia directa contra ese pensamiento y sentimiento negativos,

buscando en mis recuerdos situaciones en las que tuve mucho éxito y salí triunfador. Visualizo esas situaciones con la mayor claridad posible y traigo al presente las sensaciones de alegría, de euforia, de expansión y de reconocimiento que viví en esos momentos.

Por ejemplo, uno de los recuerdos que traigo a mi memoria es cuando, estando en el colegio, salí campeón de una carrera de 400 metros planos, ganándola con amplio margen sobre mis competidores. Vuelvo a sentir la alegría eufórica del triunfo y los aplausos de los asistentes al momento de romper la cinta de llegada y la emoción y alegría luego cuando, en medio del griterío y algarabía de mis amigos, el Director del colegio colgaba de mi cuello la medalla de oro que había ganado. Y no sólo eso, sino que acompañé estas sensaciones placenteras con afirmaciones de poder gritando, en voz alta o mentalmente, *yo sí puedo... yo sí puedo... yo sí puedo* (las veces que crea necesarias) y sintiendo dentro de mí que sí puedo ser campeón y me siento orgulloso de eso. Esas escenas y esas emociones las repito y revivo varias veces, hasta transmutar la sensación negativa inicial en sensación positiva.

Otra escena que acostumbro a traer a mi mente es cuando actuaba, también en el colegio, en obras de teatro y sentía que lo hacía bien y al final de la obra era aplaudido junto con los otros actores por todos los presentes, entre los que estaban mi madre, mi padre, mis hermanos, mis profesores y mis compañeros de estudio. De igual forma que en la situación anterior, esas escenas y emociones las repito y revivo varias veces, hasta que logro transmutar la sensación negativa en sensación positiva. También me voy diciendo y voy sintiendo que *yo sí puedo... yo sí puedo... yo sí puedo*.

Así como yo tengo los míos, cada uno tiene sus propios recuerdos gratos y de éxito que puede traer al presente para enfrentar y transmutar esas sensaciones y pensamientos negativos endémicos. No es necesario que sean varios, puede bastar un solo recuerdo. Lo importante es visualizarlo y sentirlo y vivirlo como si estuviera sucediendo hoy mismo.

4.4. El perdón

Otra forma para transmutar los pensamientos y emociones negativos es mediante el perdón, que permite ir descargando el peso negativo consciente y, sobre todo, inconsciente que podemos tener hacia nuestros padres y hacia nosotros mismos por todo lo que nos pasó en la infancia y en la niñez y la carga negativa que podamos sentir hacia otras personas de nuestro entorno pasado o actual, como, por ejemplo, hacia nuestra pareja, nuestros hijos, nuestros profesores, nuestros jefes, nuestros colegas, nuestros amigos, etc.

El perdón, como mencioné antes, se debe dar en dos niveles: en uno nos perdonamos a nosotros mismos y, en el otro, perdonamos a los demás y dejamos que nos perdonen. El perdón, como ya lo indiqué también, no se da de la noche a la mañana, el perdón es un proceso.

En mi caso, aplico una técnica que aprendí en unos talleres de crecimiento personal. Como mencioné en el capítulo anterior, todas las mañanas hago el proceso del perdón conmigo mismo, con mi madre, con mi padre y con mi padrastro. En ocasiones, lo hago con otras personas con quienes pueda tener sentimientos negativos. No importa que alguna persona esté muerta, igual es importante el proceso para uno mismo.

Durante el proceso del perdón trato de estar siempre presente y no distraerme. Si sucede que me distraigo, no me recrimino ni me culpo, sino que vuelvo a estar presente y continúo el proceso con esa persona. A veces, siento cierta emoción con alguna persona en particular y me conmuevo. En otras ocasiones, pocas, he llegado a llorar. Normalmente no siento emoción, pero igual lo hago. Está bien así. El proceso del perdón, consciente o inconscientemente, me ayuda a descargar la mente de pensamientos negativos endémicos. Y eso está bien, ya que, de esa forma, voy debilitando y eliminando las redes neuronales de mi lóbulo prefrontal derecho y voy creando, ampliando y reforzando las redes neuronales de mi lóbulo prefrontal izquierdo. La técnica de perdón que practico la explico en el capítulo siguiente.

5. Ejercicios para cargar y descargar la mente

5.1. Ejercicios para cargar la mente

a) El canto de mis órganos

Como les mencioné líneas arriba, para cargar mi mente utilizo, entre otras, la canción Jingle Bells cambiándole la letra del coro por las palabras *Soy feliz, soy feliz, yo soy muy feliz... Soy feliz, soy feliz, yo soy muuuuy feliiiiiz* . Y luego también la estrofa con la letra cambiada: *Yo soy muy feliiiiiz, yo soy muy feliiiiiz , yo soy muy feliiiiiz, yo soy muy feliz*. Y vuelvo al coro y repito la canción todas las veces que me plazca.

Después de haber cantado mentalmente o en voz alta varias veces la canción formo en mi mente un gran coro con todos mis órganos. Primero visualizo y escucho cómo todo mi cerebro canta la canción con una voz poderosa y de líder, luego, visualizo y escucho a mi garganta hacer lo mismo pero con un tono un poco más claro y límpido. Después entra a tallar mi corazón quien canta la canción con una voz romántica, amorosa y dulce, seguidamente, mis dos pulmones hacen un dúo de voces potentes como de trombones al cantar la canción, luego, interviene el dúo de los riñones con voces saltarinas y limpias cual dos mandolinas, interviene, también, el hígado con una voz pastosa y pausada como si fuera un corno, después canta mi estómago con voz de trombón. Posteriormente, lo hacen mi intestino delgado, con una voz de coro infantil y mi intestino grueso con voz de coro de adultos. Luego escucho que todos mis huesos, empezando por el cráneo y terminando por los huesos de mis pies, cantan la canción con una voz tipo quena o clarinete. Finalmente, visualizo y escucho a **todos mis órganos juntos, sin excepción alguna**, cantando al unísono a voz en cuello y con una gran sonrisa en un coro de voces maravillosas que me produce placer, alegría y mucha emoción.

Hago cantar a mis órganos en diferentes momentos o situaciones. Me agrada mucho hacerlo cuando estoy en un parque o caminando por la calle, porque puedo acompañar el canto de todos mis órganos con un caminar seguro, esbelto y alegre. De este modo, tanto mis órganos internos, como mis órganos externos, es decir mi cuerpo entero, cantan y se mueven al ritmo de la canción.

Aparte de la canción Jingle Bells uso también algunas otras a las cuales les cambio la letra por afirmaciones como: *yo soy feliz, yo soy próspero, todo lo bueno está conmigo, etc.*

Cada quien tiene sus canciones preferidas y puede usarlas y hacer participar a sus órganos en esta gran interpretación individual y coral de todos los órganos de su cuerpo.

El resultado de este ejercicio es una sensación de felicidad desbordante y exultante y una sensación de plenitud que luego, cuando dejamos de cantar, se convierte en una paz y tranquilidad maravillosas.

b) Mis órganos como instrumentos musicales.

