

El pequeño libro de la satisfacción

*Una guía para llegar a ser feliz
con la vida y con quien eres,
mientras consigues hacer cosas*

Por Leo Babauta

Uncopyright

Este libro está en régimen de uncopyright. No se necesita de ningún permiso para reimprimirlo, copiarlo, republicarlo, mezclarlo, revisarlo, citarlo o disfrutar del texto de este libro.

Uncopyright por la traducción al español

Título original: *[The Little Book of Contentment](#)*

Traducción al español de Homo Minimus: <http://homominimus.com>.

Uncopyright por la traducción al español en los mismos términos que Leo Babauta: haz lo que quieras con ella. ¡Véndela si puedes!

Agradezco a Horacio Drago su colaboración en la corrección de la traducción.

Homo Minimus te agradece si enlazas a [este vínculo](#) tu referencia a la traducción española de *The Little Book of Contentment* para descargarlo y leer su reseña.

Dedicatoria

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

Tabla de contenidos

El acuerdo 6

La raíz del problema 8

El qué y el porqué de la satisfacción 12

El sendero de la satisfacción 14

La satisfacción no es no hacer nada 17

Comparándote con lo que no tienes 21

Vigila tus ideales y expectativas 23

Publicidad y fantasías 27

Construye la confianza 30

Quiérete 35

Intentando encontrar la felicidad en fuentes externas 39

De dónde viene la felicidad	44
Encontrando la felicidad interior	47
Nuestras reacciones a las acciones de otros	51
No vincules tu valor personal a las acciones de otros	57
Sentirse pleno en una relación	62
Auto-felicidad y conocer a otros	69
Sintiendo envidia	74
Técnicas de auto-aceptación	76
Preguntas más comunes	81
Conclusión	97
Resumen de acciones que realizar	101
Por si quieres más	106

El trato

Este libro no está pensado para que le eches un vistazo y luego lo dejes a un lado. Tampoco es sobre una filosofía general o consejos sobre la vida. No está pensado para lograr que aceptes un sistema.

Entonces, ¿para qué es este libro?

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

1. Lo leas en una hora. No que lo dejes a un lado, sino que realmente lo leas.
2. Pongas en práctica el método. Inmediatamente.
3. Practiques las habilidades a diario, solo unos pocos minutos al día. En poco tiempo, deberías tener algunas habilidades básicas que te ayudarán a estar satisfecho, menos enfadado, menos estresado.

¿Qué tal te suena? Si estás contento con ello, hagamos un trato:

1. Tú haces esas tres cosas.
2. También aceptas cerrar todo lo demás en tu ordenador y darte una hora de tiempo sin distracciones para leer el libro.

3. Yo me comprometo a hacer las cosas breves, sacar lo mejor de tu tiempo y enseñarte algunas habilidades realmente útiles.

Dicho esto, estoy increíblemente contento de que estés aquí.

Gracias por leer.

La raíz del problema

Casi cualquier tipo de problema que tenemos tiene como raíz la insatisfacción con nosotros mismos (y nuestras vidas).

Repetiré esto para recalcarlo: **Todos nuestros problemas provienen de la insatisfacción.**

Echemos un vistazo a varios ejemplos:

1. **Adicto a la comida:** la comida te da felicidad transitoria, buscar la felicidad en fuentes externas porque no estás feliz contigo mismo. El placer de la comida es transitorio, haciendo que estés un poco deprimido por haber comido tanta basura, haciéndote más infeliz, causando que busques confort en la comida.

2. **Adicto a los cigarros, las drogas, las píldoras, el alcohol:** La misma razón que con la adicción a la comida, mismo ciclo.

3. **Adicto a internet, los videojuegos, el porno:** mira arriba.

4. **Deuda y trastos:** compras cosas como una fuente de felicidad externa (mira arriba), y tienes miedo de lo que ocurrirá si prescindes de esas cosas. Esto es falta de confianza en que estarás BIEN con nada excepto contigo mismo.

5. **Con miedo de conocer gente:** Tienes miedo de cómo otras personas podrían juzgarte porque no tienes confianza en quien eres, porque estás infeliz con quien eres.

6. **Con miedo de empezar tu propio negocio:** Tienes miedo de fracasar porque no tienes confianza en ti mismo, porque te sientes infeliz con quien eres.

7. **Infeliz con tu cuerpo:** Quieres que tu cuerpo satisfaga algún ideal, y por supuesto no lo hace. No puedes aceptar que tu cuerpo es perfecto justo como es (aunque por supuesto mejorar tu salud es siempre bueno), y que la gente te querrá por lo que eres, sin importar qué aspecto tiene tu cuerpo.

8. **Fracasar en crear nuevos hábitos:** No piensas que realmente te puedas ceñir a los hábitos porque has fracasado tantas veces antes que no te esfuerzas al máximo. No confías en ti mismo y por eso piensas que no eres de fiar, disciplinado, buena persona.

9. **Celoso, inseguro de tu novio/novia, miras su página de Facebook para ver con quien está flirteando:** No crees que tu compañero sentimental quiera estar realmente contigo y piensas que te abandonará porque piensas que no eres lo suficientemente bueno.

10. Envidioso de que lo que otros están haciendo en Facebook/Instagram, preocupado por lo que te estás perdiendo: Crees que todos los demás se lo pasan mejor que tú, porque estás infeliz con lo que estás haciendo justo ahora, que no es suficientemente bueno; pero en lo más profundo es porque crees que no eres lo suficientemente genial.

11. Procrastinando/distraído por internet: Sientes el impulso de hacer algo más fácil, más cómodo, en vez de ceñirte a algo duro, incómodo; no quieres hacer lo incómodo porque es difícil y crees que fracasarás; no confías en ti para ceñirte a lo que es difícil.

12. Ansiedad: Tienes un resultado ideal que quieres que ocurra de verdad y la ansiedad viene del miedo de que el resultado no ocurra. Te aferras a este resultado ideal porque no crees que estés BIEN si otros resultados inesperados ocurren; porque no tienes confianza en ti mismo.

13. Ira: Tienes un resultado ideal que quieres que ocurra y te enfadas cuando alguien impide que ocurra. Aferrarte a este resultado ideal ocurre porque no crees que estarás BIEN si otros resultados inesperados tienen lugar, porque no tienes confianza en ti mismo.

Podría seguir con otros 20 ejemplos, pero puedes ver cuántos de estos problemas son realmente el mismo problema en formas distintas, y al final hay unas pocas ideas clave que se repiten en muchos de los problemas.

Los problemas clave asociados con la insatisfacción:

1. Un ideal/fantasia al que nos aferramos.
2. Infelicidad con lo que somos.
3. Falta de confianza en nosotros mismos.
4. Buscar la felicidad en cosas externas.

Acción que realizar: piensa en cuáles de los problemas de arriba (y otros) podrías tener. ¿Puedes ver la raíz de la insatisfacción contigo mismo (y tu vida) en cada problema?

El qué y el porqué de la satisfacción

¿Qué es la satisfacción? Para mí, realmente tiene que ver con estar feliz con quien eres. Lo que no estuve por muchos años y creo que mucha gente tampoco.

En mi vida, he aprendido a ser mejor en la habilidad de sentirme satisfecho. Estoy feliz con mi vida. Estoy feliz conmigo. Estoy feliz donde estoy profesionalmente y no busco añadir más lectores o páginas visitadas o ingresos. Estoy feliz dondequiera que estoy.

Muchos podrían decir, “Cierto, puedes decir eso ahora que has alcanzado un cierto nivel de éxito”, pero yo creo que eso es un error. Mucha gente que logra el éxito no encuentra la satisfacción y siempre se siente impelida a querer más, y se siente infeliz. Mucha gente pobre o que no tiene una carrera “exitosa” ha encontrado la satisfacción. Y lo que es más, creo que encontrar la satisfacción ha promovido cualquier éxito que he encontrado; me ayudó a librarme de mis deudas, me ayudó a cambiar mis hábitos, me ha hecho un mejor

marido, padre, amigo y colaborador –quizá incluso un mejor escritor–.

Lo peor de todo es que aquellos con la actitud de “tú puedes estar satisfecho porque tienes éxito” es que la gente que dice esto está desechando el camino de la satisfacción... cuando es algo que pueden hacer ahora mismo. No más tarde cuando alcancen ciertas metas o cierto nivel de éxito financiero. Ahora.

Acción que realizar: Pregúntate si estás satisfecho ahora mismo. Si no, ¿cuándo quieres estar satisfecho? ¿Qué te está deteniendo?

El camino de la satisfacción

Empezamos la vida pensando que somos maravillosos. Podemos bailar en público con 5 años sin importar lo que otros piensen de nosotros. Cuando llegamos a adultos, eso ha desaparecido debido a la gente que nos rodea, familia, los medios de comunicación y situaciones embarazosas.

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

Como resultado, intentamos mejorar este yo lleno de faltas, intentamos mejorarnos porque dejamos tanto que desear. O dudamos de nuestra habilidad para mejorar y nos sentimos infelices por ello. O sabotamos nuestros intentos de cambio porque realmente no pensamos que podamos hacerlo.

Este auto-disgusto resulta en peores relaciones, una carrera estancada, infelicidad con la vida, quejas sobre todo y a menudo hábitos no saludables, tales como comer comida basura, beber demasiado alcohol, no hacer ejercicio, hacer demasiadas compras, ser adictos a los videojuegos o internet. ¿Así que cuál es el camino a la satisfacción contigo mismo y tu vida?

El primer problema es que no confías en ti mismo. Esa es un área importante en la que trabajar.

Tu relación contigo mismo es como tu relación con cualquier otra persona. Si tienes un amigo que llega siempre tarde y no cumple su palabra, no apareciendo cuando dice que lo hará, al final dejarás de confiar en tu amigo. Así es contigo mismo también. Es difícil que te guste alguien en el que no confíes y es difícil gustarte si no confías en ti.

Así que trabaja en la autoconfianza (doy algunos consejos prácticos en la sección de abajo). Auméntala lentamente y al final confiarás en ti.

El segundo problema es que te juzgas duramente. Te comparas con un ideal irreal en todas las áreas. Quieres un hermoso cuerpo de modelo. Quieres alcanzar ciertas metas, personalmente y profesionalmente. Quieres viajar por el mundo y aprender idiomas, y aprender a tocar un instrumento musical, y ser un estupendo chef, y tener una vida social estupenda, y tener la esposa perfecta y los hijos perfectos, y logros increíbles, y ser la persona más en forma en el planeta. Por supuesto, esos son ideales completamente realistas, ¿verdad?

Y cuando tenemos estos ideales nos comparamos a ellos y siempre salimos mal parados.

El camino a la satisfacción, entonces, es dejar de compararnos con esos ideales. Dejar de juzgarnos. Prescindir de los ideales. Y gradualmente confiar en nosotros mismos.

Acción que realizar: Considera qué ideales con los que te comparas tienes. También pregúntate si confías en ti mismo para mantener el rumbo, ceñirte a los cambios y completar tareas.

La satisfacción no consiste en no hacer nada

Antes de llegar a los pasos prácticos, hablemos sobre satisfacción y cambio. Mucha gente piensa que si estás satisfecho, te quedas tumbado sin hacer nada todo el día. ¿Por qué hacer algo si estás satisfecho con cómo son las cosas? ¿Cómo la satisfacción se concilia con la auto-mejora?

Pero la satisfacción es realmente un lugar mucho mejor desde el que empezar a hacer cambios (auto-mejora) que la infelicidad con quien eres.

Muchos de nosotros somos dirigidos por la necesidad o deseo de mejorarnos, para arreglar ciertas cosas sobre nosotros que no nos gustan. Aunque sin duda puede haber un lugar para motivar algunos cambios, no es un buen lugar desde el que empezar con esa clase de cambios.

Si sientes que hay algo malo en ti que necesita ser mejorado, vas a estar motivado para mejorarte, pero puedes tener o puedes no tener éxito. Digamos que fracasas en un cambio de hábito. Entonces te empiezas a sentir peor y entras en una espiral hacia abajo, donde cada vez que intentas mejorar fracasas y te sientes peor contigo y así sucesivamente.

Empiezas a sabotear los cambios, porque realmente no crees que puedas hacerlos. Basándote en tu experiencia pasada, no confías en que puedas hacerlo. Y eso te hace sentir peor.

Así es si fallas. Pero digamos que tienes éxito y que eres realmente bueno en tener éxito. Quizá pierdes peso y entonces quizá no te sientes ahora tan mal sobre tu cuerpo.

Pero lo que ocurre es que si empiezas con la mentalidad de arreglar lo que está mal en ti, eso no acaba una vez que tienes un cambio exitoso. Sigues buscando lo que está mal en ti, lo que necesitas mejorar. Quizá ahora sientes como que no tienes suficientes músculos o abdominales suficientemente bonitos o piensas que tus pantorrillas no tienen buen aspecto o, si no tiene que ver con tu cuerpo, encontrarás algo distinto.

Así que es un ciclo sin fin en toda tu vida. Nunca lo alcanzas. Si empiezas desde una posición de querer mejorarte y de sentirte bloqueado, incluso si tienes continuos éxitos y estás mejorando, siempre estás buscando la felicidad en fuentes externas. No encuentras la felicidad desde dentro, así que buscas otras cosas.

Si estás buscando la felicidad en lo externo, es fácil hacerse adicto a la comida o las compras o las fiestas o el exceso de trabajo para intentar sentirte feliz.

Si en cambio puedes encontrar la satisfacción interior y no necesitas fuentes externas de felicidad, tienes una fuente fiable de felicidad. Encuentro que este es un lugar mucho mejor.

