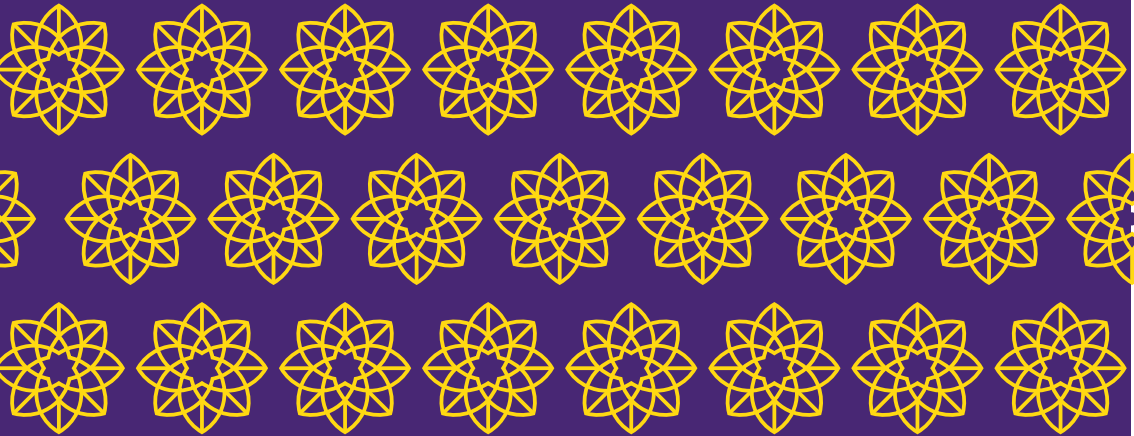




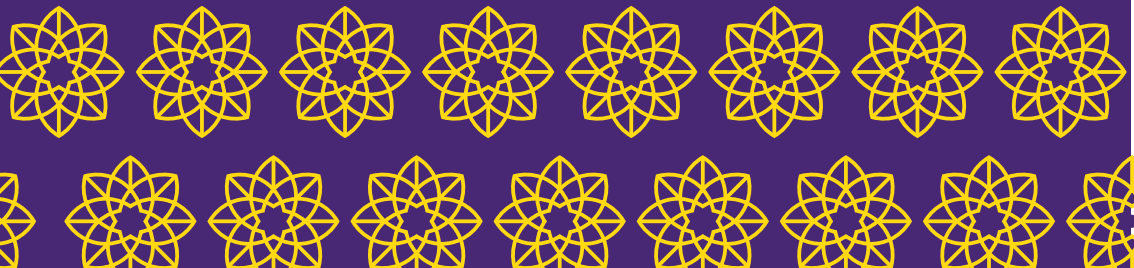
EDICIONES UNIVERSIDAD
TECNOLÓGICA METROPOLITANA

LA PROMESA DEL COACHING

Mariela Ferrada Cubillos



Hacer cambios conscientes
para vivir de manera más plena



LA PROMESA DEL COACHING


Hacer cambios conscientes
para vivir de manera más plena


Mariela Ferrada Cubillos





EDICIONES UNIVERSIDAD
TECNOLÓGICA METROPOLITANA


Ediciones Universidad Tecnológica Metropolitana

 Padre Felipe Gómez de Vidaurre
N° 1488, Santiago, Chile

 (56-22) 787 77 50

 Metro La Moneda
Vicerrectoría de Transferencia
Tecnológica y Extensión

 editorial@utem.cl

 www.editorial.utem.cl
www.vtte.utem.cl

La promesa del coaching.

Hacer cambios conscientes para vivir de manera más plena

© Autora: Mariela Ferrada Cubillos

1ª Edición, enero 2018

300 ejemplares

© Ediciones Universidad Tecnológica Metropolitana

ISBN: 978-956-9677-21-2

Registro de propiedad intelectual n° 281068

Diseño, diagramación, portada, infografía y corrección de estilo:

Ediciones Universidad Tecnológica Metropolitana

Vicerrectoría de Transferencia Tecnológica y Extensión

Santiago de Chile, enero de 2018



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

Agradecimientos

A mis niños, Marco y Victoria, por la bendición que son.

A mis Padres. A mi abuela por su legado.

A mis hermanos Jorge y Anita.

A mis amigas, por ser perfectas.

A ti Azul, por estar y dar luz.

A las chicas de la Fundación Debra por su buen espíritu.

A Chistián Barbé, por el coraje de tu camino en el yoga.

A mi siquiatra, Daniel Ortiz, de la Mutual CCH, por su
respeto profundo.

A Roberto Illañez A. y a los amigos ¡muchos y queridos! del
camino del coaching

A la Universidad Tecnológica Metropolitana y a todos
quienes han hecho posible este libro.

Mariela Ferrada Cubillos

ÍNDICE

- 7 Prólogo**
- 11 Capítulo I**
Introducción / La incertidumbre del hombre light
- 1.1 La promesa del coaching
 - Reflexiones sobre la vida, Joseph Campbell.
 - 1.2 El Coach Interior: el viaje del héroe.
- 23 Capítulo II**
Aceptar el ser humano que somos
- 2.1 El sendero de las lágrimas
 - El Profeta: El Dolor, Khalil Gibran.
 - No te aflijas, Shamsuddin Hafiz.
 - 2.2 Sanar al niño que fuimos.
 - 2.3 Las heridas de la infancia.
 - 2.4 El *Coach* interior: reflexiones sobre la vida.
- 33 Capítulo III**
Usted tiene el poder de elegir
- 3.1 Los pensamientos negativos o catastróficos que nos inmovilizan.
 - Afirmaciones positivas de Louise Hay.
 - 3.2 El Coach interior: contemplar la mente con compasión.
- 41 Capítulo IV**
La realidad que creas hoy para ti
- 4.1 Ojos bien abiertos.
 - Qué realidad te estás creando para ti mismo, Isaac Lidsky.
 - Sapo y Sepo, un año entero, Arno Lobel.
 - 4.2 Las creencias que gobiernan nuestras vidas.
 - El hombre que encontró un capullo de mariposa.
 - El Coach interior: una actitud crítica ante las creencias negativas.