Una variación del ejercicio anterior es hacer tocar a mis órganos un instrumento musical como parte de una orquesta. La pieza que más me gusta es El Bolero de Ravel. Para ello utilizo las diferentes ejecuciones que se encuentran en video en You Tube.¹⁹ Mientras escucho y veo, voy visualizando, uno por uno, mis órganos tocando los diferentes instrumentos y ejecutando la pieza musical que va apareciendo en el video. Como sonido para el fondo musical "tan ta ta ta tan... tan ta ta ta tan" visualizo a todos los huesos de mi esqueleto haciéndolo y por momentos visualizo también a la piel de mi cuerpo.

¹⁹ Enlace: <http://www.youtube.com/watch?v=3-4J5j74VPw>

El resultado de este ejercicio es igualmente una sensación de felicidad desbordante y exultante para terminar finalmente en una sensación de plenitud, de paz y de tranquilidad maravillosas.

c) El baile de mis órganos

Este ejercicio lo hago de dos maneras: una, es imaginándome y escuchando mentalmente una música y, la otra, es escuchar la música desde un equipo de sonido o video. Debe ser una música que sea alegre, festiva yailable.

Mientras voy escuchando la música, visualizo primero a cada uno de mis órganos internos bailando al compás. En algunas ocasiones, los visualizo uno por uno, empezando por el cerebro, luego la garganta, después el corazón con sus venas cava y aorta y así, sucesivamente, cada uno para, finalmente, visualizarlos bailando todos juntos. Otras veces, desde el inicio, visualizo que todos mis órganos internos están bailando y danzando al compás de una determinada música. Después de eso incorporo a mis órganos externos como mis ojos, mi nariz, mi boca, mis hombros y cada miembro de mi cuerpo para terminar en un baile y un jolgorio generalizado de todos y cada uno de los órganos internos y externos de mi cuerpo.

Es sólo cuestión de imaginación. Es como si estuviéramos viendo un alegre y brillante baile donde el escenario es nuestro cuerpo y los bailarines son nuestros órganos internos y externos.

Cada persona escoge la música, los movimientos y la coreografía que más le guste y acomode con la que bailarán y se desplazarán sus propios órganos.

Este ejercicio, al igual que los dos anteriores, deja una sensación de felicidad y de desborde emocional que, a veces, llega a la catarsis, con risas, gritos o llantos que luego se traducen en una paz y tranquilidad placenteras y reconfortantes.

d) Doy cariño a mis órganos

Este ejercicio lo realizo en múltiples situaciones del día y en diferentes posiciones corporales. Lo hago tranquilo reposando en un sillón o en mi cama, lo hago sentado en un vehículo, lo hago caminando y lo hago también parado.

Escojo a un órgano de mi cuerpo, interno o externo y me dirijo a él como si fuera una persona viva. Si lo puedo ver con mis ojos (por ejemplo mis manos, mis pies) me dirijo a él/ellos con la mirada y si es un órgano externo que no puedo ver (por ejemplo mi columna vertebral) o es un órgano interno (por ejemplo mi corazón, mis pulmones) entonces lo/los visualizo.

El proceso que uso es el siguiente:

- Lo saludo diciéndole cariñosamente: hola...(barriguita, tripita, tripota, corazoncito, riñoncitos, pulmonzotes, higadote, piecitos, rodillitas, piernitas, bracitos, cinturita, columnota, cuellito, ojitos, naricita, etc.) y le digo que lo/a veo muy bien, que es muy hermoso/a, que es muy guapo/a.
- Le agradezco todo lo que hace por mí. Voy nombrando específicamente lo que hace por mí el órgano al cual le estoy hablando (por ejemplo llevar oxígeno a mi cuerpo, llevar sangre a mi cuerpo, transformar todo lo que como en nutrientes, transportarme físicamente de un lado a otro, hacer que pueda manipular cosas, que pueda ver el mundo exterior, etc.). Le digo que lo está haciendo muy bien. Que lo está haciendo estupendamente bien. Que gracias a lo que hace, puedo vivir y que mi vida es maravillosa y puedo disfrutar de ella. Le agradezco que lo está haciendo desde que yo nací, le agradezco que me ha acompañado durante toda mi vida y le agradezco que siempre está conmigo, las 24 horas del día. Le digo que no hay otro como él/ella.

- Le pido que siga haciendo lo que hace, que esté siempre conmigo ya que mi vida depende de él. Que él y yo somos uno solo.
- Visualizo que estoy abrazando y acariciando a ese órgano, muy fuerte y con mucho cariño. Le digo que lo quiero mucho, que lo amo muchísimo. Lo lleno de besos, lo acaricio y le digo que siempre lo amaré.

Este ejercicio es realmente maravilloso y reconfortante. Hace que me encuentre conmigo mismo, con mi ser más profundo. Me deja una sensación de felicidad y de desborde emocional que, a veces, llega a la catarsis, con risas, gritos o llantos con el órgano con el que estoy hablando y que luego se convierten en una paz y tranquilidad placenteras y reconfortantes.

Este ejercicio no lo hago con todos los órganos en una misma ocasión. Si estoy caminando lo hago con mis pies, piernas, rodillas y columna. Si estoy sentado lo hago con mis posaderas, con mi columna, con mi cuello y con mi cráneo. Si estoy echado lo hago con mis órganos internos, todos o algunos. Cada persona decide en qué momento y a cuántos órganos va a dar cariño.

e) Doy masaje a mis órganos

Este ejercicio lo realizo quieto en una posición cómoda y tranquila. Lo hago echado en mi cama con los ojos cerrados o sentado en un sillón cómodo o mientras me desplazo en un vehículo.

Empiezo usualmente por mis pies. Me imagino primero que los voy llenando de energía. A veces solamente siento esta energía y otras veces la visualizo como una luz que puede ser dorada, si quiero un masaje caliente y energizante, o azul, si quiero un masaje frío y refrescante. Luego, siento que esa energía está dentro de mis pies y visualizo que masajea suave y profundamente cada uno de mi pies, suave y profundamente, suave y profundamente, desde afuera hacia

adentro y desde adentro hacia fuera, masajea mi piel, mi carne, mis nervios, mis venas y mis huesos. Luego, de la misma manera, me imagino que, una por una, mis pantorrillas se llenan de energía y ésta los masajea suave y profundamente, suave y profundamente, de afuera hacia adentro y de adentro hacia fuera, completamente. Así voy avanzando con cada uno de mis órganos, tanto externos como internos, hasta llegar a mi cabeza. Para finalizar, vuelvo a sentir esa energía y esos masajes en todo mi cuerpo a la misma vez y respiro y sonrío y me siento feliz y permanezco así un buen rato.

El resultado es una sensación de paz y tranquilidad y un estado de bienestar físico en mis órganos y músculos, es decir, en todo mi cuerpo.

f) Creo y amplío redes neuronales.