Un montón de gente se pregunta “Si encuentras la satisfacción, ¿no te tumbará en la playa sin hacer nada y no mejorarás el mundo?”. Pero yo creo que esto es un malentendido sobre lo que es la satisfacción.

Puedes estar satisfecho y tumbarte, pero también puedes estar satisfecho y querer ayudar a otros. Puedes estar satisfecho y también ser compasivo con otros y querer ayudarlos. Puedes estar feliz con quien eres, para al mismo tiempo querer ayudar a otras personas y aliviar su sufrimiento. Y de este modo, puedes ofrecerte al mundo y hacer grandes obras en el mundo, pero no lo necesitas obligatoriamente para ser feliz.

Incluso, si por alguna razón, tu trabajo te ha desconectado de ti, todavía tienes esa satisfacción interior.

Acción que realizar: piensa sobre cosas en ti que quieres cambiar. Después mira si en su lugar puedes encontrar cosas en ti con las que estás realmente feliz.

Comparándote con lo que no tienes

Una de las fuentes más grandes de insatisfacción es compararse con la gente o tu vida con lo que ves que otros hacen. O lo que has logrado con lo que otros han hecho.

Continuamente, me encuentro con gente comparándose conmigo: quieren tener éxito, o ser tan sencillos o tan felices con sus familias o tan calvos. (BIEN, lo último no es verdad).

Por supuesto, se están comparando con una fantasía. En la vida real, yo no soy lo que ellos piensan que soy. Y en realidad nadie de los que ves es como piensas que son; solo ves parte de la historia, las partes buenas, y raramente ves las dudas, angustia e insatisfacción. La gente no comparte sus verrugas o hemorroides, solo las magníficas fotos de su comida, vacaciones y niños.

Así que te estás comparando con una fantasía, una ilusión, y por supuesto la realidad de tu vida (y quien eres) deja que desear.

Este ejercicio es peor que inútil; en verdad estás dañándote porque estás menos satisfecho como resultado de esta comparación.

Cuando sea que te encuentres comparando las partes buenas de la vida de alguien con las partes malas de tu vida, o pensando lo que en

su lugar podrías estar haciendo, reprímete. Simplemente páralo. Estás dañándote activamente y eso no es un acto de compasión.

En su lugar, mira lo que estás haciendo ahora y sé feliz con ello. Lo que estás haciendo ahora puede ser (y probablemente lo es) estupendo. Reconoce el regalo de este momento. Es un milagro.

Acción que realizar: piensa sobre las veces que te has comparado con otros y lo que otros están haciendo, en especial recientemente. ¿De dónde has sacado la imagen de otros con los que te estás comparando? ¿Redes sociales o programas de ordenador, noticias, blogs, películas, revistas?

Vigila tus ideales y expectativas

Nuestras vidas son una serie de fantasías –ideales y expectativas— pero desgraciadamente a menudo no somos conscientes de tenerlas.

Y si bien es cierto que todos tenemos fantasías y a veces puede ser bueno, el problema viene cuando la vida no responde a las fantasías.

La realidad es estupenda, pero cuando la comparamos con la fantasía (que no es real, por supuesto), no resiste la comparación. Tan estupenda como es la realidad, en toda su gloria, se queda corta si esperamos que sea alguna fantasía. Esta es una gran razón para que nos sintamos infelices con nosotros mismos. Es una razón por la que estamos infelices con otros, con nuestras vidas.

Es también la razón por la que buscamos felicidad en cosas externas. Tenemos fantasías sobre lo maravillosas que van ser esas cosas, lo increíbles que serán nuestras vidas una vez que tengamos esas cosas externas, lo felices que seremos una vez que las tengamos. No es verdad, sin embargo, y cuando logramos esas cosas externas (comida, un novio, ropa nueva, etc.), se quedan cortas y no nos hacen tan felices

como esperábamos. Y no aprendemos: seguimos fantaseando, seguimos repitiendo el ciclo.

Algunos ejemplos de nuestras fantasías:

Vemos a alguien con un cuerpo bonito y fantaseamos sobre tener abdominales o brazos así.

Queremos un novio/esposo que nos haga feliz, nos ame incondicionalmente, sea romántico, cuide de todas nuestras necesidades.

Fantaseamos sobre formar nuevos hábitos, nunca cometer errores y tener disciplina.

Fantaseamos con que otras personas sean educadas con nosotros, nunca nos bloqueen en el tráfico, nunca se enfaden, laven sus platos y limpien lo que ensucien.

Fantaseamos sobre tener la mañana perfecta y productiva.

Fantaseamos con que otras personas siempre se interesen por nuestras historias, quieran oír todo lo que tenemos que decir, se preocupen por nuestras necesidades antes de cualquier otra cosa.

Por supuesto, no siempre nos damos cuenta de que estamos teniendo estas fantasías. Pero cuando nos frustramos, nos decepcionamos, irritamos o enfadamos con otros o con nosotros mismos, eso es un signo seguro de que teníamos una fantasía que no se hizo realidad.

Estamos insatisfechos con nuestras personas porque no satisfacemos las fantasías que tenemos sobre nosotros: que deberíamos tener cuerpos perfectos, la esposa perfecta, el trabajo perfecto, ser buenos en todo, nunca equivocarnos, tener hábitos perfectos, nunca procrastinar o tener el carisma de una estrella de cine.

Estamos insatisfechos con los demás porque no satisfacen las fantasías que tenemos sobre cómo otros deberían comportarse: deberían ser siempre amables con nosotros, estar contentos y no enfadados, preocuparse por nosotros y satisfacer nuestras necesidades, nunca ser maleducados o fríos o ignorarnos, y siempre limpiar lo que ensucien y ser puntuales.

Estamos insatisfechos con nuestras vidas porque las fantasías sobre cómo la vida debería ser no se hacen realidad: que el tiempo sea perfecto, que tengamos una hermosa casa y un trabajo estupendo, y siempre estemos en el centro de la paz y la felicidad y la emoción, y rodeados por gente que nos quiera, y que nunca perdamos a nadie importante, y que todas las cosas buenas de nuestras vidas nunca cambien.

La satisfacción depende de desprenderse de esas fantasías y darse cuenta de que la vida es maravillosa sin ellas. La gente a nuestro alrededor es maravillosa sin las fantasías. Nosotros somos maravillosos sin las fantasías.

¿Cómo prescindimos de las fantasías? Primero, proyectando la luz de la conciencia sobre ellas. Mirémonos fantasear, démonos cuenta de lo que está ocurriendo, démonos cuenta de que no necesitamos

fantasías. Sintámonos BIEN dejándolas marchar. Mira a la realidad de cerca y reconoce lo sorprendente de la vida, como es, sin las fantasías.

Está allí. Sólo necesitamos aprender a verlo.

Acción que realizar: toma nota de observar cuando estás frustrado, decepcionado, enfadado, estresado, infeliz... y escribe, en ese momento, la fantasía que tienes. Practica el dejarla marchar.

Publicidad y fantasías

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

La publicidad es muy efectiva; podríamos no darnos cuenta, pero está trabajando en nuestro subconsciente para que queramos comprar cosas. Instala deseos en nuestras mentes y crea la mentalidad de que, no importa el problema, comprar es la solución. Crea la mentalidad de que comprar es la norma y de que no hay otra opción.

Y está en todos lados. Cualquier esquina de nuestras vidas está llena con publicidad hoy en día. Es tan ubicua que lo hemos aceptado como un hecho de la vida, y eso no puede evitar el tener efectos sobre nuestras mentes. Mira la televisión, los anuncios gritándote todo el día. Lee una revista o periódico, ve a un sitio web, y está en todos los rincones. Está en las páginas de Facebook y Twitter, en nuestro correo, en los tableros de anuncios, en los autobuses, en los eventos deportivos, en los espacios públicos, en la ropa de la gente, en las carreras de 5.000 metros, en los dirigibles en el cielo, en los podcasts, en iTunes, antes de que empiece una película, sutilmente (o no tan

sutilmente) colocada en productos dentro de las películas, en todos lados. En los sitios web se ve como inevitable y un sitio sin anuncios es casi desconocido (muy diferente de la web de hace 15 años cuando los anuncios eran escasos).

Podemos derrotar las fuerzas de la publicidad no aceptando las fantasías que están intentando crear. No les dejemos que creen falsas necesidades en nuestras cabezas, no dejemos que jueguen con nuestros miedos.

En primer lugar, podemos ver menos televisión patrocinada por anuncios, menos videos en línea patrocinados, ir a sitios web que no estén cubiertos de anuncios (o usar un bloqueador de anuncios para bloquearlos), y dejar de leer revistas llenas de anuncios.

Pero probablemente lo más importante, podemos prestar más atención a los mensajes que están intentando enviarnos, las fantasías que están intentando crear, y los miedos con los que están jugando. Observando este proceso podemos volvernos más conscientes y menos susceptibles a sus tácticas.

También podemos mirar a las “necesidades” que creemos que tenemos, y darnos cuenta de que la mayoría de ellas son inventadas. Las necesidades inventadas pueden eliminarse. Todo lo que se necesita es la voluntad de desprendernos de ellas.

Acción que realizar: examina una de tus necesidades inventadas y pregúntate por qué es tan importante. Pregunta qué ocurriría si la desecharas. ¿Qué habría de bueno? ¿Tendrías más espacio y tiempo libre para concentrarte y crear, o menos estrés y menos cosas que revisar todos los días? ¿Qué cosas malas ocurrirían o podrían ocurrir? ¿Y cuán probable es que esas cosas ocurran? ¿Y cómo podrías contrarrestarlas?

Construye la confianza

Cuando fracasamos con los hábitos repetidamente, perdemos la confianza en nosotros mismos, no creemos en nuestra habilidad para ceñirnos a algo, y nos sentimos culpables, y algunas veces disgustados con nosotros mismos.

Esto es perjudicial para nuestros hábitos futuros. Es también una causa de insatisfacción.

Cuando empezamos un nuevo hábito, si no creemos en nuestra habilidad de ceñirnos a él, tenemos menos probabilidad de tener éxito. Dudaremos de nosotros cuando las cosas se pongan un poco más difíciles. Cuando nos apetezca dejarlo, parte de nuestra mente dirá: “Ah, ya sabía que esto ocurriría. Esto solo confirma lo que pensaba sobre ti, perdedor.”. Y entonces lo dejamos, en vez de perseverar y vencer el sentimiento de querer dejarlo.

Las razones por las que perdemos la confianza están enraizadas en la autovaloración y los pensamientos negativos sobre nosotros mismos. Cuando nos sucede que fallamos en ceñirnos a algo —lo que te diré sin duda alguna que es inevitable, incluso para la gente más disciplinada— entonces lo usamos como un medio para juzgarnos.

Decimos: “¿Qué demonios pasa contigo, yo? ¿Por qué no te has mantenido firme? ¿Qué pasa contigo? Dios, desearía de verdad que lo hicieras mejor. Pero es que eres un desastre cumpliendo tus obligaciones.”

Para algunos de nosotros, ¡esa es la voz de nuestros padres! O de uno de nuestros padres. O quizá de un hermano, o un compañero de clase en el colegio, u otro pariente, o simplemente de una voz colectiva que hemos construido a partir de la gente que nos ha criticado a través de los años.

Esa voz es crítica (no de un modo positivo) y hace que nos juzguemos y que no nos gustemos y no confiemos en nosotros mismos. Sin embargo: la voz está equivocada, es solo una voz hablando en nuestras cabezas. No tenemos que creerla aunque hable.

Así que fracasamos en un hábito y entonces nos criticamos. Lo internalizamos no como “esto es solo algo que ha ocurrido y que necesito arreglar”, sino como “esto indica que no soy de confianza, que no soy lo suficientemente bueno.”. Esto se convierte en una prueba que nos muestra lo que valemos.

Y ocurre otra vez. Y otra vez. Cada vez que pasa, nos sentimos peor con nosotros, menos dignos de aprecio y así hacemos que sea *más probable* que fracasemos la próxima vez. Este patrón puede repetirse durante años.

Cómo recobrar la confianza

Hay algunas habilidades que necesitamos aprender:

1. Date cuenta de que el fracaso no es una razón para juzgarte. Esto es realmente importante, y si no aprendes nada más, esto es lo que tienes que llevarte. En vez de internalizar el fracaso como indicador de que no eres digno de confianza o insuficiente, necesitamos aprender que el fracaso es simplemente un acontecimiento externo. Ciertamente, estamos involucrados en el suceso, pero es como lanzar una pelota hacia el aro; si fallamos, ¿significa que somos personas horribles? No, solo significa que debemos ajustar la manera en que lanzamos la pelota. Quizá nos tenemos que acercar. Quizá lanzarla a cuchara si eso es más eficaz. Hacerse con una escalera. Hacer más grande el aro. Encontrar a alguien que nos ayude. No hay reglas en este juego –se nos pueden ocurrir maneras de tener éxito–. *El fracaso es solo un indicador de que debemos cambiar algo en nuestro método.*

2. Perdónate por los errores del pasado. Antes de que puedas empezar a confiar en ti de nuevo, tienes que volver sobre tus fallos del pasado y los malos sentimientos que tienes sobre ellos. Sí, fallaste. Pero está BIEN. Todos fallamos. No hay razón para que te sientas mal contigo mismo. ¡Déjalo marchar! Dite que eres bueno, que los errores no fueron culpa tuya sino culpa del método.