51 Capítulo V

La oportunidad de nuevo inicio

- 5.1 Cambiar esa historia, cambiar esos hábitos.
- 5.2 Cambie su fisiología.
- 5.3 Alimentar el cuerpo y las emociones.
- 5.4 El Coach interior: saborear y apreciar.

59 Capítulo VI

La búsqueda de la felicidad

- 6.1 La gratitud.
 - Mi nombre es Roberto Antonio Corona Contreras.
- 6.2 El Coach interior: reconociendo los recursos personales.
- 6.3 Amor a la vida a través del trabajo.
- 6.4 El Coach interior: tiempo de dedicación.

69 Capítulo VII

Amar y dejar un legado

- 7.1 Yo soy responsable de mi amor.
- 7.2 Soltar y dejar ir.
 - El Pato y la Muerte, Wolf Erlbruch.
 - Mi tercera historia es sobre la muerte, Steve Jobs.
- 7.3 Estar Despierto
 - La historia de Narada.
- 7.4 Mirada retrospectiva.
 - Mirada Retrospectiva, Guillermo Blest Gana.
 - En paz, Amado Nervo.
- 7.5 Al término de este relato
- 7.6 El Coach interior: una vida con propósito.

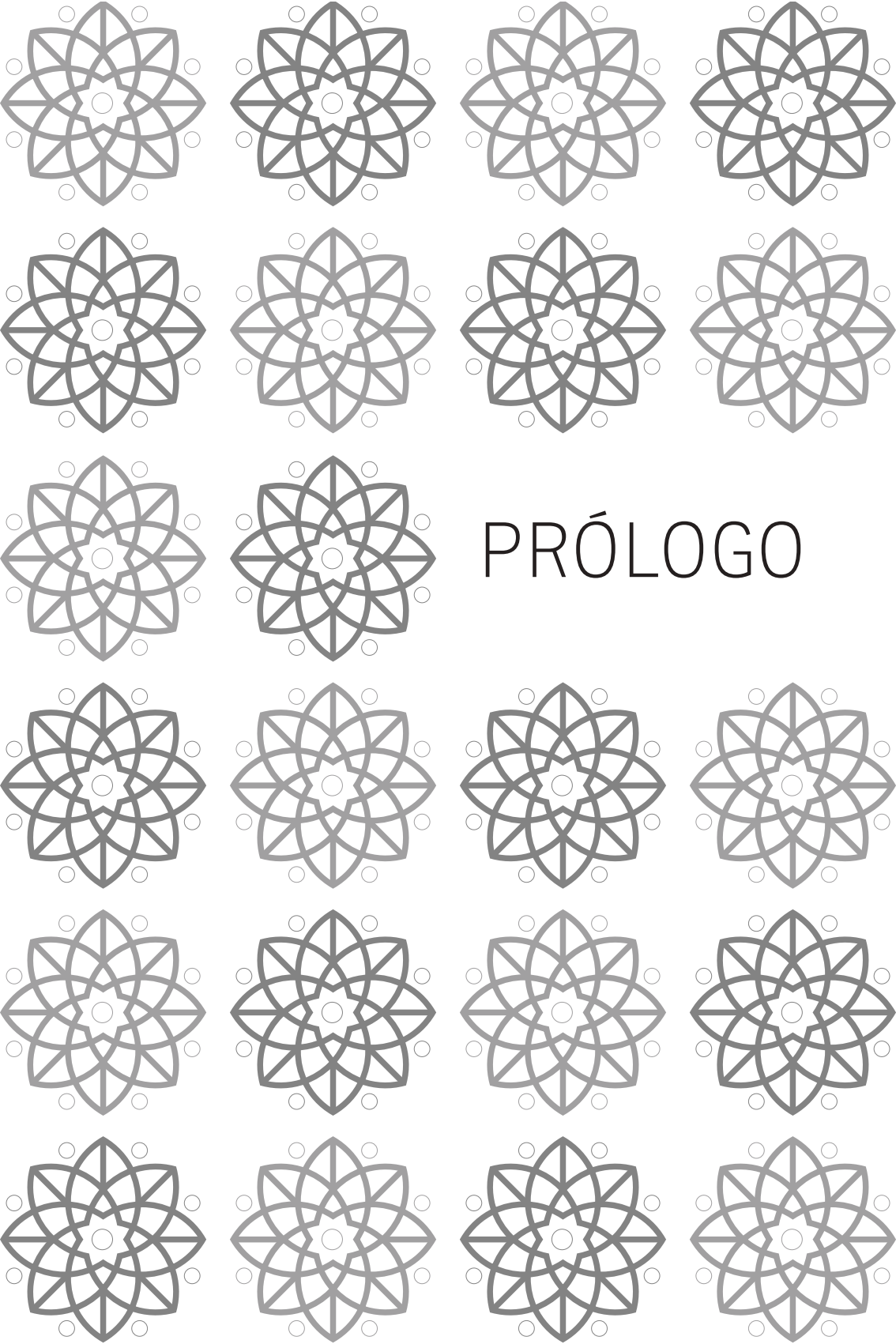
81 Epílogo: Vivir una vida sostenible con sentido y feliz

- Ejercicios diarios: parar, observar y actuar.