Este ejercicio lo hago tanto en posición de quietud como en movimiento. Mis ojos pueden estar abiertos o cerrados, lo que me sea más cómodo. Mientras lo hago, **sonrío y respiro con mi abdomen.**

Visualizo primero mi lóbulo prefrontal derecho, origen de mis emociones y sensaciones negativas y de mi autoinfelicidad. Visualizo las redes neuronales que se encuentran allí. Las visualizo envejecidas, lánguidas, cansadas, sin fuerzas, perdiendo cada vez más su energía. Las visualizo separándose de sus redes, partiéndose en millones de pedazos y muriendo. Finalmente, visualizo ese lóbulo prefrontal derecho con todas sus neuronas sin fuerzas, débiles y sin ninguna posibilidad de crear más redes neuronales. Mientras lo hago, **sonrío y respiro con mi abdomen.**

Luego, visualizo mi lóbulo prefrontal izquierdo, origen de mis emociones y sensaciones positivas y de mi autofelicidad. Visualizo a las neuronas que se encuentran allí. Las visualizo jóvenes, fuertes, robustas, esbeltas, alegres y sonrientes. Visualizo cómo se van juntando mediante sinapsis y van creando redes neuronales fuertes y sólidas, llenas de vida y energía. Visualizo que cada vez se forman

más y más redes neuronales. Visualizo cómo la serotonina y la endorfina producidas durante la creación de esas redes van fluyendo vigorosa y alegremente dentro de mi sangre hacia mi cuerpo provocándome una gran sensación de bienestar y de felicidad. Mientras lo hago, **sonrío y respiro con mi abdomen.**

5.2. Ejercicios para descargar la mente

a) El proceso del perdón

Me siento en mi cama o en una silla, lo más cómodo posible y visualizo, también sentada frente a mí, a la persona con la que voy a hacer el proceso, le sonrío, repito su nombre diciéndole:

NN, yo te perdono por todo, yo te perdono por todo lo que tú me has hecho, yo te perdono, yo te perdono, yo te perdono por absolutamente todo lo que me has hecho, yo te perdono, yo te perdono de corazón.

Luego, escucho la voz de esa persona que me dice : Juan, yo también te perdono, yo te perdono por todo, yo te perdono por todo lo que tú me has hecho, yo te perdono, yo te perdono, yo te perdono por absolutamente todo lo que me has hecho, yo te perdono, yo te perdono de corazón.

Después, repito su nombre, levanto mi mano y le digo: NN, yo te bendigo con salud plena, con amor pleno, con armonía, yo te bendigo con paz, yo te bendigo con serenidad, yo te bendigo con abundancia espiritual y abundancia material, yo te bendigo con libertad financiera, yo te bendigo con mucha alegría y felicidad. Que seas muy feliz. Bendiciones para ti. (En ocasiones incluyo otros buenos deseos que quiero decirle a esa persona)

Bajo la mano y me imagino que esa persona está levantando sus dos manos en dirección a mí y me dice: Juan, yo también te bendigo, yo te bendigo con salud plena, con amor pleno, con armonía, yo te bendigo con paz, yo te bendigo con serenidad, yo te bendigo con abundancia espiritual y abundancia material, yo te bendigo con libertad financiera, yo te bendigo con mucha alegría y felicidad. Que seas muy feliz. Bendiciones para ti. (En ocasiones incluyo otros buenos deseos que siento que me quiere decir esa persona o que yo necesito que me diga)

Finalmente, esa persona mueve los brazos hacía mí, yo muevo los brazos para recibirla y nos abrazamos los dos y estamos un rato así. Yo disfruto de ese momento y le voy diciendo, NN yo te perdono, yo te bendigo, yo te perdono, yo te bendigo. Escucho que esa persona también me va diciendo Juan yo te perdono, yo te bendigo. Luego me separo y me despido de esa persona.

Así repito el proceso con cada una de las personas con las cuales he decidido hacer el proceso del perdón.

b) Hacer una nube²⁰

Una forma eficaz de DESCARGAR la mente de pensamientos negativos endémicos es utilizando una herramienta terapéutica llamada Hacer una Nube. Este es un ejercicio para dominar y controlar algunos sentimientos negativos, emociones sustitutivas o rebusques que permanecen en mí, me hacen daño y me impiden ser feliz.

Tiene un triple objetivo:

- Ventilar algo negativo
- Sentir que soy dueño(a) de la situación

²⁰ CABARRÚS, Carlos Rafael (1998). *Crecer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal*. Pág. 78 – 80. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.

- Captar lo positivo de lo que parecía sólo negativo: sacarle el mensaje.

Se hace con los ojos entornados porque no es para meterse en la sensación, sino partir de ella para objetivarla.

- 1. Entrar en sí mismo(a):** despojarse de lo que pueda distraer durante el tiempo dedicado al ejercicio (aproximadamente media hora) y adoptar una postura confortable que permita conectarse consigo mismo(a), cerrando el círculo energético. Luego se hace el inventario de lo que me habita.
- 2. Captación de la sensación:** se capta la sensación negativa... Se parte de algo que nos está molestando, de algo que es como una piedra en el zapato (puede ser un dolor físico)... Se le da volumen a la sensación, se intensifica respirando sobre ella, como si fuese un pulmón que se quiere llenar y luego vaciar. Después se le da una forma a la sensación (*es como un cuchillo, es como una sombra, es como...*) y se entreabren los ojos para dejar salir, con ello, la imagen de la sensación, esto también me saca de ella, para poderla objetivar.
- 3. Expulsión de la sensación fuera del cuerpo:** ayudándose con la respiración (se expira con fuerza sobre las manos abiertas a la altura de la cara) se saca fuera la sensación y se visualiza frente a sí mismo como a un metro de distancia (si se está acostado(a) se visualiza en el techo), se ve con los ojos entornados. Es necesario abrir un poco los ojos para poder ver fuera la imagen de la sensación, para salirse de ella, para verle la forma, el tamaño y el color; eventualmente también para reconocer su sonido. Cuando se ve la imagen en forma magnificada se puede ver que *“yo no soy eso”*. Es decir, se logra separar la imagen de *“lo que soy yo”*.
- 4. Se maneja la imagen de la sensación:** cuando se ha exteriorizado y visualizado la imagen, puede percibirse que se manda sobre ella. Como se le manda, es posible adueñarse de ella, cambiarle el carácter hostil, enseñorearse de ella:
 - *Se le cambia la posición*
 - *Se le cambia la forma*
 - *Se le cambia el color*
 - *Se le acerca y se le aleja*

- *Se le cambia el tamaño*
- *Se le pone música y se le pone a bailar. Ponerle música a la imagen, permite ponerla a bailar al son propio... Yo la mando, yo la manejo...*

Cuando se ha "manipulado" un tiempo la imagen de la sensación, se verifica que ha perdido hostilidad, magnitud y amenaza.

5. Ponderación del beneficio de esa imagen: cuando se le pierde el miedo, se le pregunta: *¿qué mensaje tienes para mí, para qué me sirves, qué me quieres enseñar? ¿qué quieres hacer por mí? ¿de qué me quieres defender? ¿cómo me quieres ayudar tú?* Esperar la respuesta. Se le saca el mensaje que tiene, el dato positivo que nunca se le había escuchado, el regalo que trae. Luego, se repite la respuesta con palabras propias para que la imagen se dé cuenta de que se ha comprendido el mensaje. Se continúa el diálogo con esa parte de sí mismo(a) tratándola ahora como una amiga. Es importante, con este ejercicio, captar el mensaje de las cosas que duelen porque si no se les capta ese mensaje, no pueden integrarse nunca. Si no se saca el mensaje de las cosas que han pasado, no se va a crecer jamás. Sólo captando el mensaje de la sensación, se le puede integrar o echar fuera.