3. Empieza a hacer y mantener promesas contigo mismo. Esta parte lleva más tiempo porque la confianza no se recobra de la noche a la mañana. Hazte pequeñas promesas. Seriamente, tan pequeñas como puedas. Por ejemplo, si tu hábito es el yoga, te dices que lo único que necesitas es sentarte en la colchoneta. Ni siquiera necesitas hacer yoga cinco minutos. Después haz todo lo que puedas para mantener la promesa. Lo mismo para cosas que no son hábitos –simplemente empieza a escribir, solo toma algo de verdura en tu comida, solo cierra tu ordenador un minuto cuando la alarma suene (si quieres concentrarte en otras cosas además de internet, por ejemplo). Pequeñas promesas pero grandes esfuerzos para mantenerlas. Con el tiempo, empezarás a aprender que eres digno de confianza.

4. Aprende a atravesar los momentos difíciles. Siempre habrá momentos en los que no te apetece cumplir el hábito, cuando te apetece rendirte, cuando pierdes uno o dos días por varias razones y no te apetece empezar. Primero, reconoce estos bajones en tu motivación y que te llevará un esfuerzo extra el atravesarlos. Segundo, reconoce los pensamientos negativos que puedas tener sobre tu habilidad para atravesarlos o las racionalizaciones que tienes para no hacerlo, y entonces escucha. Tercero, te dices que todo lo que necesitas hacer es encontrar algo de motivación extra –pide ayuda a un amigo, ve a un foro a pedir algo de ánimo y responsabilízate ante los demás, date una gran recompensa, anuncia un desafío solo para atravesar ese bache.

Las habilidades anteriores son cuatro pasos que has de dar, ninguno súper fácil, pero ninguno tan difícil que no puedas completarlo. Ya lo tienes. Puedes confiar en ti para formar nuevos hábitos y ceñirte a ellos, y cuando tienes esa confianza nada puede pararte.

Quiérete

Una de las más grandes manifestaciones de nuestro miedo de no ser lo suficientemente buenos es nuestra creencia de que nuestros cuerpos no son lo suficientemente buenos.

Poca gente está contenta con su cuerpo.

Lo diré de nuevo para darle énfasis: casi nadie está contento con su cuerpo. Tú no, yo no, no nuestro guapo pariente o colega de trabajo, no esa tía buena (o tío bueno) que viste en la calle hoy, ni siquiera la gente famosa guapa como Angelina Jolie o Brad Pitt.

Pensamos que somos demasiado gordos o no estamos en forma. O pensamos que somos demasiado delgados o demasiado bajos o demasiado pesados o de aspecto extraño. O no nos sobra peso pero queremos perder esos 5 kilos. O quizá necesitamos más músculo o queremos tener más tono muscular. Quizá tenemos cuerpos estupendos pero no suficiente definición en los abdominales. Quizá nuestra piel es demasiado oscura o demasiado pálida. O nuestros ojos están demasiado cercanos o nuestros dientes están torcidos. Nuestro pelo es una pena. Nuestros dedos de los pies son feos.

¿Puedes ver lo que estamos haciéndonos? Es una forma de auto-odio, y hace que estemos deprimidos, inseguros, insatisfechos con nosotros y busquemos formas externas de felicidad.

Si reconocemos que estamos juzgándonos mal a causa de nuestras fantasías de cómo queremos ser y entonces nos damos cuenta de que es una locura no saludable, podemos empezar a cambiarlo.

Empecemos dándonos cuenta de que tenemos estas imágenes de fantasía y expectativas irreales. Son totalmente innecesarias. Librémonos de ellas.

Ahora miremos la comparación: ¿por qué necesitamos compararnos a otros o las imágenes que tenemos de otros (que, después de todo, también tienen sus fallos)? ¿De qué nos sirve? Es doloroso, no ayuda. Librémonos de ello.

¿Y qué pasa con los juicios? ¿Necesitamos juzgarnos en algo? ¿Necesitamos decir “Esto es bueno, pero no esto”? ¿Qué tal si solo decimos “Yo quiero todo, sin juzgar”? ¿No es así como se supone que hemos de querer a nuestros hijos o esposas o padres –totalmente, incondicionalmente, sin juicios? ¿No podemos amar nuestros cuerpos de la misma manera, totalmente, incondicionalmente, sin juicios?

Entonces nos libramos de nuestras fantasías, expectativas, comparaciones y juicios, y los malos sentimientos y malas imágenes que van con ellos.

Cuando adviertes esos juicios, te das cuenta de que no te ayudan y que te están haciendo daño creando esas imágenes de ti, volviéndote inseguro.

Esto no significa que no debas intentar hacer cosas que sean saludables –comer comida sana, formar hábitos saludables de ejercicio— pero puedes hacer esas cosas sin pensar que tu cuerpo es un asco. Puedes aceptar tu cuerpo tal y como es ahora y al mismo tiempo querer hacer cosas por el goce de hacerlas y por compasión contigo mismo.

Todo esto conlleva práctica, y no estoy diciendo que lo hagas de la noche a la mañana. Yo todavía estoy aprendiendo. Pero una vez más, empieza por darte cuenta y empieza prescindiendo de ello. Empieza a querer tu cuerpo, sin juicio, sin reservas, sin desear que sea nada que ya no sea: hermoso y tuyo.

Acción que realizar: mírate en el espejo. Hazlo desnudo si puedes o al menos quítate la camiseta y mírate el torso y luego la cara. ¿Qué ves? ¿Te das cuenta de tus juicios? ¿Te das cuenta de que estás juzgándote? ¿Con qué te comparas? Podrías no advertir exactamente cuál es el ideal de fantasía –pero está basado en imágenes en los medios de comunicación y otras personas que has visto en tu vida–.

Intenta mirarte el cuerpo (y la cara) sin juzgarte. Acéptalo por lo que es, sin juzgarlo, “Desearía que fuera distinto”. No es distinto. Es exactamente como es, y esa es la versión perfecta de lo que debe ser. No hay mejor versión.

Intentando encontrar la felicidad en fuentes externas

Hubo un tiempo, no hace tantos años, cuando era un adicto al tabaco, la comida basura, la televisión, las compras y otras cosas, mientras que me sentía infeliz y tenía problemas de relación.

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

Tomemos la comida, por ejemplo, porque es un síntoma tan común. Me sentía infeliz, pero sabía que la comida me daba placer —comer galletas o patatas fritas era placentero así que me sentía bien unos pocos minutos—. Nunca dejaba de sentir algo de placer. Este era el proceso de racionalización que inconscientemente tenía lugar, sin darme cuenta de ello la mayoría de las veces.

Por supuesto, después de comer me sentía culpable e insano y mal conmigo mismo, así que me sentía peor que al principio. Y el ciclo se repetía: para sentirme bien de nuevo, necesitaba comer de nuevo.

Muchos de nosotros experimentamos esto: intentamos encontrar la felicidad en la gente y las cosas a nuestro alrededor en vez de buscarlas dentro. Y, por supuesto, el placer que obtenemos de estas cosas no es constante, solo temporal, y por eso nuestra felicidad sube y baja dependiendo de si estas cosas nos dan felicidad ahora mismo o no.

Podrías no darte cuenta, pero es probablemente algo que haces en al menos un área de tu vida. Voy a considerar algunos ejemplos de fuentes externas de felicidad, aunque no te estoy juzgando a ti ni a nadie. Obviamente he hecho esto muchas veces y todavía lo hago, y creo que es algo que todo ser humano hace. Eso no significa que no podamos cambiarlo, pero lenta y gradualmente.

Aquí tenemos algunas formas en que la gente busca la felicidad de otras personas o cosas:

1. **Esposo/a o novio/novia.** Es un problema tan común. Tenemos un ideal de lo que una relación romántica debe ser y esperamos que nuestra pareja nos haga feliz de muchas maneras. Queremos que ellos nos quieran, hagan cosas románticas o sexys, que nos muestren que les importamos de mil maneras, que pongan nuestras necesidades por delante de las de cualquier otro (incluyendo las suyas), que sean siempre amables y considerados y respetuosos.

Esto es una fantasía, por supuesto, y en verdad cuando estás en una relación a largo plazo con alguien la fantasía siempre se viene abajo. La otra persona tiene que ocuparse de sus propios problemas, y nosotros nos enfadaremos y seremos maleducados a veces, y no siempre el perfecto compañero romántico que pretendemos. ¿Qué significa esto para nuestra felicidad? Bueno, cuando ellos son cariñosos y estupendos, ¡nos sentimos tan felices! Pero cuando no lo son, nos enfadamos o deprimimos o decepcionamos. ¿Por qué ya no nos aman? Y por eso sentimos que ya no somos dignos de ser queridos y nos preocupamos por que nos rechacen.

2. **Adicciones.** Comida, drogas, alcohol, videojuegos, TV, algo en internet, sexo, porno. Cada una de estas cosas nos da placer, al menos temporalmente, y por eso son modos fiables de encontrar un momento de felicidad. Puede que no controlemos a nuestras parejas o niños o colegas o incluso nuestros trabajos, pero podemos controlar estas cosas –si queremos comer, normalmente podemos–. Si queremos fumar hierba o tomar una cerveza, normalmente podemos. Por supuesto, estas cosas solo nos dan placer temporal, y por eso cuando no estamos consumiéndolas, las queremos. No somos felices, porque nuestra felicidad depende de si estamos usando estas cosas o no. Y por eso regresamos a por más, y así sucesivamente.

3. **Emoción y pasarlo bien.** Esto puede manifestarse de muchas maneras: a la gente le gusta ir de fiesta, bailar, beber con los amigos. O tener citas con personas o salir a buscar plan al bar. Otras veces la gente busca la emoción en las aventuras, deportes o los viajes. No hay nada malo con practicar deportes o viajar o salir con los amigos, por supuesto. Pero lo que hay que ver es si estás buscando la felicidad en esas cosas. Y si cuando no las tienes, te sientes infeliz. Porque no puedes sentirte emocionado en todo momento de tu vida y cuando no te sientes así tu felicidad se desplomará.

4. **Trabajo.** Si eres un adicto al trabajo o adicto a estar siempre ocupado, podrías estar buscando la felicidad en tu trabajo. Otra vez, no hay nada malo con hacer trabajo que disfrutes y que incluso ames. Yo lo hago y obtengo satisfacción de ello. Pero deberías prestar atención a lo que ocurre cuando no estás trabajando: ¿hay un sentimiento de privación?, ¿ansías volver a ello?, ¿es el lugar donde buscas la felicidad? Si es así, entonces solo estarás contento cuando estés trabajando.

Acciones que realizar: buscaremos cómo escapar de las fuentes externas de felicidad en el próximo capítulo, pero ahora mismo, por

favor, tómate un minuto para considerar tus fuentes externas de felicidad. ¿Qué te da placer, te hace feliz y qué ocurre cuando estas cosas (o personas) no están disponibles para darte ese placer? ¿Cómo te sientes?

Obsérvate cuando buscas estas formas de placer. Date cuenta cuando estás buscando a tu pareja para que te valide o te haga feliz. Date cuenta qué ocurre cuando no los tienes y cómo tu felicidad puede ir hacia arriba o hacia abajo dependiendo de que ocurra fuera.

De dónde viene la felicidad

Merece la pena tomarse un momento para considerar el origen de la felicidad. ¿Procede de cosas como tener alguien que te quiera, o comer una comida fantástica, o tener un cuerpo perfecto o relajarse en la playa, o beber una buena taza de café?

No realmente. Esas cosas son sucesos que ocurren fuera de nosotros y no causan la felicidad. Pueden estar correlacionados con la felicidad —ocurren y nos sentimos felices al mismo tiempo— pero no es una relación de causa y efecto. Hay otro suceso que está pasando al mismo tiempo.

Ese suceso es lo que ocurre en nuestro cerebro entre el suceso externo (una buena taza de café) y nuestro estado de felicidad.

¿Qué es ese suceso? Es un proceso. Echémosle una mirada más de cerca:

1. Tomamos una taza de buen café (o leemos un buen libro, comemos unas deliciosas cerezas, tenemos buen sexo, etc.)

2. Nos damos cuenta del café, le prestamos atención. Si no le prestamos atención y estamos leyendo u ocupados de otra forma mientras bebemos el café, no obtenemos la felicidad del café.

3. Apreciamos lo bueno en el café del que nos dimos cuenta. No es solo el darse cuenta y prestar atención –tenemos que aceptarlo por lo que es y apreciar las buenas cosas que tiene–.

4. Esto de lo que nos hemos dado cuenta *causa que estemos felices con la vida*. Ahora estamos felices con la experiencia de vivir, con la vida en sí, porque esta experiencia está llena de lo bueno –incluso si es solo lo bueno de una taza de café–.

Así que es esto: *darse cuenta y apreciar lo bueno en una taza de café provoca que estemos felices de vivir*. Y cuanto más nos damos cuenta y apreciamos nuestras vidas (y a nosotros mismos), más felices estamos.

Así que, ¿esto significa que la felicidad es realmente sobre cosas externas, como la taza de café o el sexo o el amor de alguien? No –es sobre el proceso que ocurre dentro. Y este proceso puede suceder sin importar lo que esté pasando fuera. Puede ocurrir incluso si no hay estímulos externos –porque hay cosas dentro de nosotros que también podemos apreciar–.

Déjame enfatizar eso: toda la materia prima que necesitamos para la felicidad está dentro de nosotros. Las buenas cosas que podemos apreciar para estar feliz están siempre con nosotros, ya allí. Y las herramientas para convertir esas materias primas en felicidad están dentro de nosotros también. Solo necesitamos desarrollarlas.

Acciones que realizar: recuerda esta verdad: darse cuenta y apreciar lo bueno en cualquier cosa nos hace que estemos felices por vivir. Y cuanto más nos damos cuenta y apreciamos nuestras vidas (y nosotros mismos), más felices estamos.