94 Índice onomástico selectivo

96 Bibliografía

98 Sugerencias bibliográficas y recursos en línea



PRÓLOGO

PRÓLOGO

“Sueño un mundo de oro, que se ilumine todo,
me hará tanto bien”

Zucchero, *El vuelo*.

El aliento de vida que hemos recibido al nacer nos susurra y consuela, permanece a nuestro lado sin haberlo pedido, como la madre en la cuna, incondicional. La vida, que simplemente nos *habla* directamente al corazón y nos orienta hacia nuestro propósito. Pero nuestra mente inquieta la *des-oye*. Olvidamos *oír* (quizás de una vida a otra), poner atención, entregarnos a la tarea de vivir sin piloto automático, en el presente, con la mente y el corazón abiertos.

En ocasiones somos presa del miedo, nos paralizamos, intentamos adormecer nuestro sufrimiento o exaltar unos minutos más la sensación de control sobre él. La ansiedad del diario vivir, las exigencias del trabajo y la familia, las metas personales incumplidas, nos entregan en ocasiones a la sensación de vacío o de pérdida del gusto por la vida. Si nos tomásemos un tiempo para *oír-nos*, convendría detenernos para acudir a la llamada interior que nos alienta a persistir en la búsqueda de un *vivir en plenitud* con un propósito y con un sentido.

Este libro extiende para usted una invitación ecológica, pues promueve al bienestar y el bien común. Está construido a partir de la formulación de una serie de preguntas y estrategias, basadas en los principios del *Coaching de vida* y otros elementos de apoyo, como la *sicología positiva*, el *enfoque apreciativo*, *mindfulness*, poesía, y relatos.

Estos elementos teórico-prácticos han surgido del estudio y aprendizaje que he obtenido en mi propio viaje interior. Es el relato de un camino, las preguntas que lo acompañaron, los recursos disponibles, las lecciones

que me han desafiado. Todos ellos deben ser sometidos siempre al examen crítico, pues es solo un camino posible.

Este libro tiene sentido y un propósito: está dirigido a usted, amigo lector. Le propongo una pausa, un tiempo para que pueda iniciar un proceso de transformación interior, de adentro hacia afuera, con el propósito de dar sentido al poder personal que usted tiene, el cual puede ser puesto a disposición de la vida familiar, del trabajo o del servicio en su comunidad.

Para ello le presento algunas técnicas del *Coaching de vida*, que se expresan con la premisa de seriedad y honestidad en la información que se le compartirá. Los temas se han escogido con una mirada provista de empatía con los procesos que usted puede estar pasando y con un respeto profundo por lo que *usted es y ya sabe por sí mismo*.

El propósito final es hacer surgir posibilidades, expandir la conciencia, apoyarle en la superación de barreras y orientarle en el reconocimiento de los recursos que le permitan su transformación. Esa transformación se realizará en quienes estén dispuestos a determinarse a tomar acción en sus vidas. Para iniciar este camino le propondré acciones, decisiones, ejercicios, reflexiones, que le estimularán a *re-aprender* acerca del autocuidado y la automotivación, necesarias para conseguir un *re-encuadre* o mirada en la búsqueda de la felicidad y el éxito que se merece.

Al mismo tiempo encontrará sugerencias de lecturas, que han sido seleccionadas con un enfoque apreciativo y que le ofrecerán motivación en la soledad que precede a la reflexión personal.

Las preguntas que encontrará en este libro, bajo el apartado "*Coach interior*", le aproximarán a la mirada potenciadora de un *Coach*, quien le acompañará en cada desafío planteado, mediante preguntas que serán la llave maestra para alinearse con su propósito en la vida.

Este libro es para todas y todos, con la esperanza de compartir esfuerzos y perseverar juntos, afrontando las dificultades y desafíos del *héroe mítico* quien, tras arduas pruebas, regresa a casa transformado en una persona extraordinaria, que ha crecido y se ha fortalecido enfrentando a sus miedos.

Mariela Ferrada, Santiago de Chile,
17 de octubre de 2016.

CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN

LA INCERTIDUMBRE DEL *HOMBRE LIGHT*

“Soldado avisado no muere en la guerra”.

Anónimo.

Hace mucho leí en la portada de un libro llamado *Ratix* una frase que me parecía provocadora; “Las ventajas comparativas de conversar sobre lo obvio”. Pues bien, este libro pretende decirle algo así como, “vamos, a ver, hablemos de eso que teníamos pendiente; sí eso, de la VIDA” o “¿por qué no estoy teniendo una vida saludable?, ¿soy un conformista o un inconformista de medio pelo?”. O del tipo de reflexiones: “Quiero tener una Vida Apasionada pero no sé cómo, y si me equivoco...¿cómo lo logro?”

Rumiar solo nunca es provechoso...¡Adelante entonces conversemos!

Este libro trata acerca de lo obvio. De lo necesario que resulta tomar-nos un tiempo de conversar con uno mismo, de *mirar-nos, tomar-nos* una pausa y estar atentos a lo que nos sugiere el presente. Que sea algo *obvio* no significa que sea *fácil*, dado que el presente está en nuestra *tramposa-mente*, y nuestra mente se encuentra -¡tantas veces!- en medio del ¡pasado y del futuro! En medio de las tensiones propias del ahora, de la maquinación de lo que se nos viene encima mañana; la familia, el trabajo, las deudas por pagar y a medio trastabillar con todo, se suman además las cargas del pasado.

Vivimos revueltos juntos con los “otros”, en este relacionarnos a que nos fuerza el vivir en sociedades tecnológicas de 24x7. Así es como se nos aproximan cuotas crecientes e incombustibles de incertezas que buscan ser neutralizadas a costa de lo que sea. Anhelamos contar con ciertas certezas, con ellas soñamos dar soporte y estructura a “nuestro mundo”; sin embargo esto no resulta tan fácil en la “realidad”.