6. La transformación del objeto negativo: se acerca esa forma simbólica a un metro de distancia. Poco a poco se va colocando en las palmas de las manos. Percibir cuán transformada está... Decidir si se reincorpora al cuerpo o si se lanza lejos de sí... Para echarla se sopla con la respiración y se tira lejos. Puede ayudarse con las manos para alejarla, despidiéndola. Para integrarla, se la invita a entrar y se guarda en alguna parte del cuerpo. Se introduce con la inspiración de aire. Se le invita a incorporarse iniciando por la cara y, luego, se le acomoda donde se quiera que esté.

7. Incorporación de la nueva forma: se acaricia todo el cuerpo para hacerle caer en la cuenta de que algo nuevo hay en él. Se le dice al cuerpo que ya tiene una nueva manera de ser, que ya no tiene lo que le fastidiaba. Si la imagen nueva se integró, se hace que todo el cuerpo sienta que es parte de él. Si se lanzó, que el cuerpo tome conciencia de ello: había algo molesto que

ya no está presente. Luego, con las manos puestas en el vientre, se le pide al inconsciente que grave esta nueva realidad.

- 8. Invocación a Dios** (si se cree en él, de lo contrario saltarse este paso): pedirle su ayuda para transformar toda esta experiencia en fuente de conocimiento, de crecimiento y de sabiduría personal.
- 9. Búsqueda de símbolo:** después de percibir hasta qué punto esa sensación negativa se ha modificado, se busca un símbolo que represente externamente la nueva realidad, que exprese eso que ya se integró, que recuerde esa experiencia y que la evoque. Ojalá sea algo que pueda portar (un anillo, un adorno que pueda llevarse en el cuello, una pulsera) o que se pueda observar frecuentemente (un cuadro, una artesanía). La importancia del símbolo es proporcional a lo significativo de lo integrado.

c) La Silla Vacía²¹

Otra herramienta terapéutica para DESCARGAR la mente de pensamientos y emociones negativos es la Silla Vacía.

Este ejercicio tiene como objetivo permitir en forma dialogada la expresión de sentimientos hacia una persona. Se procede así:

- 1. Conectarse consigo mismo(a):** apartarse de las distracciones y, tomando una postura cómoda sentado(a) en una silla frente a otra vacía, darse tiempo para entrar en contacto consigo mismo(a) y sus sensaciones.
- 2. Elección de una persona:** se elige una persona con quien se ha negado expresar sentimientos positivos o negativos. Puede ser un familiar, un amigo, alguien a quien se le quiere decir algo pero que por diversas razones se calla.
- 3. Visualización:** se capta mentalmente la imagen de esa persona y se le visualiza sentada en la silla enfrente de la persona que

²¹ CABARRÚS, Carlos Rafael (1998). *Crecer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal*. Pág. 92 – 93. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.

está haciendo el ejercicio. Describir a la persona, sentirla allí presente.

4. **Diálogo:** expresar todo lo que se le quiere decir a la persona que “está” en la silla vacía. Si es expresión de dolor, quejarse. Si es algo positivo, hacerlo explícito, patente. Ahondar en esa sensación, detallar el hecho o acontecimiento doloroso u agradable, dialogando siempre con la persona de la silla vacía.
5. **Cambio de silla:** cuando el tema ya ha sido expresado, la persona cambia de silla y, cerrando los ojos, intenta sentirse en el lugar del otro. Luego, se inicia una respuesta, apropiándose del papel de la otra persona. Para ello, el que hace el ejercicio se pregunta: “¿Cuál sería su respuesta a lo que le dije?” Se escucha lo que la persona responde por medio de uno(a) mismo(a). Puede darse el cambio de silla las veces que sean necesarias para profundizar el diálogo. Lo importante es que quien hace el ejercicio, asuma el rol de la persona elegida al sentarse en la silla vacía, así como el suyo cuando está en su propia silla.
6. **Ponderación:** agotado el tema del diálogo, se trata de rescatar lo positivo de la relación, de la comunicación que ha existido. Si el ejercicio ha sido respecto a un tema doloroso este paso es aún más necesario. Quien hace el ejercicio puede valorar las cosas de las cuales se siente agradecido con la persona elegida, o simplemente destacarle – siempre por medio del diálogo – los valores y virtudes que le observa. Aquí también puede haber cambio de silla para que se realice un diálogo acerca de lo positivo.
7. **Petición y ofrecimiento de perdón:** en situaciones negativas, quien hace el ejercicio, desde su lugar original puede pedirle perdón a la persona escogida y/o perdonarle, dependiendo de su proceso personal. Se realiza, también, un diálogo con cambio de silla.
8. **Integración:** regresar al lugar original, cerrar los ojos y sentir la presencia del otro integrada con uno mismo. Dejar un espacio y tiempo para sentirse libre al haber expresado el dolor, al haber agradecido el gozo, al haber experimentado el perdón...Sentir que la persona elegida se levanta de la silla

vacía y “pasa” por mí, sentir su abrazo, su sonrisa, su presencia integrada a mí mismo(a).

9. Finalización: contar de 10 a 1 para salir de nuevo.

d) Mi refugio

Escoge un sitio que a ti te encanta, en donde te sientas completamente a gusto y sin temores. Puede ser en algún lugar de tu casa, en el campo, en el bosque, dentro de un árbol, dentro de una flor, dentro de un animal, dentro de la tierra, a la orilla de un río, en una montaña, en una quebrada, en un valle, en una playa, en el mar, en el espacio, en un planeta, en una estrella, en algún recóndito lugar del universo, o también puede ser dentro de ti. No importa el sitio, lo importante es que a ti te guste, que te sientas seguro/a allí y que tú solo lo conozcas. Construye en ese lugar una casita para ti. Hazla como quieras, de la forma que a ti te agrada y utilizando los materiales que más creas convenientes. Puede ser de uno o más pisos. Puede tener uno o más ambientes. Ponle los muebles que prefieras. Adórnala como más te plazca. Píntala con los colores que quieras. Instálale un sistema de sonido y de video a tu agrado. Puedes ponerle a tu casita un nombre. En fin, hazla a tu completo gusto y comodidad, sin ningún tipo de restricciones espaciales, tecnológicas ni mentales.

Ese refugio te va a servir para **DESCARGAR** tu mente cuando te asalten pensamientos y emociones negativas tan fuertes que sientas que no puedes con ellas y que te quieren aplastar. Cuando te suceda eso anda a tu refugio, deja esos sentimientos fuera, cierra bien tu puerta, respira hondo con tu abdomen, sonríe y siéntete completamente seguro porque nada ni nadie va a poder entrar allí. Es tu refugio y allí estás completamente seguro/a y en completa paz, tranquilidad y armonía.

Ese refugio también te puede servir para **CARGAR** tu mente con pensamientos y emociones positivas. Cuando estás en esos momentos de ocio mental, puedes entrar a tu refugio, instalarte cómodamente, poner o no la música que te encanta y disfrutar de

la paz y tranquilidad que te da estar en tu lugar seguro. En tu casita.

e) La licuadora

Este ejercicio me fue sugerido por Sissi Acha.