Encontrando la felicidad interior

Si las fuentes externas de felicidad no son constantes o de fiar, en su lugar debemos mirar dentro. ¿Pero qué significa eso?

Significa encontrar gozo en lo sorprendente que eres, en tu crecimiento constante y en el proceso de aprendizaje, en tu apreciación de la vida y su siempre cambiante estado, en tu apreciación de la soledad y la conexión. Estas son todas cosas asombrosas y todas están dentro de ti, todo el tiempo.

¿Cuáles son algunas de las cosas dentro de nosotros que podemos apreciar, que nos pueden hacer feliz? Algunos ejemplos:

- ¿Eres generoso?
- ¿Amas? ¿Puedes dar amor?
- ¿Sientes compasión?
- ¿Eres bueno en algo?
- ¿Eres un buen oyente?
- ¿Empatizas con el dolor de otros?
- ¿Aprecias la belleza en la naturaleza, en otros?
- ¿Tienes buenas ideas?
- ¿Eres resuelto?

- ¿Eres bueno en los deportes?
- ¿Eres creativo?

Y así sucesivamente. Estas (y algunas más) son todas cualidades internas que podrías tener y apreciar, que te pueden hacer sentir feliz contigo mismo.

Así que el proceso de la felicidad –darse cuenta, apreciar, estar feliz de vivir– puede aplicarse a cosas dentro de nosotros, sin importar lo que esté ocurriendo fuera. Podemos aprender a darnos cuenta y apreciar las cosas buenas (¡y las cosas lejos de ser perfectas también!) en nosotros y empezar a quererlos.

Apreciar todo lo que está alrededor de nosotros

Aunque esto es solo el comienzo. Lo que está dentro de nosotros es sorprendente, pero también lo que está en todos los demás y en la vida a nuestro alrededor. Estas podrían ser cosas externas, pero la apreciación de ellas (y la felicidad que resulta) viene de dentro.

Así que la habilidad clave es aprender a darse cuenta, aceptar y apreciar todo alrededor de nosotros y en cualquiera que veamos y con el que interaccionemos.

Mira de cerca la comida que comes, y el café, agua, té o vino que bebes... ¿de qué te das cuenta? ¿Hay algo bueno de lo que puedas darte cuenta y apreciar, algo que pueda hacerte feliz de estar vivo?

¿Qué tal la habitación a tu alrededor? ¿Qué tal el libro que estás leyendo o el artículo de blog? ¿Y qué de la naturaleza ahí fuera? ¿Hay cosas ahí que puedas advertir y apreciar?

A menudo si fracasamos en ver lo bueno en cosas o personas alrededor de nosotros (o en nosotros), es un fallo por no prestar atención. Si la persona cerca de ti parece maleducada o sin interés, no estás prestando la suficiente atención a los detalles: ¿son también divertidas o tienen talento o son tímidos pero con algún secreto escondido? ¿Sienten dolor y necesitan compasión? Mira más cerca a ver qué puedes encontrar.

Una vez que empiezas a prestar atención y mirar encontrarás cosas sorprendentes. Todos a nuestro alrededor son ejemplos de belleza, creatividad, inspiración, triunfo, gozo, vida.

Y una vez que llegas a ser bueno en esto, puedes empezar a apreciar las cosas “no–tan–perfectas” también. Juzgamos los defectos de otras personas y nuestros defectos como “malos”... pero, ¿qué pasaría si son parte de ser humanos? Entonces, ¿no son los “defectos” una celebración de quienes somos como humanos?

¿No son la ira y la mala educación y los errores una parte de nuestra belleza como seres humanos?

He estado aprendiendo a apreciar los “defectos” en mis hijos, por ejemplo, como hermosos, como parte de quien son. Mi hija pequeña es ruidosa y audaz, mientras que mi hijo más pequeño es tranquilo (más tranquilo), pero lleno de movimiento y aventura. Son diferentes y esas diferencias son parte de lo que les hace maravillosos, cada uno a su manera. Si no tuviéramos esos “defectos”, no seríamos tan maravillosos.

Y esto es cierto, por supuesto, de nosotros mismos. Todos tenemos defectos y deberíamos celebrarlos. Darnos cuenta, sí, pero apreciarlos y usarlos como razones para estar felices de vivir.

Una vez que podemos hacer esto, podemos ver la maravilla en toda cosa pequeña a nuestro alrededor y dentro de nosotros. Y entonces nos damos cuenta que la vida es un verdadero gozo, en todo momento, si simplemente prestamos atención y lo apreciamos.

Acciones que realizar: tómate un minuto para pensar sobre las cosas que te han molestado, decepcionado, enfadado, frustrado, en el pasado cercano. ¿Cómo puedes encontrar lo asombroso en esas cosas?

Nuestras reacciones a las acciones de otros

Las frustraciones con otras personas pueden arruinarnos el día; desde enfadarnos con otros conductores que se cruzan, a estar frustrado con tu hijo o esposa, o estar irritado con los compañeros de trabajo, hasta ofendernos por un desconocido o camarero o azafata de vuelo maleducada.

La frustración, enfado, irritación y el ofendernos no nos ayuda. Nos llevan a actuar de una forma que es destructiva con nuestras relaciones con otros, en una forma que no es compasiva, calmada, comprensiva. Nos lleva a que no confíen en nosotros, a enfadar a otros. Y tan malo, nos llevan a sentirnos mal, lo que no nos alegra el día.

Si estos sentimientos no son útiles, ¿qué debemos hacer? No podemos solo pulsar un interruptor y apagarlas, ni podemos suprimirlas (podemos intentarlo, pero no funciona).

Empieza con conciencia –para cambiar nuestras reacciones, debemos primero ser conscientes cuando ocurren estas reacciones–. No puedes cambiarlas si estás en modo automático.

Una vez que te das cuenta de ellas, la clave está en no actuar –está bien tener la emoción, pero la acción es lo que normalmente es destructivo–. Actuar con enfado significa que vas a hacer algo no amable, que no ayuda.

Así que date algo de espacio. Anda, cálmate, respira. El espacio es donde puedes ver la emoción aumentar, alcanzar la cima, difuminarse. Entonces puedes pensar sobre ello con calma y actuar de una forma adecuada. Eso es lo que realmente queremos: una respuesta adecuada.

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

- Si alguien se cruza en la carretera, ve más despacio y dale más espacio. Haz una maniobra alrededor de él, si quieres, cuando sea seguro. No hagas nada agresivo, y no te dejes afectar demasiado.

- Si tu hijo se comporta mal, en vez de gritarle, puedes intentar comprender por qué y hablarle de forma compasiva y dar un buen ejemplo.
- Si un compañero de trabajo es irritante, puedes hablarle con calma, de forma colaborativa, en vez de en un yo-contra-ti.

Todos estamos aprendiendo

Esto es un eslogan que uso para ayudarme a poner las cosas en perspectiva: “Todos estamos aprendiendo.” Te lo puedes decir a ti mismo cuando sea que alguien hace algo que no te gusta.

¿Qué significa eso? Si alguien es brusco, solo significa que tiene mucho que aprender sobre ser considerado o gestionar su enfado. Si mi compañero de trabajo la fastidia, tiene que aprender algunas cosas sobre el trabajo. Si mi hija la pifia o actúa mal, también tiene que aprender un montón sobre la vida.

Y está BIEN. Todos tenemos cosas que aprender. Todos estamos en el proceso de aprender, todo el tiempo. Estamos en diferentes etapas con diferentes habilidades, pero nadie ha aprendido todo. Y si nos damos cuenta de esto, podemos entonces ser pacientes con ese amigo aprendiz, del que después de todo no se puede esperar que sepa todo y sea perfecto, ¿verdad?

Podemos usar esto también con nosotros, cuando la liamos o reaccionamos mal, podemos perdonarnos y decirnos: “Todos estamos aprendiendo”. Somos tan imperfectos como cualquiera.

Cuando alguien hace algo menos que perfecto, groseramente, sin consideración, inapropiado basta con que te digas: “Todos estamos aprendiendo”. Y luego sonrías.

El otro no es el problema

Esta es una habilidad de nivel de ninja, así que no te preocupes si no la incorporas inmediatamente.

Aquí está lo que hay que considerar: la otra persona no es nunca el problema.

¿Qué significa eso? Si alguien se comporta groseramente y te enfadas con él, el problema no son las acciones de la otra persona... es tu reacción. O más precisamente, no es siquiera tu reacción, sino tu acción basada en esa reacción.

Este punto de vista sostiene que las acciones de otras personas son solo un estímulo externo, justo como una hoja cayendo fuera o una roca cayendo delante de nosotros en un sendero de montaña. Cuando una roca cae delante de nosotros, no nos enfadamos con la roca. La sorteamos.

Cuando una hoja cae, no pensamos que está siendo maleducada con nosotros. Simplemente la miramos y lo vemos como un fenómeno natural.

Las acciones de la gente realmente no son diferentes. Considera esta historia de la tradición zen:

Un hombre estaba remando en un bote y ve otra persona remando en un bote hacia él. El bote se choca con el suyo y empieza a gritar al otro hombre por haber chocado contra su bote.

Ahora considera esta versión alternativa:

El mismo hombre está remando en un bote y ve un bote vacío dirigiéndose hacia él. El bote se choca con el suyo, pero esta vez simplemente dirige su bote alrededor del otro.

En la primera versión, se enfada. En la segunda, reacciona apropiadamente.

Esta es la clave: el bote está siempre vacío. Incluso cuando hay otra persona causando el estímulo, esa persona no está intentando hacernos nada. Ellos solo están haciendo sus cosas, motivados por lo que sea en que estén inmersos, y por eso no debemos tomárnoslo personalmente.

Cuando nos tomamos cosas personalmente, nos enfadamos. Cuando vemos el suceso externo como un bote de remos, reaccionamos apropiadamente.

Así que la otra persona no es el problema. Lo es el tomarnos las cosas personalmente. Esto lleva tiempo aprenderlo emocionalmente, no como una simple idea, pero crea una diferencia gigantesca.

Acción que realizar: escribe tres frases para decirte cuando reacciones mal a las acciones de otros: “Da a tu reacción algo de espacio. Todos estamos aprendiendo. La otra persona no es el problema.” Ten estas frases en un lugar donde puedas verlas la próxima vez que reacciones a alguien, y empieza a decirlas (en silencio) a ti mismo cuando adviertas tu reacción a esas acciones.

No vincules tu valor a las acciones de otros

Mejorar en reaccionar a las acciones de otros es una cosa, pero uno de los problemas más difíciles que resolver es permitir que las acciones de los demás afecten a cómo nos juzgamos a nosotros mismos.

Un buen ejemplo: tu novio te deja, así que te preguntas qué está mal contigo. ¿Por qué no te ama? Te abriste a él, compartiste tu yo interior más profundo, le diste todo tu amor... y te rechazó. Esto tiene que significar que te encontró carente de valor, ¿verdad?

Realmente no: sus acciones no tienen nada que ver contigo realmente.

Déjame que subraye esto porque es verdaderamente muy importante: las acciones de otras personas tienen poco que ver contigo.

Si tu novio te rechaza o tu jefe se enfada contigo o tu amigo está un poco distante hoy, eso tiene poco que ver contigo (y tu valor como persona) y tiene todo que ver con lo que pasa con ellos. Pueden tener un mal día, una mala semana, atrapados en la misma historia en sus cabezas, y con miedo al compromiso o de ser rechazados miedo de fracasar en la relación y así sucesivamente.

Hay un millón de razones por las que alguien podría hacer algo y no son un juicio sobre ti. Son más una declaración de lo que está pasando en la otra persona.

Tomemos unos pocos ejemplos:

- **Tu amigo no es tan atento como te gustaría.** ¿Significa esto que no le importas o que no quiere que seas feliz? No. Es posible que esté cansado o demasiado inmerso en cosas que le pasaron hoy como para ser atento. Quizá está molesto por algo que hiciste, pero eso es realmente más problema suyo de vérselas con tus acciones que contigo como persona. Quizá puedas ayudarlo a tratar con el asunto o quizá aliviar su dolor.
- **Tu compañero de trabajo se irrita contigo y es grosero.** ¿Significa eso que no eres una buena persona? No, significa que esa persona es irascible y no es bueno tratando con la gente, o, de nuevo, podría estar teniendo un mal día. En vez de tomártelo personalmente, mira cómo puedes darle espacio para que se calme o ayudarlo a manejar sus problemas.
- **Alguien no se emociona con tu idea tanto como esperabas.** ¿Significa el rechazo de tu idea o propuesta que no eres bueno? No. Es posible que tu idea no sea genial, pero eso no significa que no seas bueno o que no tengas buenas ideas –quizá es solo que no es la idea apropiada justo ahora--. Pero es probable que sea una buena idea, pero que esta persona no la valore, o sus intereses no están alineados con esta idea en este momento, o quizá tienen otras prioridades y no pueden ocuparse de esta idea. En su lugar, dales

las gracias y sigue hacia adelante buscando a otra persona que pudiera estar interesada.

Esos son solo unos pocos ejemplos, pero puedes ver cómo a menudo nos tomamos las acciones de otros personalmente incluso cuando tienen poco que ver con nosotros. Y a menudo podemos interpretar sus acciones como un juicio hacia nosotros y sentirnos mal cuando realmente no tiene nada que ver con nosotros.

Así que, ¿qué otra cosa podemos hacer con las acciones de otras personas? Echémosle un vistazo.