Ese mundo que hoy estamos viviendo es diametralmente opuesto al mundo que vivieron nuestros abuelos y nuestros padres: una vida encadenada a un ciclo vital exacto, nacer, crecer, tener un trabajo, familia e hijos y envejecer en una casa propia. Hoy gran parte de lo que ellos conocieron y amaron ha cambiado radicalmente.

A pesar nuestro, el CAMBIO es sí o sí. No hay nada más estable que el cambio. Se nos presenta en la vida personal y laboral, diariamente intentaremos familiarizarnos con él.

Aceptar el cambio es hoy una necesidad física y síquica de supervivencia.

Los expertos del cambio nos señalan que hemos de surfear las olas del presente con una palabra aún menos amigable: INCERTIDUMBRE. Probablemente tendremos buenas razones para estar desconfiados, la *Incertidumbre* va acompañada por una maraña de otras palabras como *complejidad*, *desconocimiento*, etc.

Es posible que notemos que hay cambios que nos acomodan, nos adormecen y forman parte de esa *zona de confort*, en que nos encontramos simplemente a gusto sin cuestionarnos nada, acomodándonos abiertamente a una sociedad de consumo donde todo cambia, se desecha, se tecnifica, mejora. El cambio, han dicho nuestros gobernantes, nuestros empleadores, “será para mejor”, usted debe “adaptarse al cambio”, “deje lo viejo, adopte lo nuevo”. Usted *es eso nuevo*: el TV, el Smartphone, el *eau de parfum*.

Somos testigos de cambios globales que presenciamos por la prensa, la televisión, en la internet: climático, cultural, sociales, políticos. Edward Snowden, Julian Assange, Al Gore, Jorge Mario Bergoglio, Dilma Rousseff, Donald Trump, Nicolás Maduro, Michelle Bachelet, todos personajes públicos que representan cambios en el mundo.

En este mundo cambiante, con abundancia de información, corremos el riesgo de ser espectadores cegados, semejantes a cíclopes, con un ojo que lo ve todo pero que no “ve bien del todo”. En numerosas ocasiones, nos encontramos con hechos que son desconocidos o hechos conocidos que “desconocemos”. (Véase: *El día que Ossandón olvidó dos veces que votó a favor del Acuerdo de París*. 5 jun. 2017).

Con pocas certezas, o con la ilusión de tenerlas, sinceramente nos esforzamos por ser parte de los cambios, en participar en la vida política, social, nos atrevemos día a día a luchar por conseguir nuestro propio futuro

feliz, en un campo de flores bordado, en nuestra copia personal de edén con réplicas en Facebook, Instagram, Twitter, etc.

Buscamos la anhelada comodidad, hacemos *zapping* en la vida de otros, nos comparamos, buscamos más y mejor; belleza, autos, ropa, (eso sí, todo en rebajas en lo posible), vacaciones en cuotas, o *tentamos a la suerte* con un Kino o Raspe. Vamos rápido por la vida, estamos a tope, lo queremos todo, lo aparentamos todo, nos sumamos con un *Like a la vida*, siempre tratando de estar en control a *full*. Sin embargo, muy en el fondo, *algo se nos mueve*, la ansiedad del *hombre light* se escurre por la noche y en el día nos visita en el malestar estomacal o la sudoración repentina de las manos. Padecemos de cambios de ánimo, algo nos incomoda y quizás nos remueve la consciencia día con día, uno tras otro, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, con esa sensación de que algo se nos escapa, *alguna oferta*, alguna oportunidad única, un “algo” que no sabemos que nos falta... alguna pieza, *algo más* para sentirnos *completos* en este rompecabezas peculiar que es la vida.

Ocurre entonces que tenemos la sensación o la urgencia de *hacer algo* o de *dejar de hacerlo*. Nos encontramos cansados de mirar el cielo raso que amenaza con una lluvia mugrienta en la ciudad. Aunque “Nada se pierde con vivir, tenemos todo el tiempo del tiempo por delante, para ser el vacío que somos en el fondo”... de la pieza oscura, de la que nos escribía el poeta Enrique Linh, en el fondo quizás *hay miedo* (Linh, E. (1963). *Monólogo del padre con su hijo de meses*, pp.18-22).

Tenemos pesadillas, soñamos algo parecido a una cosa babosa en la almohada, al estilo de Horacio Quiroga, *eso desconocido* que nos chupa la vida y se nos acomoda en las cienes por la noche. De mañana nos levantamos haciendo uso de un puñado de últimos recursos automáticos, de maquillaje en la tez, de ropa de tonos negros y grises, con unos anteojos crípticos, para marchar obedientes y malhumorados al trabajo, al estudio, a la vida misma, esa vida comandada por los *debería*. Entonces, acontece lo que Enrique Rojas observa, como una “cierta crisis psicológica que conduce a la pérdida de la ilusión por los anhelos personales”. (Rojas, E. (2002), p.117).



Figura 1: “Nada se pierde con vivir, tenemos todo el tiempo del tiempo por delante, para ser el vacío que somos en el fondo”, Enrique Linh. Fotografía: Michael Wolf, Tokyo Compression. Fot. n°24. 2010.

Mantengamos la esperanza de que a este *hombre light*, que casi todos llevamos dentro, todavía le reste un puñado de sueños luminosos, guardados en el baúl del tesoro, para obtener de ellos “algo de luz interior” que lo motive a ser más exitoso, a mejorar el rendimiento, a buscar la excelencia o a ser impecable en las acciones y las palabras consigo mismo, con las personas y en el trabajo.