Cuando se presenten a tu mente pensamientos y emociones negativas, toma una licuadora y échale agua. Luego visualiza el pensamiento o emoción negativa, ubícalo/a en el lugar de tu cuerpo en donde lo/a estás sintiendo. Una vez que has ubicado a ese pensamiento o emoción que te está molestando, sácalo/a utilizando una o ambas manos diciendo, *“quiero que estés fuera de mí, quiero que te alejes y desaparezcas para siempre de mi cuerpo y de mi vida”*. Dicho eso, échalo/a dentro de la licuadora y ponla a andar. Mientras está funcionando la licuadora, visualiza cómo tu pensamiento negativo o tu emoción negativa se está haciendo pedazos y está desapareciendo. Mantén la licuadora funcionando, dile mentalmente o en voz alta todo lo que sientes a ese pensamiento o emoción que se está haciendo pedazos, visualizando el proceso todo el tiempo que consideres necesario. Finalmente, detén la licuadora y bota el líquido al desagüe repitiendo tu afirmación y contemplando cómo el agua y el pensamiento o emoción negativos van desapareciendo y vas retomando tu tranquilidad y tu paz. Sonríe, respira con tu abdomen y siente la satisfacción de que eres más fuerte que ese pensamiento negativo o esa emoción negativa que acabas de eliminar de tu cuerpo y de tu vida. Tú has vencido y te sientes muy bien y completamente feliz.

6. Acciones complementarias para lograr la felicidad

El método que he compartido con ustedes es una forma sencilla de generarnos felicidad y disfrutar de ella. Está basado en fundamentos científicos y por eso *funciona. Sí, funciona.*

Ahora bien, la felicidad de la que estoy hablando es un estado de bienestar general que consiste en sentirme satisfecho conmigo mismo, en disfrutar de mi ahora, de lo que soy, de lo que estoy haciendo y de lo que estoy teniendo. Así como mi vida es un proceso continuo y dinámico compuesto por la serie sucesiva de mis momentos presentes, del mismo modo mi felicidad es un proceso constante y dinámico de disfrutar de mi aquí y de mi ahora.

De ahí la importancia de las preguntas que me hago constantemente: *¿qué estoy haciendo, en qué estoy pensando, cómo me siento en este preciso momento?* ... y luego, más importante aún, la decisión de ser feliz cargando y descargando mi mente constantemente todos los días, ya que si dejo de hacerlo, **indefectiblemente** mi mente volverá a enfocarse en lo negativo; eso provocará que las redes neuronales de mi lóbulo prefrontal derecho empiecen a crecer de nuevo y, consecuentemente, me estaré autogenerando de nuevo mi propia infelicidad. En términos neuronales, para mí la felicidad es hacer que mi lóbulo prefrontal izquierdo llegue a ser más fuerte y vigoroso que mi lóbulo prefrontal derecho.

Si quisiera resumirlo en una frase, para mí la felicidad es una combinación de sentirme bien conmigo mismo y de compartir mi bienestar con otros seres humanos en armonía con nuestro planeta y con el universo entero.

Ahora bien, para que la felicidad esté integrada en nuestra vida y la disfrutemos plenamente, es importante tener en cuenta otros aspectos:

a) En relación a nosotros

- Aceptarnos y amarnos profundamente y completamente a nosotros mismos así como somos. En otras palabras, tenernos elevada autoestima. Nosotros somos la persona más importante para nosotros.
- Aceptar y expresar, sin bloquearlas, las emociones auténticas de alegría, afecto, poder, tristeza, miedo y rabia. Son parte de la vida, se presentan en determinados momentos y luego pasan.
- Darle un propósito a nuestras vidas que tenga relación con nuestras creencias y nuestros valores.
- Dedicarle tiempo a lo que queremos, a lo que le encontramos significado, a lo que disfrutamos hacer.
- Querer y amar a nuestro cuerpo dándole una alimentación sana, baja en grasas y frituras y haciendo ejercicios físicos de manera regular.

b) En relación a nuestro entorno

Somos seres que vivimos en un entorno familiar, social, cultural y geográfico. Es una realidad en la cual estamos inmersos, fuera de ella no podemos desarrollarnos. Nuestra propia felicidad, la que nos generamos momento a momento en nuestro interior usando nuestra mente, llega a su plenitud al relacionarnos con nuestro entorno. Si bien el entorno no debe manejar nuestra vida sino que somos nosotros los que debemos hacerlo, es muy importante construir

relaciones saludables y duraderas con ese entorno. Para ello es importante poner en práctica, entre otras cosas, lo siguiente:

- Tener una vida comprometida: conocer nuestras fortalezas y debilidades y manejarlas en nuestra vida familiar, en nuestras amistades, en nuestro trabajo y en nuestro ocio.
- Tener relaciones intensas y de mutuo apoyo con familiares y amigos.
- Dejar de culpar a los demás por lo que nos sucede y asumir responsabilidad total de nuestra vida. De nuestros éxitos y de nuestros fracasos. De lo que funciona y de lo que no funciona. De cada uno de los sucesos de nuestra vida.
- Amar a los demás así como nos amamos a nosotros mismos.
- Permitirnos también disfrutar de la felicidad momentánea que nos puede provenir de las cosas externas, un dinero extra que hemos ganado, algo que hemos comprado, una meta que hemos logrado, un premio que hemos obtenido, una nueva amistad o pareja. No hay que desdeñar la felicidad que proviene de las cosas externas o de las personas que nos rodean, pero sin apegarnos a ellas y dejándolas ir cuando cumplieron su función. De lo contrario, volveremos al círculo negativo de enfocar nuestra mente en carencias y de generarnos auto infelicidad.

c) En relación a Dios

- Aquellos que creen en Dios, darle un sentido de trascendencia a su vida, integrando a Dios y a su Amor Paternal como fuente de su felicidad.

7. ¿Qué beneficios trae la felicidad?

Has terminado de leer el libro y estoy seguro que te has convencido que la **felizménica** es un método que realmente funciona para conseguir la felicidad. Pero por ahí te viene la duda y, a lo mejor te estarás preguntando: ¿qué sentido tiene hacer tanto esfuerzo aplicando este método?, ¿para qué quiero ser feliz? ¿qué voy a obtener siendo feliz?, ¿qué beneficios trae ser feliz?

Se ha escrito mucho sobre los beneficios de la felicidad y hay mucha documentación al respecto. Yo no me voy a referir ni a lo dicho ni a lo escrito por otros sino a mis propias vivencias. Sin postular una relación de causa efecto sino sólo una relación concomitante, los siguientes son algunos de los beneficios que he conseguido siendo feliz:

- Vivo en estado de bienestar y tranquilidad.
- Vivo en paz conmigo y con mi entorno.
- Me amo como soy y amo a los demás como son.
- Amo profundamente a mi familia.
- Mis relaciones interpersonales han mejorado.
- Soy capaz de escuchar con más atención y cuidado.
- Mi corazón está libre de culpas y resentimientos.
- Tengo una alta autoestima.
- Aprecio las cosas que tengo.
- Trabajo con alegría y con mayor eficiencia.
- Supero con más facilidad los problemas que se me presentan.
- Mi salud física, mental y emocional ha mejorado.
- Mi piel ha adquirido más brillo y se me ve más joven.
- Veo mi futuro con serenidad y optimismo.
- Mi felicidad se expande y contagia a los demás.