Cómo tratar las acciones de los otros

Así que alguien te rechaza, se enfada contigo, se muestra indiferente hacia ti, es grosero contigo... ¿qué haces?

Hay muchas opciones, por supuesto, pero esto es lo que generalmente sugiero:

1. **No te lo tomes personalmente.** Sus acciones no tienen nada que ver contigo, así que si te encuentras tomándotelo como una afrenta personal o un juicio sobre tu valor, hazte consciente de ello y déjalo marchar. Dite que esto no tiene nada que ver contigo y todo con ellos.

2. **Reafirma tu valor.** Si sientes que estás dudando de ti mismo por causa de sus acciones, reconoce que tu valor no está determinado por sus acciones o juicios. Está determinado por ti. Así que reafirma que

crees que tienes gran valor, aprecia las cosas buenas y que tienen valor que hay en ti. Incluso si nadie más te aprecia, sé la persona que es capaz de ver esas buenas cosas y se siente agradecida por ellas. Eso es todo lo que necesitas.

3. **Sé compasivo.** Si esa persona está enfadada, es grosera, está irritada, cansada o con miedo, es que siente dolor. Ellos podrían estar burlándose de ti o evitándote por su dolor. Mira a ver si puedes ayudarles a calmar su dolor. Ya has mirado dentro de ti y has advertido que todo está bien. Ahora ve a ayudar a la otra persona. Si no quieren tu ayuda, está BIEN también. Tu valor no está determinado por el hecho de que alguien quiera o use tu ayuda —es el hecho de que intentarás ayudar lo que es un signo de tu valor—. No puedes controlar si otras personas reciben tu ayuda o son agradecidas, pero al menos puedes intentarlo.

A propósito, estos tres pasos no solo te ayudan con tu valor personal, también te ayudan en la relación con la otra persona. A menudo reaccionamos a los demás como si nos hubieran dañado personalmente, y la otra persona no entiende por qué, así que a su vez ellos se toman nuestra reacción personalmente y se enfadan o sienten dolor. Si en su lugar no nos tomamos sus acciones personalmente y buscamos ayudarlos, es más probable que ellos nos lo agradezcan a que se enfaden o sientan dolor. Y así somos mejores amigos, compañeros de trabajo, parejas y padres si nos tomamos las cosas menos personalmente y con más compasión.

Acción que realizar: estas habilidades, como todas las habilidades para la vida, requieren práctica. Tómate un minuto para para simular en tu cabeza un incidente reciente en que alguien cercano te hizo daño, aunque solo sea un poco, y piensa cómo afectó el suceso a la imagen que tienes de ti. Ahora simula el incidente en tu cabeza de una forma distinta, imagínate usando los tres pasos de arriba. Practica esta habilidad de simulación primero y entonces intenta ponerla en práctica en el futuro cuando sientas que el proceso está ocurriendo.

Sentirse pleno en una relación

Tomemos un ejemplo de una mujer que pasa una gran parte del día preguntándose por lo que hace su novio, buscando señales de que la ama, preguntándose porque no le presta atención, preocupándose por que esté flirteando con otras chicas en alguna red social.

(Fíjate que esto se aplica tanto a hombres como a mujeres; solo he elegido una mujer en este ejemplo.)

Ella no se siente feliz en su relación –ella depende de él para su felicidad– y se siente infeliz cuando él no le da toda la validación que ella necesita, cuando no sabe cuánto le ama. Es insegura, celosa, necesitada. Esto no crea una buena relación ni una persona feliz.

¿Qué ocurre cuando tienes algún grado de esto en tu relación? No eres un buen novio, novia, esposo. Tratas a la otra persona como si tuviera que estar haciéndote sentir feliz, siempre estando disponible para que no te preguntes qué hay de malo en vuestra relación, siempre pendiente de tus necesidades, sin tener nunca la libertad de hacer sus cosas mientras tú haces las tuyas. Esto hace que sea una relación difícil, y si subsiste más que unos pocos años, se desarrollan problemas a largo plazo.

Lo sé porque he hecho esto mismo y he tenido que aprender por la vía dura que esto no funciona bien. Casi cualquiera que conozco que ha tenido problemas en sus relaciones ha experimentado alguna de estas situaciones. Y la gente que tiene relaciones saludables a largo plazo ha encontrado un modo de sentirse pleno, independiente, confiado.

Echemos un vistazo al cómo llegar a sentirse pleno en una relación, y, en el proceso, ser más feliz y ser una mejor pareja.

Cómo es una persona que se siente plena

Antes de que podamos hablar sobre relaciones, tenemos que centrarnos en una persona, porque cuando tienes dos personas la ecuación se hace un poco más complicada. Tomemos la parte más simple de la ecuación primero –solo tú–.

Cuando te sientes pleno, no necesitas la validación de nadie más para ser feliz porque te aceptas. No necesitas que nadie te ame para que te sientas amado.

Porque te amas a ti mismo. Esto no significa que no te guste que te amen o que no quieras a otros en tu vida, pero tu yo proporciona los fundamentos de lo que necesitas, todo por ti mismo, aceptando y amándote a ti mismo.

Cuando te sientes pleno, no te sientes inseguro, porque no estás demasiado preocupado por que la otra persona te deje. Claro, sería una gran pérdida que te dejaran, pero estarías bien por tu cuenta. No

estarías “solo” porque tienes la mejor compañía del mundo: tú mismo. Sabes que sobrevivirías, estarías feliz, harías grandes cosas, incluso sin esa persona. Esto no significa que no quieras que la persona a la que amas no esté, pero no estás siempre con el miedo de que esa persona se vaya.

Cuando te sientes pleno, no necesitas que la otra persona esté continuamente llamando porque estás feliz por ti mismo. Estás BIEN si se ocupan de sus asuntos, porque estás seguro de tu relación y perfectamente bien haciendo tus cosas también. No necesitas que la persona reafirme su amor porque estás seguro.

Dos personas plenas se unen

Una relación sólida se compone de dos personas que se sienten plenas (o al menos bastante plenas) y que se unen porque quieren la compañía del otro. No se acercan porque necesiten que alguien les quiera todo el tiempo, porque necesiten la compañía de alguien todo el tiempo, porque necesiten mostrar que alguien les ama.

Si una persona se siente plena pero la otra persona está necesitada, dependiente, insegura... la persona que se siente plena hará lo mejor que pueda para ayudar a la otra, pero a largo plazo sentirá cansada de toda esa necesidad e inseguridad, y sentirá resentimiento. Si ambos están necesitados y son inseguros, habrá constante peleas sobre por qué no me llamaste, por qué estás distante hoy, por qué estás hablando a ese tipo, qué haces cuando sales con tus amigos, etc.

Pero si ambas personas se sienten plenas, pueden estar separadas y lo suficientemente seguras para no preocuparse sobre la otra persona, y están felices estando solos. Pueden juntarse y estar felices, disfrutando de su mutua compañía. No se necesitan pero se aman y se preocupan por la felicidad del otro, sin preocuparse demasiado

sobre su propia felicidad porque están seguros de ser ya felices.

Se respetan uno al otro y a sí mismos. Son compasivos con el otro y consigo mismos.

Esta es una relación de dos personas plenas.

Volviéndose plenos

¿Y qué sí no eres esta persona “plena” y lo quieres ser? Date cuenta de que ya tienes todo lo que necesitas para sentirte pleno –solo necesitas prescindir de las inseguridades y darte cuenta de lo sorprendente que ya eres. No necesitas mejorar –necesitas darte cuenta de que lo asombroso está ya allí–.

¿Cómo te libras de las inseguridades? No es tan fácil, porque es un proceso de sanación lento, pero empieza por reconocerlas cuando aparecen y luego prescindiendo de ellas. Date cuenta que estás preocupado por lo que tu pareja está haciendo y entonces reconoce que estás preocupado porque no te aman tanto como deberían, y que eso significa que estás preocupado por no ser lo suficientemente bueno... después, prescinde de la preocupación. No la necesitas. Eres lo suficientemente bueno.

Si eres lo suficientemente bueno, eso significa que la otra persona o bien lo reconocerá y te amará, o bien no lo reconocerá (y por lo tanto no te merecerá) y no te amará, pero estarás bien porque estás BIEN contigo mismo. Si eres lo suficientemente bueno, serás lo suficientemente bueno con o sin esa persona. Eso no significa que quieras que la persona se vaya o que no te importa, sino que sabes que estarás BIEN si te deja.

Sabiendo eso, estás BIEN, no importa lo que pase: si esa persona está de viaje, con sus amigos, trabajando tarde, incluso enfadada contigo. Eres bueno como eres, por ti mismo, y no necesitas nada más.

Cuando las preocupaciones sobre si eres lo suficientemente bueno surjan, reconócelas y prescinde de ellas. Cuando las preocupaciones sobre si la otra persona te ama surjan, reconócelas y prescinde de ellas. Cuando los miedos de que la otra persona esté flirteando con alguien surjan, reconócelas y prescinde de ellas (peor escenario: la otra persona te engaña, la abandonas y estás BIEN contigo mismo).

Reconoce los miedos y preocupaciones y prescinde de ellos. Relájate en este nuevo espacio de estar BIEN contigo mismo, estando feliz por tu cuenta, sabiendo que las cosas siempre estarán BIEN.

Una vez que hayas aprendido la plenitud, puedes unirte a alguien con seguridad, amor, compasión.

Acción que realizar: tómate un minuto para considerar tu relación actual o relaciones recientes –posiblemente con un compañero sentimental/esposa, pero también puede que con un buen amigo o familiar–. ¿Ha habido momentos de dependencia, inseguridad, celos, falta de confianza, necesidad? Si la inseguridad y la necesidad son un problema, ¿qué miedos te están reteniendo? ¿Cómo puedes prescindir de ellas?

Auto-felicidad y conocer a otros

Si llegar a sentirte pleno y feliz contigo mismo ayuda en una relación sentimental con alguien, ¿cómo es cuando se trata de amigos nuevos o de causar una buena impresión en el trabajo o con clientes?

Funciona exactamente de la misma manera.

Estar feliz contigo mismo significa que cuando conoces a otras personas no las necesitas. No estás desesperado porque les gustes. Puedes estar feliz con ellos o sin ellos. Sin embargo, una persona que está feliz consigo mismo puede juntarse con otras personas y pasarlo bien, disfrutar de una buena conversación, conectar.

Que no necesites la aprobación de nadie no significa que no quieras conectar. Sin embargo, hace más probable que si acabas conectando causes una buena impresión. La gente tiende a retraerse si estás desesperado, si te mueres por buscar su aprobación... pero respetan a alguien que se siente bien en su piel (no tienes que ser fanfarrón, solo estar feliz con quien eres).

Cuando no creemos que seamos personas que gustemos, nos preocupamos por la impresión que vamos a causar en los demás. Esta preocupación se transmite a la otra persona y hace que la persona

piense que no te gustas, que podrías tener algo que esconder, que no eres digno de confianza, no genuino ni transparente.

Pero si crees que gustas y tienes algo que ofrecer, puedes ser transparente, auténtico y sonreír. No tienes miedo de mostrarte tal como eres porque ya sabes que eres bueno. Y esto se transmite a los demás y tiendes a gustarles.

Así que sentirse pleno y estar feliz contigo mismo hace más fácil el conocer a nuevos amigos, conseguir un nuevo empleo, causar buena impresión en tus compañeros de trabajo, trabajar con clientes. En definitiva, vuelve cualquier relación mejor.

Cómo traer la felicidad a tu mesa

¿Y qué si no tienes seguridad en ti mismo y tus habilidades? ¿Cómo sales afuera y conoces a gente y sabes que tienes algo que aportar a la conversación y la relación?

Esta es la clave: empieza con el reconocimiento básico de que no necesitas la aprobación de nadie y de que estás bien incluso sin él. Esto es cierto: si no gustas a alguien, tu vida no está arruinada. Puedes ser feliz dando un paseo, leyendo un libro, escribiendo una novela, haciendo ejercicio, tumbado en la hierba, viendo una puesta de sol. Puedes estar feliz contigo.

Una vez que empiezas con ese reconocimiento, puedes prescindir de las preocupaciones sobre lo que los demás pensarán de ti. Cuando las inseguridades aparezcan (lo harán por hábito), date cuenta de que proceden de querer la aprobación de alguien, y entonces recuerda que no necesitas esa aprobación. Estás bien sin ella. El deseo de aprobación te está haciendo daño y no necesitas ese dolor.

Este proceso puede pasar repetidamente, pero irás mejorando en prescindir de él. También céntrate en las cosas que te gustan de ti, los talentos que tienes, las cosas que tienes que ofrecer. Aprecia esas cosas sobre ti. Que sepas que eres digno de la atención y confianza de cualquiera.

Esa confianza vendrá con la práctica porque cuando conozcas a alguien y le gustes porque no estás intentando conseguir su aprobación empezarás a confiar en el proceso.

¿Significa eso que deberías fanfarronear? En absoluto –alguien que necesita aprobación te dirá sus logros y mostrará su cara buena–. Alguien que no necesita aprobación estará contento escuchando a otra persona, intentará conocerla y también estará dispuesta a compartir todas sus facetas, no solo la cara buena.

Lo sorprendente es que esta apertura y disposición a compartir vulnerabilidades es una poderosa manera de construir la confianza. Cuando puedes abrirte y compartir las partes que no son completamente halagadoras porque no estás preocupado porque te juzguen, la otra persona confiará mucho más y también le apetecerá abrirse. Esto crea una conexión mucho más genuina.