La llave que *abre el tesoro* está en nosotros. No podemos cambiar los hechos externos a nuestra vida, pero *podemos decidir cómo actuar y sentir al respecto*, pues nuestra alma es poderosa e ingobernable.

Imagine que usted se da permiso para ser quien quiere ser, de encontrar aquello *que es su pasión*, su motivo para ser firme y decidido, que ha visto en el fondo de sí mismo eso que le conmueve y mueve para vivir sin miedo.

Si otros seres humanos pudieron mantener la entereza y la fe inquebrantable en sí mismos y su destino, *usted también puede*.

La presencia y el acompañamiento de *Coach Interior*, mediante preguntas poderosas, le ayudarán a clarificar su sueño, meta u objetivo. El *Coach Interior* le permitirá apalancar recursos internos o externos y si no están,

crearlos, buscar las herramientas, el consejo, la guía o el ejemplo, con el fin de obtener cambios potenciadores para vivir de manera más plena y, ¿por qué no?, vivir mejor para ser felices.

Invictus

William Ernest Henley, resumen.

Más allá de la noche que me cubre,
negra como el abismo insondable,
doy gracias al dios que fuere
por mi alma inconquistable.

[...] la amenaza de los años
me halla, y me hallará sin temor.

No importa cuán estrecho sea el camino,
ni cuán cargada de castigos la sentencia,
soy el amo de mi destino,
soy el capitán de mi alma.

Fuente: Lifeder.com

1.1 La promesa del *coaching*

“Un héroe es alguien que ha dado su vida a algo más grande que sí mismo”.

Joseph Campbell

Una de las promesas del *coaching* consiste en la promoción de ideas, opciones y oportunidades que le ayuden a superar barreras, creencias limitantes, con el fin de desarrollar su consciencia y alentarlo a tomar responsabilidad por su vida, mediante acciones concretas y el proponerse metas para trabajar con el fin en mente.

Para comenzar tomemos una definición de *Coaching* de John Whitmore: “El *Coaching* es una intervención que tiene como objetivo subyacente y omnipresente el fortalecimiento de la autoestima en los demás, independiente del contenido de la tarea o cuestión de que se trate (...) [El *coaching*] es una forma de gestión, un modo de tratar a la gente, una forma de pensar y un modo de ser” (Whitmore, J. (2016) p. 30).

Se trata de creer en las personas, en su potencial, en aquello que las hace únicas y que es digno de respetar, valorar, de tener confianza.

Lo que usted puede ver en el otro dice mucho de quien usted es. *Ser coach*, por ejemplo en el trabajo o en su vida personal, *es el resultado de ver al otro como un ser humano que merece apoyo*, no como alguien que representa una amenaza o que merece una crítica despiadada.

Whitmore reconoce como elemento clave del *coaching* a la Conciencia o producto del conocimiento que se tiene mediante la reflexión, la observación o la interpretación de lo que está ocurriendo a nuestro alrededor o de lo que está ocurriendo en uno mismo.

Si usted está interesado en aplicar las herramientas del *Coaching* en usted mismo (técnica conocida como *self-coaching*), requerirá desarrollar, afinar y elevar el grado de conciencia con usted y su entorno. Implicarse, conocerse a sí mismo, observar atentamente a sus emociones y a los pensamientos que distorsionan su percepción de las cosas, las personas y del mundo.

Expandir la conciencia nos plantea la cuestión del *qué hacemos y cómo lo hacemos* y, no menos importante, el *porqué lo hacemos* o del *porqué no lo hacemos* si para nosotros es tan importante...

Recibirá en este libro *la propuesta de ser su observador tenaz, sin juicios*. La simple cuestión de aceptar cuestionar aquello que su “Yo/Ego” le ha estado diciendo de usted mismo, apelando a una atención comprometida y sistemática, nos dará una aproximación de ese Ser que no cambia y que somos verdaderamente.

No importa lo desesperado de la situación, recuerde siempre que podemos elegir lo que sentimos y cómo pensamos acerca de ello. Podemos elegir nuestra actitud. Víctor Frankl, siquiátra y sobreviviente de los campos de concentración nazis, nos recuerda nuestra capacidad de elegir, “A un hombre se le puede quitar todo salvo una cosa, la última de las libertades humanas: elegir su actitud ante cualquier circunstancia dada, elegir su manera de ser”.

Necesitaremos valor para elegir lo correcto para nosotros, cambiar clara y decididamente nuestros viejos hábitos, nuestras máscaras, nuestros temores. La vida en algunos casos, si no es por el deseo o la creatividad, se encargará de terminar por convencernos, mediante la llamada del dolor o un cambio repentino que sienta fuera de su control.

Será un ataque al corazón, una depresión, un ataque de pánico, un cáncer, la muerte de un ser querido, la pérdida de un trabajo, el descubrimiento repentino de *una pasión no vivida*, el aburrimiento... Esta es la sombra de la sociedad de consumo y de vertiginosos cambios, lucha por el poder, temor a no tener el dinero suficiente, a no tener el control ni la supremacía sobre otros.

Si eso ocurre, las circunstancias de la vida le recordarán el valor y el coraje que hay en la naturaleza humana. Cosas extraordinarias derivan de circunstancias extremas.

Si decide avanzar, *usted podrá ser su propio coach* o entrenador, en cualquier aspecto de la vida que desee mejorar o cambiar, y que no esté dispuesto a compartir con otra persona por el momento. En la medida que practique las actividades propuestas y las ponga a prueba con una mirada crítica y perspicaz, desarrollará mayor confianza y, a medida que consiga sus primeros logros, tendrá la certeza de lo que podrá lograr para sí mismo si persevera y se compromete a la acción.