*Llegado hasta aquí, sonrío, respiro con mi abdomen y me siento muy feliz de haber escrito este libro y de compartirlo contigo y de que tú también puedas ser feliz practicando el método de la **felizménica**.*

FELIZÓMETRO

El presente cuestionario tiene por objeto medir de manera aproximada tu nivel de felicidad actual. Es un cuestionario breve que no te tomará más de cinco minutos contestarlo. Es importante que respondas a todas las preguntas. Responde con toda honestidad ya que no tiene sentido que te mientas a ti mismo/a. Después de responder a todas las preguntas conocerás cuál es tu nivel promedio estimado de felicidad, cuáles son los aspectos de tu vida en los que te sientes más feliz y los aspectos en los que te sientes menos feliz.

Responde este cuestionario antes de empezar a practicar la FELIZMÉNTICA y luego vuelve a hacerlo un mes después. Te servirá para medir cómo te fue con tu nivel de felicidad como consecuencia de la práctica del método. Si lo deseas, puedes volver a aplicártelo en forma mensual.

Es importante que tus respuestas se refieran a cómo te has sentido en los últimos siete días. Marca el número de tu respuesta en una escala de 0 a 10 puntos, donde "0" significa **completamente infeliz** y "10" significa **completamente feliz**.

En los últimos siete días, ¿qué tan feliz te has sentido...?

Al despertarte en las mañanas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Al desplazarte por las calles	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Al momento de acostarte en las noches	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
En tu relación con tu familia directa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
En tu relación con tus amigos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
En tu trabajo/estudio/tareas del hogar	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Con tu situación económica actual	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Con tu situación social actual	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Con tu aspecto físico	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Contigo mismo/a, con lo que tú eres	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

PUNTAJE TOTAL (Suma los puntajes de cada respuesta)	
PUNTAJE PROMEDIO (Divide el puntaje total entre diez)	

Si has obtenido un puntaje promedio:

- **Entre 0 – 3**, significa que te sientes habitualmente infeliz e insatisfecho con tu vida. Para bien tuyo y de tu salud emocional y física, necesitas urgentemente cambiar tu chip mental negativo en positivo. Empieza ya, no lo dejes para después.
- **Entre 4 – 7**, significa que estás soportando tu vida, a veces estás feliz y otras infeliz, pero sientes que no estás disfrutando de tu vida como mereces. Tú puedes hacerlo, puedes ser más feliz, lo único que tienes que hacer es tener tu mente más tiempo en aspectos positivos.
- **Entre 8 - 10**, significa que disfrutas de tu vida, estás feliz contigo mismo y con tu entorno. Refuerza y asegura esa sensación de felicidad manteniendo tu mente siempre en positivo.

FECHA: ____/____/____



Soy **Juan Arapovic**. Tengo 66 años. Vivo en Lima, Perú. Soy profesor de Filosofía y Religión, título obtenido en la Escuela Normal Superior Salesiana de Chosica, Perú. Tengo estudios de especialización en Mercadotecnia y Ventas en la Universidad del Pacífico y en ESAN. Actualmente me desempeño como consultor y profesor universitario de Investigación de Marketing y como promotor de *felizméntica*.

Durante los últimos años he tenido ocasión de participar en diferentes talleres y cursos de desarrollo y crecimiento personal. He hecho Insight 1 e Insight 2. He completado los niveles 1 y 2 de Reiki. He participado en talleres de Yoga y en sesiones de meditación budista. Integré talleres de Dianética, utilizando la técnica de Auditación. He completado un taller de Afirmaciones y Decretos. He seguido el curso de Control Mental del Método Silva. He leído el libro, visto el video y participado de un taller sobre El Secreto. He cursado los módulos 100 y 200 de Análisis Transaccional y sus respectivos talleres.

Nací en la víspera de la Navidad de 1945, de padres croatas, en un campo de refugiados de guerra en la ciudad de Fermo, Italia. Mi padre David Bukvic no pudo estar en mi nacimiento porque había dado su vida para que mi madre Ljubica Doko y yo, que aun me encontraba en su vientre, pudiéramos escapar de Yugoslavia. Mi padre era capitán del ejército croata y, como recién casado, tenía la opción de acompañar a mi madre, pero él eligió permanecer con sus compañeros de armas para proteger la retirada de la población civil. Y sí, logró su objetivo de proteger la retirada de un numeroso grupo de niños, mujeres y hombres croatas, pero él no lo logró. Lo asesinaron las huestes de Tito antes de que pudiera cruzar la frontera con Austria. Literalmente dio su propia vida para que mi madre y yo pudiéramos vivir. Mi padre David es y será siempre mi héroe. Mi madre, mujer preciosa, dulce, tierna, cariñosa y generosa, guardó siempre en su corazón un sitio muy especial para él. En ocasiones,

abrazándome *protectoramente* y con una mirada profunda y melancólica me aseguraba que yo me parecía mucho a él. Así pues, mi llegada a este mundo estuvo rodeada *de una extraña mezcla de felicidad y de infelicidad*.

Después de permanecer dos años en el campo de refugiados, un grupo de más de 500 croatas dejamos Italia y llegamos al Perú, después de un viaje de 28 días en el barco norteamericano *General Blake*. Ilija Arapovic, mi padre por adopción, había sido contratado como administrador de la hacienda de los Talleri en Huancayo, una ciudad en los andes centrales peruanos. Allí, en el campo, viví desde los dos hasta los doce años. Estudié inicial en un colegio rural y luego la primaria en el Colegio Salesiano de Huancayo. En esa ciudad nacieron mi hermana Mitzi y mi hermano Ante. Durante esos años de niñez sentí constantemente presente *esa mezcla extraña de felicidad y de infelicidad*. Por un lado, compartía la felicidad de disfrutar de las alegrías de la vida en familia y, por otro lado, también compartía la tristeza de estar lejos de la patria croata y de los seres queridos que mis padres dejaron allá. De igual manera, en mis relaciones con mis amigos tanto del campo como de la ciudad y con mis compañeros de colegio, compartía, por un lado, la felicidad de relacionarme con ellos y, por otro lado, la tristeza y rabia de sentirme, en ocasiones, excluido porque me consideraban diferente. Para ellos yo era el *"gringo machichi rasca tu chichi"*. De nuevo, *esa extraña mezcla de felicidad e infelicidad* se hacía presente ahora en el encuentro y convivencia de lo andino con lo croata. Del mundo andino aprendí a valorar y a amar a la tierra, aprendí a observar y a esperar pacientemente, aprendí que todos los animales y todas las cosas son bellos y también aprendí a disfrutar del silencio.