Acción que realizar: haz una lista de las cosas que te gustan sobre ti mismo, tus talentos, tus fortalezas. Tómate un momento con cada una de esas cosas y aprecia esa cosa de ti. Mantén esta lista para sesiones-recordatorio regulares para que lentamente vayas conociendo tu valor y estés feliz con quien eres.

Sintiendo envidia

¿Has visto alguna vez algo excitante que un amigo esté haciendo en alguna red social y sentido un ataque de envidia? ¿O has oído historias sobre gente que conoces –historias fantásticas de lugares exóticos– y deseado haber sido tú el que viva esas aventuras o vaya a esas fiestas?

Tener envidia de otros es un fenómeno extendido, y los medios de comunicación social parecen aumentar esa tendencia en nosotros. Se puede manifestar de muchas formas: envidia del bonito vientre de alguien o de sus esculpidos brazos, un sentimiento de que estás perdiéndote toda la diversión que otra gente tiene, una preocupación de que otros estén haciendo mejores cosas en los negocios, un deseo de tener la vida amorosa o sexual de alguien que conoces.

La satisfacción es obviamente el antídoto.

Si estás satisfecho con quien eres, no necesitas el vientre de nadie, ni su vida amorosa, ni sus logros en los negocios. Si estás satisfecho con lo que estás haciendo, no necesitas preocuparte sobre lo bien que todos se lo están pasando, las hermosas fotos de los platos que están tomando en la comida, las fotos de viaje que muestran los puntos brillantes de sus vidas (comparadas con los momentos cotidianos de la tuya).

Acción que realizar: deja de comparar tu vida con la de los demás. Deja de comparar quien eres o tu aspecto con los demás. Esto es más fácil decirlo que hacerlo: requiere un proceso de conciencia, y cuando adviertes la comparación, hacer una pausa. En vez de mirar hacia afuera, hacia lo que otras personas están haciendo, mira lo que tú estás haciendo y aprécialo. Cuando adviertas algo bueno en los demás que te hace tener envidia, para y en su lugar mírate: ¿qué puedes apreciar?

Técnicas para la auto-aceptación

La satisfacción está en gran parte determinada por nuestro nivel de auto-aceptación. Pero, ¿cómo aprendes verdaderamente auto-aceptación?

Veamos algunas técnicas que te ayudarán cómo aceptar todo sobre ti –lo “bueno” y lo “malo”–. Estas son variaciones sobre un mismo tema, pero prueba una unos días, después prueba otra, y con el tiempo desarrollarás una fuerte habilidad de auto-aceptación.

Las técnicas

1. **Practica la conciencia relajada.** ¿Qué es la conciencia relajada? A diferencia de la distracción constante o el foco concentrado, la conciencia relajada es una conciencia suave de nuestros pensamientos, sentimientos, dolor, auto-evaluación, juicio, etc. Es una conciencia de nuestra existencia y la corriente de los fenómenos que está ocurriendo en este momento, incluyendo pensamientos y emociones y estímulos externos. Para practicar, cierra los ojos un minuto y en lugar de expulsar los pensamientos o intentarte concentrar en la respiración, simplemente advierte tus pensamientos, sentimientos y cuerpo. Podrías ver pensamientos y emociones negativos –está bien–. Simplemente, adviértelos,

míralos. No intentes convertirlos en pensamientos positivos o expulsarlos. Puedes hacer esta práctica cinco minutos al día o hasta treinta minutos, si la encuentras útil.

2. **Da la bienvenida a lo que adviertes.** Cuando practiques la conciencia relajada, te darás cuenta de cosas –pensamientos negativos, miedos, pensamientos felices, auto-juicios, etc–. Tendemos a querer parar los pensamientos y sentimientos negativos, pero esto es solo una supresión, una evitación, una negación de lo negativo. En su lugar, da la bienvenida a estos fenómenos, invítalos a tomar una taza de té, dales un abrazo. Son parte de tu vida y están BIEN. Si te sientes mal sobre cómo has hecho este ejercicio, está BIEN. Abraza el sentimiento malo, confórtale, déjale que esté alrededor algún tiempo. No son malos sino oportunidades para aprender cosas sobre nosotros mismos. Cuando huimos de estos sentimientos “malos”, creamos más dolor. En su lugar, mira lo bueno en ellos y encuentra la oportunidad. Siéntete BIEN con ellos.
3. **Deja de ponerte en un ranking.** Otra cosa que advertirás, una vez que empieces a prestar atención, es que te pones en un ranking. Nos clasificamos en comparación a otros, o nos clasificamos como “buenos” o “malos” en distintas cosas, o nos clasificamos como fofos o demasiado flacuchos o feos. Esta actividad no es muy útil. Eso no quiere decir que te desprendas de ella, pero sí que la adviertas y veas lo que resulta de ello. Después de darte cuenta de

que te estás poniendo continuamente en un ranking, estarás feliz de prescindir del ranking, en su momento.

4. **Sesiones de gratitud.** Despiértate en la mañana y piensa sobre aquello en lo que estás agradecido. Incluye cosas sobre ti mismo. Si fracasaste en algo, ¿qué hay en ese fracaso sobre lo que estés agradecido? Si no eres perfecto, ¿qué hay en tu imperfección sobre lo que puedes estar agradecido? Siéntete libre para escribir un diario sobre estas cosas cada día o una vez a la semana si eso ayuda.
5. **Compasión y perdón a ti mismo.** Cuando adviertas el juicio y que te estás poniendo en un ranking, mira a ver si puedes transformarlas en perdón y compasión. Si te juzgas por no hacer algo bien o por no ser lo suficientemente bueno en algo, ¿puedes perdonarte por ello igual que podrías perdonar a otra persona? ¿Puedes aprender a comprender por qué lo hiciste y ver que en última instancia ni siquiera necesitas el perdón? Si realmente buscamos el comprender, nos damos cuenta que hicimos lo mejor que pudimos dado que somos seres humanos, el entorno, lo que hemos aprendido y practicado, etc. Y así que no necesitamos perdonar, en su lugar comprender y buscar las cosas que podrían aliviar el dolor.
6. **Aprende de todas las partes.** Tendemos a ver nuestros éxitos como buenos y los fallos como malos, pero, ¿qué tal si vemos todo

como algo de lo que podemos aprender? Incluso las partes oscuras –son partes de nosotros y podemos encontrar cosas útiles e interesantes en ellas también–.

7. **Sepárate de tus emociones.** Cuando sientes emociones negativas, míralas como un suceso separado, no una parte de ti, y obsérvalas. Quita su poder sobre ti pensando en ellas no como órdenes que tienes que obedecer o creer, sino como objetos que pasan, como una hoja que pasa flotando llevada por el aire. La hoja no te controla y tampoco tus emociones negativas.

8. **Habla con alguien.** Esta es una de mis técnicas favoritas. Estamos tan dentro de nuestras cabezas que es difícil separar nuestros pensamientos y emociones para ver las cosas con claridad. Hablar de estas cosas con otra persona –un amigo, esposa, compañero de trabajo– te puede ayudar a comprenderte mejor. Usa la técnica de hablar con una de las técnicas anteriores.

Según aprendes auto–aceptación, te das cuenta de que siempre está disponible de que la puedes tener sin importar lo que hagas. Puedes aprender, crear cosas interesantes y crear conexiones con otros, con la auto–aceptación en el centro de eso. Puede cambiar todo lo que haces, si practicas.

Acción que realizar: pon un recordatorio para practicar una vez al día una de las técnicas anteriores. Hazlo durante una semana, después cambia a otra. Con práctica diaria, estas habilidades se convierten en segunda naturaleza.

Preguntas más comunes

Para acabar este libro, me gustaría responder algunas preguntas hechas por vosotros, mis estupendos lectores. ¡Son preguntas excelentes!

La primera sección parece ser la principal preocupación para la mayoría de la gente en el tema de la satisfacción –satisfacción vs auto-mejora, o satisfacción vs complacencia–. Comprendo esta preocupación puesto que es una de las cosas que he debatido en mi propia cabeza cuando empezaba a explorar la satisfacción. Abordaré esas preguntas relacionadas primero, y luego pasaré a las otras.

Satisfacción vs Complacencia o

Auto-mejora

1. ¿Cómo estar satisfecho en la vida se concilia con la necesidad humana de crecer y ayudar?

Leo. La necesidad de crecer y ayudar no se va si aprendes a estar contento contigo y tu vida. Por ejemplo, yo estoy satisfecho con quien soy, pero también amo aprender cosas nuevas. No es necesario estar insatisfecho contigo mismo o tu vida para amar el aprender cosas

nuevas. Lo mismo respecto a ayudar a otras personas. De hecho, según mi experiencia, es más probable que ayudes a otras personas y lo pases bien aprendiendo cosas buenas, si estás satisfecho con quien eres.

2. He estado preguntándome como equilibrar el arte de la satisfacción con el querer mejorar mi vida y a mí mismo. Me parece que algunas personas (¿la mayoría?) casi necesita una cierta cantidad de insatisfacción para poder hacer cambios... pero estoy seguro que hay un equilibrio que encontrar ahí. Me encantaría escuchar tus ideas al respecto.

Leo: a decir verdad, la insatisfacción resulta ser innecesaria. Creo que todos pensamos que el cambio solo puede venir de estar infeliz con como son las cosas, pero resulta que no es verdad en absoluto. La satisfacción y el cambio no son mutuamente exclusivas. Un ejemplo:

3. He sido un estudiante del zen durante más de 25 años, así que comprendo de sobra el valor de la satisfacción y vivir en el ahora vs. Siempre esforzarse y estar agitado, pero también comprendo que no existe tal cosa como mantenerse quieto. ¿Cómo haces que la satisfacción no se convierta en complacencia y se vuelva contra ti.

Yo sé que lo hago oscilando entre el logro y la mejora a periodos de disfrutar de la vida tal como es. El problema es que tiendo a quedar fijado en uno u otro modo durante periodos extensos de tiempo. ¿Algún consejo?

Leo: hay sin duda una forma de encontrar el equilibrio, pero sugiero combinar ambos modos –logro/mejora y disfrutar la vida tal como es–. Son perfectamente compatibles entre sí. Disfruta la vida tal como es, lo que incluye el deseo de ayudar a las personas (lo que puede conducir al logro) y el amor por el aprendizaje (lo que puede conducir a la mejora). No tienes que posponer el disfrute de la vida ahora para amar a las personas o amar el aprendizaje (o amar otras cosas que podrían llevarte al logro o la mejora). Es verdad que el logro/mejora puede ser dirigido por la insatisfacción, pero no es obligatorio.

4. Mucha gente diría que la satisfacción es una palabra más bonita para la mediocridad. ¿Es así?

Leo: No, eso procede de no comprender lo que la satisfacción es. No es ser perezoso y no hacer nada. Es estar feliz y disfrutar con lo que estás haciendo, lo que puede incluir estar haciendo un buen trabajo.

5. ¿Cómo separas la satisfacción de la complacencia? La satisfacción es estupenda – la complacencia es peligrosa.

Leo: tener un compromiso con las personas ayuda mucho. Por ejemplo, tengo el compromiso con mis lectores de ayudar y ser digno de confianza y publicar artículos con un cierto estándar (en mi cabeza al menos). Puedo sentirme satisfecho, pero seguir queriendo cumplir ese compromiso, y también mantener nuestra relación. Esas son cosas buenas y puedes hacerlas incluso si estás satisfecho.

6. El equilibrio es algo importante. Satisfacción presente vs metas futuras. Lo que hace a tus seres queridos felices vs lo que te hace a ti feliz.

Leo: la satisfacción puede estar presente durante todo lo demás –no excluye metas o hacer a otros felices–. Por ejemplo, puedo estar satisfecho conmigo mismo y mi vida, pero sigo queriendo ayudar a otros y por eso mi meta futura puede ser construir escuelas en el sudeste asiático. Mi meta está dirigida por querer ayudar más que por falta de satisfacción. Hacer felices a los demás puede ocurrir al mismo tiempo que yo estoy feliz, por lo tanto no son exclusivos. Pero sí, encontrar un equilibrio entre distintas actividades es siempre algo con lo que pugnaremos, incluso si encontramos la satisfacción.

7. En mi modesta opinión, es contrario a la condición humana. Tenemos un deseo innato de más. Maslow describió esto en su modelo de la jerarquía de las necesidades. Nunca estamos verdaderamente satisfechos hasta que alcanzamos la autorrealización. Tomemos el ejemplo del 1% más rico de las estrellas de cine. Aunque no tienen que luchar por las cosas materiales la mayoría nunca están satisfechos. De hecho, muchos se sienten fatal y recurren a las drogas y otras adicciones en un intento de tener satisfacción. Supongo que tu libro tratará de cómo estar satisfechos con lo que ya tenemos.

Leo: es sin duda contrario a nuestro entorno cultural. Pero mucha gente en todo el mundo, en la pobreza y en lo que podríamos llamar situaciones “tribales”, ha encontrado la satisfacción, así que es difícil

argumentar que es contrario a la condición humana. Claro, es difícil estar satisfecho si no alcanzas los primeros niveles de la jerarquía de Maslow. Pero la verdad es que no hay prerequisite para la satisfacción –siempre tienes la materia prima para ello, tu mente–. Solo necesitas apreciar lo que está dentro de ti y alrededor de ti, y eso puede hacerse sin importar dónde estés o cuáles son tus circunstancias en la vida.

Otras muy buenas preguntas

1. ¿Cómo neutralizas el MDPA (miedo de perderte algo)?