Mediante preguntas abiertas, encontrará la clave para tomar conciencia y clarificar cuando la duda persista. La característica de las respuestas es que al ser descriptivas podremos *explicar-nos, mostrar-nos, revelar-nos*.

La invitación es a dejar lo seguro, *a marchar desde ese hogar psicológico en automático* donde nos hemos alejado como seres humanos modernos de esos sueños de una vida significativa y con sentido.

Poco a poco nos comprometeremos a romper con los viejos hábitos y con el molde de creencias que nos limitan, seremos curiosos por ver el verdadero yo que anhelamos, abandonando nuestras máscaras y adoptando nuevos valores, creencias, hábitos.

Joseph Campbell, mitólogo, nos aproxima al *viaje del héroe*, el cual parte con un desafío donde acechan los miedos (el bosque, el dragón...), el héroe habrá de afrontar batallas cruentas, hallará en medio de ellas amigos y enemigos para una, vez victorioso, tornar el regreso a casa; eso sí, como una persona cambiada.

Esta metáfora nos dará el aliento necesario para permitirnos ir al encuentro de nuestra propia aventura, un viaje hacia nosotros mismos, invocando al héroe que todos tenemos dentro.

El viaje del héroe comienza con un ciclo de transformación, desde lo conocido a lo desconocido, un viaje al centro de nosotros mismos donde deberemos encarar dificultades, desafíos, pruebas, y para ello debemos avanzar con acciones y estrategias que nos permitan ganar la batalla ahí donde decidamos ser vencedores: en el trabajo, las relaciones personales, la vocación, donde sea urgente u oportuno.

Usted será quien decida dar inicio al viaje del héroe, para recorrerlo necesitará un mayor nivel de consciencia (interna y externa) y toma de responsabilidad por su vida.

La promesa es que al final sabrá lo mucho que vale para su familia, amigos, comunidad y probablemente descubrirá si es que usted mismo se ha estado infravalorando y decida hacer algo al respecto.

Como resultado (la práctica hace al monje, no el discurso), conseguirá una mayor autorregulación, motivación y voluntad para permitirse lograr la mejor versión de sí mismo que siempre soñó; y con más convicción seguramente podrá contribuir a su familia, trabajo y comunidad como el ser humano extraordinario que puede llegar ser.

Reflexiones sobre la vida, Joseph Campbell (selección)

- El privilegio de una vida es ser quien uno es.
- Lo que tienes que hacer es decir “sí” a la vida, “sí” a todo. Participa con goce en las penas del mundo. No podemos curar el mundo, pero podemos decidir vivir en alegría.

- El mundo es perfecto. Es un caos. Siempre ha sido un caos. No lo cambiaremos. Nuestro trabajo es enderezar nuestras vidas.
- Debemos estar dispuestos a librarnos de la vida que planeamos para acoger la vida que nos está esperando [...] Al Atesorador al que en nosotros quiere quedarse, aferrarse, debemos matarlo.
- Todo proceso implica romper algo. La tierra debe romperse para producir vida. Si la semilla no muere no hay planta. El pan resulta de la muerte del trigo. Cuando se rompe la fuente surge el bebé desde la madre...
- La vida vive de vidas. Nuestra propia vida vive de los actos de otros. [...] Si vivimos en realidad es por la experiencia de la vida, tanto del dolor como del placer.
- El mundo es buen oponente para nosotros. Somos buenos oponentes para el mundo. Las oportunidades de encontrar poderes más profundos dentro de nosotros aparecen cuando la vida parece más difícil. Negarse al dolor y a la ferocidad de la vida es negarse a la vida. [...] Desoír el llamado significa estancamiento.
- Entrar al bosque en el punto más oscuro, y no hay sendero. Donde hay camino o sendero, es un sendero ajeno. No estás en tu propio sendero. Si sigues el camino de otros, no realizarás tu potencial.
- La meta del viaje del héroe, hasta el punto gema, es encontrar esos niveles psíquicos que se abren, abren, abren, y la apertura última del misterio de tu Ser es La conciencia de Buda o del Cristo.
- Bajando al abismo es como recuperamos los tesoros de la vida. Cuando tropiezas, ahí está el tesoro. La cueva misma en la que tienes que entrar resulta ser la fuente de lo que estás buscando. La cosa maldita en la cueva que tanto temes se ha vuelto el centro. Encuentras la gema y ella te lleva.
- El propósito del viaje es la compasión. Cuando has superado los pares de opuestos has llegado a la compasión. El objetivo es devolver la gema al mundo, unir las dos cosas.
- La meta es vivir con compostura divina, en pleno gesto de energía, como Dionisios cabalgando el tigre sin ser despedazado.

- Cuando avances en la vida verás un gran abismo. Salta; no es tan ancho como crees”.



Figura 2: “Cuando avances en la vida verás un gran abismo. Salta; no es tan ancho como crees”. Fuente: Frodo y su amigo Sam, escena de la película *el Señor de los Anillos: Las dos torres*. En: elucabista.com Disponible en: <http://elucabista.com/2017/03/17/viaje-del-heroe-explicado/>

1.2 El *Coach* Interior: el viaje del héroe

Considere, si es oportuno, responder y registrar sus reflexiones por escrito.

Preguntas:

¿Cómo es (ve/siente) la vida con propósito que está llamado a vivir?

¿Qué obstáculos tiene que vencer/dejar/sortear/ para tener la vida que sueña?

¿Cuándo va a responder al llamado del héroe interior? ¿Quién le acompañará?

¿Qué hará hoy al respecto, que le asegure ir en el camino elegido para usted?