Mi padre adoptivo Ilija, se esmeró en darnos a mí y a mis hermanos una buena educación pero, como provenía de una cultura europea rígida y autoritaria y, además, como había sido militar, era muy estricto y muy duro y pocas veces nos mostraba su cariño. Más bien lo que nos mostraba constantemente era la *shipka* (el látigo), que tenía su sitio muy especial en la casa, estaba siempre a la vista, vigilaba todo lo que hacíamos y actuaba eficazmente sobre nuestros cuerpos. Ilija, sin darse cuenta y sin mala intención,

sistemáticamente fue coartando mis emociones auténticas y el desarrollo libre de mi personalidad, porque para él lo correcto y lo más importante era ser disciplinado y trabajador para triunfar en la vida. Esa situación me llevó a una dependencia hacia él basada en el temor y no en el amor. Mi madre Ljubica, en contraparte, me brindaba constantemente su *ljubav* (amor), su ternura, su comprensión, su protección y, en ocasiones, su complicidad. Como consecuencia, durante toda mi infancia y niñez estuvo también presente *esa extraña mezcla de felicidad e infelicidad*.

De los 12 a los 24 años estuve en el Seminario Salesiano porque había decidido ser sacerdote. Allí recibí una muy buena formación académica y religiosa impregnada de los valores cristianos. Gran parte de lo que soy se lo debo a la Congregación Salesiana. Quiero agradecer a todos los que fueron mis educadores y de un modo especial al obispo jubiloso José Ramón Gurruchaga, al P. Carlos Cordero, al P. Guillermo Colombi, al P. Giovanni Peruchi, al P. Eugenio Pennati, al P. Edmundo Pyzs, al P. Angel Santisteban, al P. Ennio Leonardi, a Ramón León, a Manuel Arenas y a Humberto Olivera. Y sí, debo reconocer que durante mis años en la Congregación Salesiana viví muchísimos momentos de alegría y de felicidad. Sin embargo, esa prédica de vivir en alegría estaba, para mí, en claro conflicto con el enfoque de priorizar el alma sobre el cuerpo, hasta el punto de llegar a martirizarlo para purificar el alma. Tal situación y, consecuentemente, el enfoque de que en esta tierra estamos para sufrir porque la verdadera felicidad estará en el cielo, volvieron a generar en mí *esa extraña mezcla de felicidad y de infelicidad*. Además, la educación basada casi obsesivamente en la imitación de los santos, en vez de potenciarme y valorarme a mí como persona, terminó generándome una baja autoestima y una insatisfacción con mi propia vida. Consecuentemente, *esa extraña mezcla de felicidad y de infelicidad* se fue inclinando con el tiempo hacia el lado de la infelicidad. Como resultado de toda esa situación, decidí retirarme de la Congregación Salesiana. Al igual que yo, decidieron también salir la gran mayoría de mis compañeros. De los 25 que éramos en mi promoción, sólo 3 continuaron y se ordenaron como sacerdotes. Algo similar sucedió con las demás promociones. Era el año 1970 y los tiempos del Concilio Vaticano II

que provocó cambios radicales en la Iglesia y por supuesto también en la Congregación Salesiana. Fue un tsunami para el que no estuvieron preparadas ni las personas ni las instituciones. Pocos fueron los sobrevivientes. Sin embargo, la formación recibida de los salesianos y los años que pasé junto a mis compañeros me dejaron un sello indeleble de una amistad diferente y muy especial que nos convirtió en *amigos del alma, amigos para siempre*.

Ya "de vuelta en el mundo" y, después de un buen tiempo de indecisión y de adaptación, Jorge Brescia, ex sacerdote salesiano y gran amigo (descansa en paz Coco), me consiguió un puesto como asistente de cuentas en la Agencia de Publicidad Vigo, del cubano Peter Vidaurreta. Fue mi primer trabajo y me gustó tanto el hecho de hurgar y descubrir todo lo relacionado con el marketing y más específicamente con la investigación de marketing, que decidí capacitarme en la materia. Para ello estudié Mercadotecnia y Ventas en la Universidad del Pacífico y más tarde en ESAN, una prestigiosa Escuela de Negocios que ahora es Universidad. Después de trabajar un tiempo como vendedor, luego como Gerente de Marketing y Programación del Canal 7 de TV y finalmente de ser accionista de Cadmus Publicidad, decidí fundar mi propia empresa de investigación de marketing a la que llamé Métrum S.A. que funcionó con gran éxito durante 12 años posicionándose como la de tecnología más avanzada en el país. En un determinado momento de todo ese quehacer laboral y profesional me enamoré de Lily Amat y León, una bella y gran mujer, me casé con ella y tuvimos tres maravillosos y grandiosos hijos: Ivan, Mirko y Daniel con los que vivimos tiempos muy felices. Yo me siento muy orgulloso de cada uno de ellos y muy feliz de ser su padre.

Debo reconocer que disfruté mucho viviendo con mi familia y manejando mi exitosa empresa. Sin embargo, dado que me enfoqué principalmente en que mi familia tuviera más y mayores comodidades económicas y en que mi empresa generara cada vez más y más dinero, se hizo presente nuevamente en mi vida *esa extraña mezcla de felicidad y de infelicidad*. Lograba buenos contratos para mi empresa que me hacían feliz en un determinado momento, pero luego buscaba otro contrato más grande y luego otro

y así sucesivamente. Eso me producía una sensación de felicidad inicial pero que siempre, indefectiblemente, finalizaba en angustia. Igual me pasaba al interior de mi familia ya que me enfocaba en tener más y más cosas que me hacían feliz por un determinado tiempo pero que, luego, me volvían a la sensación de angustia inicial. Era como un círculo vicioso de felicidad e infelicidad. Estaba viviendo en carne propia lo que los psicólogos denominan *saturación hedónica*.

Al inicio del nuevo milenio, experimenté un gran dolor y un fuerte desgarramiento emocional: Lily y yo, después de casi 20 años de matrimonio, nos separamos. Pocos meses después experimenté otro golpe, esta vez además de emocional, también económico. Mi empresa quebró y tuve que cerrarla. Las deudas contraídas me obligaron a vender mi casa cerca a la playa y a vivir con mis hijos en un departamento rentado. Era como si todas las plagas y males de este mundo hubieran caído sobre mí. Una sensación de impotencia se había instalado en mi vida y me sofocaba constantemente. *Esa extraña mezcla de felicidad e infelicidad* se había inclinado ostensiblemente hacia la infelicidad.

Durante los primeros tiempos de esta situación, que fueron los más difíciles, mi querida amiga Carmela Hernández me acompañó y me sostuvo con su cariño y sus consejos y me presentó a la sicoterapeuta Matilde Ureta de Caplanski, con quien estuve en terapia durante varios meses. Posteriormente, Elena María Delgado, una amiga que conocía mi situación, me invitó a participar en Insight I, un taller de crecimiento personal que me sirvió muchísimo para empezar a enrumbar mi vida. En ese taller conocí a Mónica Brockett quien se convirtió en mi compañera de ruta durante los siguientes años. Con ella empecé a frecuentar y a participar en diferentes talleres de crecimiento personal que me ayudaron a reencontrarme a mí mismo, a creer nuevamente en mí y en los demás, a creer y a disfrutar otra vez de la vida. En este camino me ayudó también mucho Ana Céspedes, del grupo de padres de familia del Colegio La Casa de Cartón donde estudiaron nuestros hijos, con quien participé en varios talleres. De igual forma, las enseñanzas del siquiatra, maestro y amigo Rafael Junchaya en los talleres y terapias de Análisis

Transaccional me dieron mayor luz y potenciaron muchísimo mi crecimiento personal. Así, de esta manera, aprendí algo nuevo muy importante: que la felicidad no la debía buscar en las cosas externas, como lo había hecho durante toda mi vida, sino que primero debía encontrarla dentro de mí y luego expandirla en mi entorno. Aprendí que mi felicidad no dependía de los demás ni de quien estuviera a mi lado, sino que dependía exclusivamente de mí. Finalmente, después de un tiempo de andar por este nuevo camino, *esa mezcla extraña de felicidad e infelicidad* se estaba inclinando hacia la felicidad.