Leo: ¡Estupenda pregunta! El Miedo De Perderte Algo (MDPA) está en el corazón de lo que es la satisfacción. Cuando tememos perdernos algo, ¿sobre qué estamos realmente preocupados? Tememos que no vayamos a formar parte de algo importante/ emocionante/ divertido/ etc. Esto deriva de un ideal en nuestras mentes: que podemos formar parte de todo lo que sea importante, emocionante y divertido. Por supuesto, esto no es nunca verdad; es solo una fantasía. Cuando nos damos cuenta de esto, podemos volver nuestra atención a lo que está delante de nosotros –lo que tenemos, quienes somos, lo que estamos haciendo, con quien estamos–. Estas cosas son maravillosas, solo necesitamos apreciarlas para estar satisfechos. Es el mismo proceso que usamos para combatir otros miedos e insatisfacciones.

2. ¿Qué pasa con la satisfacción cuando tu ser querido/esposa/compañero/familiar no está por lo general satisfecho? ¿Cómo manejar la insatisfacción de otros o cómo no dejar que su descontento inflencie tu meta de estar satisfecho?

Leo: es difícil, pero es sin duda una habilidad digna de aprenderse. Para ser honesto, yo la estoy aprendiendo todavía, pero lo poco que he aprendido me ha ayudado mucho. Mira los capítulos titulados, “Nuestras reacciones a las acciones de otros” y “No vincules tu valor

personal a las acciones de otros”, y aprende a enfocarte en tu reacción a las palabras o acciones de tu esposa o familiares dirigidas a ti. Puedes trabajar tu reacción, sin importar cuáles son sus acciones. Otro modo de cambiar el foco en esta situación es enfocarse en la compasión por la otra persona –ellos están insatisfechos, lo que significa que sufren. Sin duda tú sabes lo que es eso, y no es divertido—. Así que sé compasivo, empatiza con su sufrimiento y mira si hay una manera de ayudar (sin ser paternalista, por supuesto).

3. ¿Cómo respondes a la gente que te empuja a hacer más, lograr más, ser más, cuando estás satisfecho con quien eres y con donde estás?

Leo: sonrío y dales un abrazo. Lo que tenemos que aprender es que sin importar lo satisfechos que hemos aprendido a estar, siempre habrá gente que espere que actuemos diferente, que nos presionará o se enfadará con nosotros o nos hará sentir culpables. Está BIEN.

Así son las cosas y nunca podremos cambiarlo. La única cosa que podemos cambiar es cómo lo manejamos. Así que yo sugiero aprender a empatizar con estas personas, sonreír y darles un abrazo. Puede que no cambie el que intenten presionarnos, pero podría, y más importante, habremos cambiado nuestra reacción hacia ellos.

4. Algunas veces pienso que vivimos en un mundo de demasiadas opciones. También pienso que la búsqueda sin pausa del ciudadano medio de todas las cosas materiales puede favorecer la idea de que la gente nunca llegue a conocer la idea/concepto de la satisfacción.

Leo: ¡dos estupendos conceptos en una pregunta! Primero, tener demasiadas opciones es sin duda un desafío –ayuda tener algunos principios que te guíen, como el principio de compasión y ayudar a los demás, el principio de curiosidad, el principio de construir relaciones–. Pero incluso así, sentirás incertidumbre con las opciones, y la idea es estar BIEN con la incertidumbre (es una gran parte de la vida), y simplemente elegir, y prescindir de la preocupación de si tomaste la decisión correcta (no sirve para nada). Nunca va a haber certeza de que tomaste la decisión correcta. Solo puedes probar, ver qué pasa y aprender. Así que quita de la vista el menú después de pedir, olvídate de él y serás más feliz.

Segundo, la búsqueda sin pausa de cosas materiales... sí, puede obstaculizar la comprensión o siquiera contemplar la satisfacción. Las empresas de manera intencionada nos dejan insatisfechos con nuestras vidas o nosotros mismos como pueden, para que así compremos su solución (un automóvil, nuevos zapatos, un nuevo artilugio). Así que estamos siempre persiguiendo algún sueño de felicidad material, cuando obviamente eso no funciona y nunca acaba. Es una fantasía. Pensamos que necesitamos todo eso para estar felices, pero no nos hace felices. En cambio, podemos ser felices ahora, con lo que ya tenemos.

5. Para mí es un desafío recordar que estoy satisfecho con lo que tengo. Una vez que lo recuerdo es más fácil.

Leo: Sin duda. Así que, ¿cómo recordar estar satisfechos? Es un hábito mental, que puede ser difícil de formar o cambiar. La forma

principal con la que cambiamos un hábito mental como este es simplemente mediante práctica repetida. Lo intentas hoy, luego lo olvidas, después revisas lo que pasó y te das cuenta de que lo olvidaste, entonces lo intentas de nuevo. El intento repetido viene de un compromiso –hacia ti mismo, pero también hacia otros–. Por ejemplo, dije a mis hijos que estaba intentando mantener más la atención plena como padre y ser más compasivo cuando hablara con ellos –cosas que puedo olvidar a menudo–. Ellos ahora saben lo que estoy haciendo y me vigilan, y eso me ayuda a recordar.

También, puedes usar recordatorios. Crea un recordatorio para una sesión de gratitud, lo que puede incluir una revisión de lo que hiciste ese día en relación a la satisfacción.

6. ¿Cómo lidias con las expectativas de otras personas? Yo soy una madre que está en casa y muy feliz de pasar el tiempo con mi hijo de dos años. La gente me pregunta constantemente cuando voy a volver a trabajar. Parece como lo “normal”. En verdad, estoy satisfecha con dejar las cosas tal y como están, pero las expectativas de otras personas hacen que me sienta culpable.

Leo: es increíblemente importante que aprendamos a lidiar internamente con las expectativas de otras personas, porque siempre van a estar ahí, no importa lo que hagamos. Podríamos intentar adaptarnos a sus expectativas, pero incluso entonces, habría otras expectativas que no estaríamos cumpliendo, y, ¿quién quiere adaptarse a las expectativas de todo el mundo? Así que tenemos que desprendernos del ideal de que todos aprueben lo que hacemos, porque

eso es inalcanzable. En su lugar, trabaja internamente, prescinde de ello y aprecia la grandeza de lo que estás haciendo y de quien eres. Entonces tendrás la aprobación que quieres –la tuya, no la de otras personas–.

Por último, esto es también una oportunidad para educar a la gente –cuando muestren preocupación por ti, dales las gracias y luego ten una conversación sobre lo que estás haciendo y por qué–. Es estupendo que estén preocupados por ti –¡les importas!–. Y por eso deberías estar agradecido, pero también involucrarles para que ellos lleguen a comprender lo que estás haciendo. Es un largo proceso, así que mientras tanto sonríe y sé feliz.

7. ¿Cómo estar feliz con el equilibrio trabajo-vida?

Leo: esta es una pregunta difícil porque la gente a menudo quiere decir distintas cosas cuando dice “equilibrio trabajo-vida”. Como sabemos, el trabajo es una parte de la vida, así que separarlos es artificial e innecesario. Sin embargo, a menudo lo que la gente quiere decir es que trabajan demasiado y quieren tiempo para otras cosas. Y eso es totalmente legítimo, y tú puedes hacer cosas como ponerte límites en el trabajo, llegar a compromisos con otros (quedar con un amigo para andar o correr o hacer senderismo, etc.), sacar tiempo para la meditación o el yoga, inscribirte en clases de música o cursos de idiomas, etc. Pero también es importante estar satisfecho cuando estás trabajando, lo que sin duda puedes hacer siguiendo los principios de este libro.

8. Encuentro que es un desafío tener satisfacción con el conocimiento que logro y estoy a menudo buscando más (libros, películas, charlas, investigaciones) sobre las materias más variadas. ¿Cómo estar satisfecho con el conocimiento que ya tienes?

Leo: hay dos clases de búsqueda del conocimiento: el primero es pensar que no sabes lo suficiente o no sabes las cosas importantes y por eso necesitas salir ahí fuera y aprender (miedo de no alcanzar un conocimiento ideal, lo que es una fantasía), y el segundo es estar satisfecho con lo que sabes, pero todavía ser curioso sobre otras cosas y apreciar tu amor por aprender cosas nuevas. Sugiero lo segundo. Desprenderse de la fantasía de un conocimiento ideal supone el mismo proceso que desprenderse de otras fantasías que he explicado en este libro.

9. Principalmente, las dificultades con estar satisfecho parecen relacionadas con expectativas no cumplidas y juicios. Dicho simplemente, las cosas son diferentes de lo que queremos que sean. Comprendo que la meditación de la atención plena (mindfulness) es la herramienta más poderosa para aprender a prescindir, apreciar plenamente el momento presente y estar satisfecho y agradecido. Dicho esto, parece que lleva mucho tiempo consolidar la atención plena para que genere satisfacción. Sería realmente útil si pudieras recomendar prácticas adicionales, que sean compatibles con la atención plena, para cultivar la satisfacción más directamente.

Leo: la atención plena es importante porque es un prerrequisito para trabajar con los ideales, expectativas, juicios, comparaciones, que siempre tenemos en nuestras mentes todo el día. Desgraciadamente, casi nunca somos conscientes de este proceso, y por eso necesitamos aprender a estar conscientes, que es lo que es la atención plena. Necesitamos volver nuestra atención adentro para trabajar con este proceso. Puedes hacer esto con meditación o yoga o puedes simplemente crear recordatorios para prestar atención a tu proceso de pensamiento y mirar adentro varias veces al día, hasta que aprendas a estar más atento a estos procesos sin los recordatorios.

10. Mi problema es la CULPA, cuando me siento satisfecho conmigo mismo, estas son experiencias relacionadas con momentos muy privados de auto-descubrimiento, muy difíciles de explicar y de compartir con mis seres queridos, para lo que parezco desapegado. He encontrado momentos para lidiar con esto y mis hijos y marido, gradualmente ganando momentos privados desde los que vuelvo en paz. Pero para otros parientes y amigos soy desagradecido y distante. Para alcanzar la necesidad de satisfacción, en mi caso, necesito mucho tiempo privado, y es sorprendente que haya pasado la mayor parte de mis 40 años ciega a mis propias necesidades. Pero eso duele a mi padre, hermana, sobrinos y amigos que me ven como un ser extraño. La culpa me impide explorar senderos más profundos que sé que me esperan.

Leo: gran pregunta. Aunque el tiempo con uno mismo es maravilloso, puedes cambiar como eres cuando estás con otras personas, para que no parezcas distante y desagradecida. La

satisfacción no excluye la calidez, compasión y gratitud –de hecho, pienso que van bien juntos–. Así que trabaja privadamente en la satisfacción, pero cuando estás con otros, conecta con ellos, presta atención y muestra gratitud.

11. ¿Cómo encuentras satisfacción mientras sientes pena? Y no me refiero al dolor intenso inicial que viene del shock de una pérdida, me refiero a la herida de la pérdida que sigue en los meses y años posteriores. Me siento complacido y resignado ahora, pero cualquier sensación de gozo o satisfacción parece fugaz.

Leo: verdaderamente es un importante y desafiante tema. No voy a fingir que es fácil. Sin embargo, es útil mirar al proceso interior que está ocurriendo aquí: la pena es el sufrimiento que viene no de la pérdida externa de alguien o algo, sino de la pérdida interna de querer que tu vida sea de una cierta manera (tener a una cierta persona en tu vida, por ejemplo). No digo esto para minimizar tu pérdida o pena, sino para mostrarte lo que todos hacemos cuando sentimos dolor. Estamos lamentando la pérdida de un ideal, la pérdida de lo que creíamos ser. Si podemos reconocer esto, podemos prescindir de ese ideal, porque la verdad es que no hay una cosa que nuestras vidas vayan a ser, ningún yo que alguna vez vayamos a ser. Siempre está cambiando. Abraza ese cambio y mira lo bueno en ello.

Podría parecer horrible deducir que deberíamos estar alegres de que alguien se haya ido (no estoy diciendo eso), pero es importante poder abrazar los cambios en la vida (y los cambios de uno mismo). Así que si una persona no está en nuestras vidas ya, lo que es triste, pero es una

oportunidad para reinventar nuestras vidas y a nosotros mismos, para averiguar cómo somos en esta nueva realidad cambiada. Una vez más, esto es algo difícil, pero algo realmente potente si lo aprendemos, porque en verdad está pasando todo el tiempo en diferentes niveles.

12. ¿Cómo mantenerse satisfecho a pesar de malas decisiones pasadas con consecuencias con las que tienes que vivir el resto de tu vida? Una clase de malas decisiones que no puedes dejar atrás porque tienes que afrontarlas todos los días y afectan a tu día a día.

Leo: siempre habrá malas decisiones y sus consecuencias –no podemos librarnos de ellas o cambiarlas–. La única cosa que podemos cambiar es nuestra actitud hacia ellas, nuestras reacciones a ellas. Así que una forma de mirar a las malas decisiones es el pensar que son parte del proceso de aprendizaje, lo que es una buena cosa. Queremos aprender, y cometer errores es parte de cómo realmente aprendemos algo. Abraza los errores como parte de este gran proceso. Otro modo de mirar a las consecuencias de tus decisiones pasadas: son solo estímulos externos y solo son malas porque las estamos comparando con un ideal (deberíamos haberlo hecho mejor, lo que por supuesto es una fantasía porque no lo hicimos mejor).

Si nos damos cuenta de esto, podemos prescindir de la idea (nos está dañando), y en su lugar, enfocarnos en apreciar lo que está delante de nosotros.