CAPÍTULO II

ACEPTAR EL SER HUMANO QUE SOMOS

2.1 El sendero de las lágrimas

“Hay lágrimas detrás de muchos ojos al parecer risueños. Aún la persona más vulgar o despreciable encierra su misterio.”

Luis Espinal, sacerdote jesuita.

Aceptar las estaciones de la vida, la alegría o dolor, es aceptar el milagro que nos hace humanos.

Aceptar que la vida es cambio. Lo perecedero, lo finito, lo pequeño, el paso del tiempo es lo que le permite a la vida hacer su trabajo.

Es posible que la vida nos desafíe con cambios o circunstancias dolorosas. Si es el momento en que usted está, sepa que son pruebas difíciles de rehusar.

Cuando duele, ¡duele!; cuando enfermamos, ¡padecemos!; cuando perdemos, ¡perdemos!

Es probable que en aquellas ocasiones las lágrimas nos embarguen y nuestro cuerpo se sienta traspasado por las flechas de la ira, miedo, tristeza, envidia, soberbia, etc.

Entonces ¡deténgase!, escuche y sienta en el centro de su ser que ¡no está solo! No se enjuicie, entréguese a la experiencia y luego déjela ir.

Estreche su relación consigo mismo, sea generoso y compasivo, busque lo bueno de esas *creencias superiores* que le acompañan, las de Dios o aquellas que aprendió de quienes *le han amado bien* en la vida, quizás sus padres, sus abuelos, amigos, un nuevo o viejo amor.

Muéstrese bien dispuesto, conéctese con ese sufrimiento que le impulsará a tener el *ardiente deseo de cambiar-lo, de mejorar-lo* y acoja con

humildad el consejo o el consuelo de otros hombres, sabios, los poetas, profetas...

El Profeta: El Dolor, Khalil Gibran

Y una mujer habló, diciendo, «Háblenos del Dolor».

Y él dijo:

Tu dolor es el romper del caparazón que encierra tu entendimiento.

Como la cáscara de la fruta tiene que romperse, para que su corazón pueda estar en el sol, también tienes que conocer el dolor.

Y si pudieras mantenerte, el corazón con asombro acerca de los milagros diarios de tu vida, tu dolor no parecería menos maravilloso que tu alegría;

Y aceptarías las estaciones de tu corazón, como siempre has aceptado las estaciones que pasan sobre tus campos.

Y mirarías con serenidad por los inviernos de tu dolor.

Mucho de tu dolor es escogido por ti mismo.

Es la poción amarga que es usada por el médico adentro de ti para sanarte a ti mismo.

Por eso confía en el médico y bebe su remedio en silencio y tranquilidad: porque su mano, aunque está pesada y dura, es guiada por la mano cariñosa del No Visto,

Y la taza que trae, aunque te quema los labios, está hecha de la arcilla que el Alfarero ha humedecido con Sus propias lágrimas sagradas.

Fuente: WikiSource.

Aceptar la conciencia del dolor, observarlo, vivirlo, nos permitirá pasar desde una mirada ensimismada y sombría a una mente abierta que se reconoce observadora de la conciencia de este dolor.

En ocasiones el dolor o la pérdida inducen a nuestro alicaído Yo a sentirnos perdidos, solos. Ese Yo es el *Ego* y desde él surge el miedo.

El Yo o *Ego* es esa parte de nosotros que nos hace creer que estamos solos en el mundo, por tanto es temeroso. Nos dice “yo soy” y siempre escoge seguir el camino más fácil, lo que a la larga complica más nuestra vida.

El Ego, al identificarse con una única realidad, la del *cuerpo*, la de la *mente caviladora*, nos separa de los otros “cuerpos” y de la naturaleza del mundo.

En este punto es importante reflexionar que el Yo *nace y muere con nosotros*, es único y existe en el tiempo y en el espacio. Este yo es una parte del *Ser*, que es lo que nos hace *uno con el todo*.

Según David Steindl-Rast (S.b.) el *Ser* trasciende el tiempo y el espacio. El *Ser* es ese observador que observa todo y que no puede ser observado por nadie. “Este es nuestro verdadero Ser, que todos tenemos en común. Diferentes tradiciones lo llaman con distintos nombres: en la tradición cristiana es llamado la realidad Crística que reside en nosotros (...) Los budistas lo llaman “naturaleza búdica”, la cual se aplica no solo a los seres humanos: los perros tienen naturaleza búdica (...). Los hindúes lo llaman “*Atman*”, que significa también ‘aliento’ o ‘vida’” (Steindl-Rast, D. 2015).

Steindl-Rast nos sugiere que enfrentemos el miedo del *Ego*, iniciemos con aproximarnos a un miedo pequeño, en esa cueva oscura y simbólica del miedo. Después de enfrentado y en calma, tendremos más confianza en nosotros mismos.

No te aflijas, Shamsuddin Hafiz

No te aflijas: la belleza volverá a regocijarte con su gracia;
la celda de la tristeza se convertirá un día
en un jardín cercado lleno de rosas.

No te aflijas, corazón doliente: tu mal, en bien se trocará;
no te detengas en lo que te perturba:
ese espíritu trastornado conocerá de nuevo la paz.

No te aflijas: una vez más la vida reinará en el jardín en que suspiras
y verás muy pronto, ¡oh, canto de la noche!,
una cortina de rosas sobre tu frente.

No te aflijas si no comprendes el misterio de la vida.
¡Tanta alegría se oculta tras del velo!

No te aflijas si, por algunos instantes, las esferas estrelladas
no giran según tus deseos, pues la rueda del tiempo
no siempre da vueltas en el mismo sentido.

No te aflijas si, por amor del santuario, penetras en el desierto
y las espinas te hieren.