Si bien ya había aprendido que podía generar mi felicidad utilizando mi mente, sin embargo, como no lograba todavía que fuera parte habitual y permanente de mi vida, decidí investigar cómo se originan y cómo llegan a nuestro cuerpo las diferentes emociones que experimentamos. Es así que un buen día, encontré algo ***que cambió completamente mi vida*** y que fue la respuesta de lo que estaba buscando. Me topé con algo, para mí, extraño llamado ***neuroplasticidad del cerebro***. Los científicos habían descubierto que el origen de la sensación de felicidad o infelicidad está en lo que llamaron ***neuroplasticidad o neuromodelación del cerebro***. Eso significa que las personas tenemos la capacidad de modificar nuestro cerebro de acuerdo a los pensamientos que elegimos tener. Ese fue mi **Eureka**. De ahí a elaborar un método que me sirviera para auto generarme mi propia felicidad fue sólo un paso. Luego, la práctica del mismo y algunos ajustes finales derivaron en lo que es ahora la ***felizméntica***, un método fácil y eficaz para conseguir la felicidad utilizando la mente.

Por otro lado, al mismo tiempo que iba descubriendo todo lo anterior, la relación amical que tenía con Elisabeth (Sissi) Acha, hermosa, seductora, descollante e inteligente mujer, del grupo de padres de familia del colegio de mis hijos, fue derivando en lo que es ahora, mi nuevo y delicioso amor, con quien comparto mi felicidad. Sissi, con su acuciosa y atinada inteligencia, me ayudó a precisar y a presentar mejor algunos aspectos de este libro.

Así pues, llegado a este punto, **finalmente** puedo afirmar que *esa mezcla extraña de felicidad e infelicidad* presente durante buena

parte de mi vida se ha inclinado de manera definitiva hacia la felicidad. **Ahora, por fin, puedo afirmar que soy un hombre feliz y que disfruto de cada momento de mi vida.** Disfruto de mi mismo y de lo que soy. Disfruto de la vida en familia con mis hijos. Disfruto en mi relación con Sissi. Disfruto en mi relación con mis amigos salesianos. Disfruto en mi relación con mis amigas y amigos del Colegio La Casa de Cartón. Disfruto en mi relación con mis demás amigas y amigos. Disfruto en mi relación de profesor con mis colegas y con mis alumnas y alumnos de la universidad. Disfruto desempeñándome como consultor de investigación de marketing y como agente inmobiliario.

Por otro lado, la gran facilidad de aplicación del método y los resultados beneficiosos que yo estaba obteniendo, me llevaron a la conclusión de que si estaba funcionando para mí, podía también funcionar para otras muchas personas en el mundo que andan buscando la felicidad. Es así como decidí escribir este libro para compartir el método de la **felizménica** con todo aquel que quiera ser feliz. Por eso, ahora último, disfruto dedicándome a hacer conocer la **felizménica**.

Una precisión final muy importante. No es mi intención sustituir la labor de los sicólogos, siquiátras, neurólogos, médicos y demás profesionales del bienestar, de la salud y del desarrollo personal. Yo soy un profesional en investigación de marketing, un profesor universitario y una persona curiosa y buscadora de nuevas opciones en la vida. He diseñado un método para proporcionarme felicidad basado en un hecho científicamente comprobado como es la neuroplasticidad del cerebro. Este método a mí me da buenos resultados y lo que he hecho con este libro es compartirlo con todo aquel que libremente quiera usarlo para ser más feliz.

Bibliografía

Libros

CABARRÚS, Carlos Rafael (1998). *Creecer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.

CARDINALI, Daniel P. (2007). *Neurociencia aplicada: sus fundamentos*. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana S.A.

LYUBOMIRSKY, Sonja (2008). *The How of Happiness. A Scientific Approach to Getting the Life you Want*. Nueva York: The Penguin Press.

MORA, Francisco (2007). *Neurocultura, una cultura basada en el cerebro*. Segunda Edición. Madrid: Alianza Editorial S.A.

RISO, Walter (2004). *Pensar bien sentirse bien*. Bogotá: Grupo Editorial Norma.

URIBE URIBE, Carlos Santiago, Abraham ARANA CHACON y Pablo LORENZANA POMBO (2004). *Neurología*. Medellín: Corporación para Investigaciones Biológicas, CIB.

Internet

CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE SICOLOGOS (España). *“Análisis Transaccional, Emociones Auténticas y Emociones Sustitutivas”*. Consulta : 03 de abril de 2010. www.cop.es/colegiados/MU00024/emocion.htm

DIARIO EL MUNDO, España, domingo 22 de abril de 2007. Sección MAGAZINE: Estudio/*Cerebro Budista Increíble, “Declarado El hombre más feliz del planeta”*. Consulta: 5 de abril de 2010. <http://www.elmundo.es/suplementos/magazine/2007/395/1176906666.html>

GRUPO DE APOYO Y ASESORIAS . Centro Médico Bochica – Consultorio 205 – Manizales – Caldas, *“Neuroplasticidad y Redes Hebbianas”* . Consulta: 05 de abril de 2010. <http://www.psicopedagogia.com/neuroplasticidad>.

LOPEZ G., Carmen (2006), actualizado la última vez por MORENO PARDO, Alvaro Javier 13 de marzo de 2009. *“El secreto de la felicidad”*. Consulta: 5 de abril de 2010. http://yogadelarisa.ning.com/notes/EL_SECRETO_DE_LA_FELICIDAD

LUTZ, Antoine, Julie BREFSZCZYNSKI-LEWIS, Tom JOHNSTON y Richard J. DAVIDSON (2008). *“Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise”* – Editor Bernhard Baune . James Cook University Australia, Published March 26, 2008. Consulta: 05 de abril de 2010. *El informe completo del estudio es de libre disposición en Internet; está en idioma inglés y el enlace de acceso es el siguiente:* <http://www.plosone.org/article/info:doi/10.1371/journal.pone.001897>

PUIG, Mario Alonso (2010). *Entrevista a Mario Alonso Puig: Uno de los máximos investigadores de la inteligencia humana y del Aprendizaje habla sobre Psiconeuroinmunobiología*. Posted por Starviewer. Consulta: 26 de marzo de 2011. <http://starviewer.wordpress.com/2010/05/14/entrevista-a-mario-alonso-puiguno-de-los-maximos-investigadores-de-la-inteligencia-humana-y-del-aprendizaje-habla-sobre-psiconeuroinmunobiologia/>