13. Siempre he preguntado sobre cómo exactamente lograr ese nivel de grandeza [Nota de Leo: creo que esta pregunta está

refiriéndose a mi post sobre Warren Buffett, que está considerado como uno de los mejores inversores de la historia.] ¿Lo es por rodearse de más gente exitosa? ¿Por ser afable? ¿Cómo encontrar la satisfacción en un área donde es difícil encontrarse con la paz debido a las diferencias de ego entre las personas? Aquí en New York, en Queens, la gente parece paranoide; y cerrada a otras personas. La gente que habla a otras personas es tachada de “loca” o alguna otra etiqueta; a veces la gente se mantiene cerrada porque parece que no quieren experiencias vitales.

Leo: rodearte de gente positiva que te apoye, inspire, te mantenga responsable de los cambios que haces... esto definitivamente ayuda. Construir relaciones y confianza, ser digno de confianza, genuinamente querer ayudar a otros, ser bueno en lo que haces... eso también ayuda.

Sobre el estar en un entorno donde las personas están cerradas entre sí y donde eres señalado por ser amistoso, esto puede ser difícil. Puedes cambiar tu entorno (por ejemplo, yo me mudé con mi familia de Guam a San Francisco, por muchas razones), o puedes construir una red de apoyo en línea, donde no estás limitado por la gente que está físicamente a tu alrededor. Yo creo que si eres amistoso y compasivo y útil, también encontrarás gente como tú en tu vecindario, incluso si la mayoría de la gente te juzga (está BIEN).

14. Me pregunto sobre cómo encontrar satisfacción en este tiempo de estudiante antes de los exámenes. Estar satisfecho con las decisiones difíciles de elegir dejar los seres queridos e ir a estudiar al extranjero o quedarme y estudiar en un sitio cercano.

Leo: puedes estar ocupado y satisfecho. La satisfacción es simplemente felicidad contigo y tu familia, y por eso puedes sentir esto mientras estudias y haces exámenes, incluso si estás ocupado. Tomar decisiones difíciles será siempre difícil, incluso si estás satisfecho. El truco es estar satisfecho con la decisión después de hacerla, y prescindir de la preocupación de que hayas tomado la decisión equivocada, mientras que prestas atención y ves cómo la decisión está funcionando, aprendiendo sobre ti en el proceso.

15. ¿Cómo dejar que esté bien... cuando las cosas están “bien”. (Tengo problemas con dejar que las cosas vayan bien... las dificultades han sido la norma durante mucho tiempo, se han convertido en mis mejores compañeras).

Leo: caemos en hábitos mentales, como querer emoción o “drama” emocional, o igualando felicidad y emoción, y cuando haces algo así durante mucho tiempo se convierte en normal. Es bueno que lo reconozcas porque mucha gente no lo hace. Sin embargo, podemos prescindir de esos hábitos mentales con conciencia y práctica. Cuando las cosas están BIEN, céntrate en apreciar la belleza de esa paz en vez de querer la emoción o drama a la que te has acostumbrado.

Cuando te des cuenta de que estás esperando dificultades, observa esto y después céntrate de nuevo en apreciar lo que tienes. Requiere práctica repetida.

Conclusión

La satisfacción es un súper poder. Si puedes aprender las habilidades de la satisfacción, tu vida será mejor de muchas maneras:

Disfrutarás más la vida.

Tus relaciones serán más fuertes.

Serás mejor conociendo a las personas.

Tendrás mejor salud y serás bueno formando hábitos saludables.

Te gustará más y confiarás más en ti mismo.

Serás menos envidioso.

Te enfadarás menos y estarás más en paz.

Te sentirás más feliz con tu cuerpo.

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

Esos son muchos beneficios para tan pequeño grupo de habilidades.

Dedicar algo de tiempo a aprender las habilidades de la satisfacción vale la pena y te dará frutos el resto de tu vida.

Pero si aprender la habilidad de la satisfacción parece fuera de tu alcance, abrumador, date cuenta de que puedes ser feliz justo ahora mientras estás aprendiendo. Cada paso del camino, no solo al final.

¿Cómo puedes ser feliz ahora mismo y en cada paso a lo largo del camino? Disfrutando el proceso. No mirando demasiado lejos en la carretera, pero apreciando el gozo de lo que estás haciendo ahora mismo y las cosas buenas sobre ti en este momento. Esto es algo que puedes hacer justo en este momento, y está disponible en cualquier momento.

Las habilidades de la satisfacción

Así que, ¿cuáles son las habilidades la satisfacción? Hemos hablado de ellas a lo largo de todo el libro, pero para resumir son estas:

1. **Conciencia.** Date cuenta cuándo estás comparando, cuando tienes expectativas e ideales y fantasías, cuando te están volviendo menos satisfecho y causando dolor.

2. **Aceptación.** No seas muy duro contigo y acepta que el proceso está sucediendo. Es parte de la vida. Acéptalo y enfrentalo y encuentra la respuesta no emocional apropiada.

3. **Prescinde de las comparaciones.** Cuando te des cuenta de las comparaciones, acepta que las has hecho, pero advierte que te están

haciendo daño y que son completamente innecesarias. Puedes prescindir de ellas y estar perfectamente bien.

4. **Compasión.** Compasión por ti mismo –así es como prescindes de los ideales y comparaciones--. Te están haciendo daño, haciéndote menos feliz, y por eso es un acto compasivo prescindir de ellas. Deja que sean.

5. **Apreciación.** En vez de compararte y atarte a los ideales, céntrate en su lugar en apreciar lo que tienes, con quien estás, lo que estás haciendo y quien eres. Encuentra lo bueno en cada cosa, incluido tú mismo.

6. **Amarte a ti mismo y todo lo demás también.** Una vez que has encontrado lo bueno que hay para apreciar, en ti mismo o en cualquier/cualquiera a tu alrededor, aprende a amarlo. Esta es la belleza de la vida, y es increíble.

Estas son las habilidades clave, y te ayudarán con muchos de los problemas de los que hablamos en este libro –hábitos no saludables, envidia, sentirte mal contigo mismo, malas relaciones, la deuda y la procrastinación y mucho más--.

Lleva tiempo aprender. Con un pequeño paso cada vez, puedes aprender. Y disfrutar de cada pequeño paso a lo largo del camino.

Es mi inmenso privilegio hablarte sobre estas cosas, estos desafíos que afrontas, este principio central de una buena vida. Tengo confianza de que puedas aprender estas habilidades y de que cambien profundamente tu vida. Gracias por leer este libro hasta el final y por tu atención.

Lo agradezco.

Resumen de acciones que realizar

He compilado una lista de todas las acciones que realizar al final de cada capítulo para hacer más fácil que practiques de manera habitual:

1. Piensa sobre los problemas que podrías tener e intenta ver cómo la insatisfacción está en la raíz del problema.
2. Pregúntate si estás satisfecho ahora mismo. Si no, ¿cuándo quieres estar satisfecho? ¿Qué te está deteniendo?
3. Considera qué ideales tienes con los que te comparas. También pregúntate si confías en ti mismo para poder mantener el rumbo, ceñirte a los cambios y completar tareas.
4. Piensa sobre cosas en ti que quieres cambiar. Después mira si en su lugar puedes encontrar cosas con las que estás realmente feliz.
5. Piensa sobre las veces que te has comparado con otros y lo que otros están haciendo, en especial recientemente. ¿De dónde has sacado la imagen de otros con los que te estás comparando? ¿Redes sociales o aplicaciones, noticias, blogs, películas, revistas?

6. Toma nota de mirar cuando estás frustrado, decepcionado, enfadado, estresado, infeliz... y escribe, en ese momento, la fantasía que tienes. Practica el dejarla marchar.
7. Examina una de tus necesidades inventadas y pregúntate por qué es tan importante. Pregunta qué ocurriría si la tirarás. ¿Qué habría de bueno? ¿Tendrías más espacio y tiempo libre para concentrarte y crear o menos estrés y menos cosas que revisar todos los días? ¿Qué cosas malas ocurrirían o podrían ocurrir? ¿Y cuán probable es que esas cosas ocurran? ¿Y cómo podrías contrarrestarlas?
8. Perdónate por los errores del pasado. Antes de que puedas empezar a confiar en ti de nuevo, tienes que volver sobre tus fallos del pasado y los malos sentimientos que tienes sobre ellos. Sí, fallaste. Pero está BIEN. Todos fallamos. No hay razón para que te sientas mal. ¡Déjalo marchar! Dite que eres bueno, que los errores no son culpa tuya, sino más bien del método.
9. Empieza a hacer y mantener promesas contigo mismo. Esta parte lleva más tiempo porque la confianza no se recobra de la noche a la mañana. Hazte pequeñas promesas. Seriamente, tan pequeñas como puedas. Por ejemplo, si tu hábito es el yoga, dite que lo único que necesitas es sentarte en la colchoneta. Ni siquiera necesitas hacer yoga cinco minutos. Después haz todo lo que puedas para mantener la promesa. Lo mismo para cosas que no son hábitos –simplemente empieza a escribir, solo toma algún vegetal en tu comida, solo cierra tu ordenador un minuto cuando la alarma suene (si quieres

concentrarte en otras cosas además de internet, por ejemplo). Pequeñas promesas pero grandes esfuerzos para mantenerlas. Con el tiempo, empezarás a aprender que eres digno de confianza.

10. Mírate en el espejo. Hazlo desnudo si puedes o al menos quítate la camiseta y mírate el torso y luego la cara. ¿Qué ves? ¿Te das cuenta de tus juicios? ¿Te das cuenta de que estás juzgándote? Con qué te comparas? Podrías no advertir exactamente cuál es el ideal de fantasía –pero está basado en imágenes en los medios de comunicación y otras personas que has visto en tu vida–.
11. Tómate un minuto para considerar tus fuentes externas de felicidad. ¿Qué te da placer, te hace feliz y qué ocurre cuando estas cosas (o personas) no están disponibles para darte ese placer? ¿Cómo te sientes? Mírate a ti mismo cuando buscas estas formas de placer. Date cuenta cuando estás buscando a tu pareja para que te valide o te haga feliz. Date cuenta qué ocurre cuando no la tienes y cómo tu felicidad puede ir hacia arriba o hacia abajo dependiendo de que ocurra fuera.
12. Recuerda esta verdad: darse cuenta y apreciar lo bueno en cualquier cosa nos hace que estemos felices por vivir. Y cuanto más nos damos cuenta y apreciamos nuestras vidas (y nosotros mismos), más felices estamos.
13. El proceso de la felicidad –darte cuenta, apreciar, sentir alegría de vivir– puede aplicarse a cosas fuera de nosotros y también dentro

de nosotros, sin importar lo que pase fuera. Podemos aprender a darnos cuenta y apreciar las cosas buenas (¡y las menos—que—perfectas también!) en nosotros mismos y empezar a querernos. Tómate un minuto para pensar sobre las cosas que te han molestado, decepcionado, enfadado, frustrado, en el pasado cercano. ¿Cómo puedes encontrar lo asombroso en esas cosas?

14. Escribe tres frases para decirte cuando reacciones mal a las acciones de otros: “Da a tu reacción algo de espacio”, “Todos estamos aprendiendo”, “La otra persona no es el problema”. Ten estas frases en un lugar donde puedas verlas la próxima vez que reacciones a alguien, y empieza a decirlas (en silencio) a ti mismo cuando adviertas tu reacción a esas acciones. Echa un vistazo al capítulo “Nuestras reacciones a las acciones de otros” para más información sobre estas frases.
15. No vincules tu autoestima a las acciones de otros. Tómate un minuto para para simular en tu cabeza un incidente reciente en que alguien cercano te hizo daño, aunque solo sea un poco, y piensa cómo afectó el suceso a la imagen que tienes de ti. Ahora simula el incidente en tu cabeza de una forma distinta, imagínate usando los tres pasos de arriba. Practica esta habilidad de simulación primero y entonces intenta ponerla en práctica en el futuro cuando sientas que ocurre el proceso.
16. Llega a ser plena como persona, auto—suficiente, y te vincularás con otra persona con más fuerza. Tómate un minuto para

considerar tu relación actual o relaciones recientes –posiblemente con un compañero sentimental/esposa, pero también puede que con un buen amigo o familiar–. ¿Ha habido momentos de dependencia, inseguridad, celos, falta de confianza, necesidad? Si la inseguridad y la necesidad son un problema, ¿qué miedos te están reteniendo? ¿Cómo puedes prescindir de ellas?

17. Sentirte satisfecho te hará más seguro de ti mismo cuando conozcas a otras personas. Haz una lista de las cosas que te gustan en ti, tus talentos, tus fortalezas. Tómate un momento con cada una de esas cosas y aprecia esa cosa en ti. Mantén esta lista para sesiones-recordatorio regulares para que lentamente vayas conociendo tu valor y estés feliz con quien eres.
18. Deja de comparar tu vida con la de los demás. Deja de comparar quien eres o tu aspecto con los demás. Esto es más fácil decirlo que hacerlo: requiere un proceso de conciencia, y cuando adviertes la comparación hacer una pausa. En vez de mirar hacia afuera, hacia lo que otras personas están haciendo, mira lo que tú estás haciendo y aprécialo. Cuando adviertas algo bueno en los demás que te hace tener envidia, para y en su lugar mírate: ¿qué puedes apreciar?
19. Practica las técnicas de autoaceptación. Pon un recordatorio para practicar una vez al día una de las técnicas anteriores. Hazlo durante una semana, después cambia a otra. Con práctica diaria, estas habilidades se convierten en segunda naturaleza.

Por si quieres más

Puedes encontrar más recursos sobre encontrar la satisfacción en Zen Habits en la [página de The Little Book of Contentment](#).

Puedes leer más cosas más en [Zen Habits](#).

Tampoco necesitas más.