No te aflijas, alma mía, si el torrente de los días

convierte en ruinas tu morada mortal, pues tienes el amor
para salvarte de ese diluvio.
No te aflijas si el viaje es amargo y la meta invisible.
No hay camino que no conduzca a una meta.
No te aflijas, Hafiz, en el rincón humilde en que te crees pobre
y en el abandono de las noches oscuras,
pues te quedan aún tu canción y tu amor.

Fuente: Web Círculo de poesía.

2.2 Sanar al niño que fuimos

Mucho de lo que somos, de nuestra personalidad, se ha construido de *las máscaras que hemos adoptado para enfrentar al mundo*. Estas máscaras provienen de las estrategias que adoptamos para enfrentar los sufrimientos que vivimos de niños.

Probablemente mucho de nuestras justificaciones del dolor, de nuestra autoimagen y estima, están arraigadas en el pasado, en ese porcentaje pequeño de sufrimiento que se ancló en nuestro corazón y mente. Muchas veces ese recuerdo nos hace reaccionar protegiéndonos con mecanismos de defensa anclados en el pasado.

Mientras más profunda sea la herida, su fisiología se encargará de mostrarle esa herida no sanada mediante un dolor de espalda, una fiebre alta, baja peso, sobrepeso, una enfermedad crónica.

El cuerpo es un espejo magnífico, le mostrará aquello que tiene que resolver. El cuerpo nunca le miente, siempre le refleja lo que ocurre en su interior, tanto lo bueno como lo que no lo es.

Sonia Lupien, neurocientífica canadiense, nos explica que hay que aprender a reconocer los síntomas del estrés, regularmente comienzan con problemas en la digestión, en la segunda etapa nuestro cerebro buscará compensarnos con “algo bueno”, comida, alcohol... En la tercera etapa ya el cuerpo sufre los estragos del estrés no resuelto, nos enfermamos y nuestra memoria comienza a fallarnos, tenemos cambios de humor repentinos, enojo, quizás cambios de personalidad, depresión, etc. (E. Punset con S. Lupien, julio de 2009).

Por otra parte, Eduardo Punset, periodista y escritor español, nos dice que el ser humano es el único capaz de producirse un estrés imaginado. Las

imágenes de persecuciones, de lucha por la supervivencia, todas nos llegan en la cámara de simulación de nuestro cerebro que opera en la noche, mediante el sueño: ¿cómo pagaré las cuentas?, ¿quién cuidará de mí si caigo enfermo? Como respuesta a este estrés programado o imaginado, buscamos protección en la religión, la política, el poder financiero. Buscamos un atajo permanente, una protección transitoria o suerte de *felicidad programada* por la compensación, estímulo o la recompensa de factores como el beber, el comer, el sexo, elementos que inicialmente son beneficiosos para sobrevivir pero que, mediatizados por una sociedad de consumo, desencadenan un atajo directo hacia el placer nihilista y generan un proceso adictivo en las personas, como las drogas, el consumismo, el alcoholismo, las ludopatías (Punset, E. (2005). *El viaje a la felicidad*. Cáp. 7)

En la búsqueda de la felicidad, el cuerpo y la mente seguramente deberán luchar para hacer surgir nuestra verdadera naturaleza. Es muy probable que en la base de toda insatisfacción, de este dolor o ese sufrimiento infame, de *esa tristeza maligna* (como le llama en su libro Punset), se encuentren siempre el miedo y/o el odio.

Un aspecto no tan conocido, en la base del miedo, es la carga genética que nos acompaña. Cada embrión humano genera entre tres y cuatro mutaciones exclusivas que nos juegan en contra de la salud. Luchar contra ello conlleva un despliegue y desgaste de muchos recursos; por ejemplo, en los casos de la obesidad o el alcoholismo. Así mismo, en nuestro cerebro las conexiones de la amígdala reaccionan al miedo de manera casi automática (Punset, E. (2005) ob.cit. Cáp. 4).

“Esto significa que se puede ser fácilmente presa de condicionamientos y reacciones inconscientes del miedo, contaminando así multitud de comportamientos aparentemente racionales. Es muy difícil desprogramar estos circuitos por dos motivos básicos: en primer lugar, el miedo se almacena de manera indeleble en nuestro cerebro y, en segundo lugar, reaccionamos de manera instintiva ante esta emoción” (Punset, E. (2005) ob.cit., p.69).

Para que el miedo pueda ser superado es necesario trabajar en hacernos conscientes, reconocerlo y aceptarlo (quizás hasta agradecerlo), lo que probablemente implicará el ser compasivo con uno mismo y brindarse todo tipo de cuidados y amor incondicional, en lugar de rechazarnos y sentirnos miserables o quizás hasta culpables o avergonzados por lo que *nos* sucede. Ninguna transformación a una *vida más plena* será posible sin la aceptación previa de la situación que nos provoca miedo, pena, ira, rencor o desolación.



Figura 3: “En la búsqueda de la felicidad, el cuerpo y la mente seguramente deberán luchar para hacer surgir nuestra verdadera naturaleza”. Fuente: Balasana o Postura del Niño. *Revista Central*, 2005.

2.3 Las heridas de la infancia

Lise Bourbeau, en su libro *Las cinco heridas que impiden ser uno mismo*, (disponible en internet), nos dice que amar incondicionalmente es aceptar incluso si no estás de acuerdo ni comprendes el motivo de ciertas situaciones. Las heridas y las máscaras que lo hicieron surgir también necesitan que las aceptemos, las reconozcamos, incluso que las amemos. Cuando éramos inconscientes, y quizás jóvenes, fueron un recurso que nuestra mente o ego nos proporcionó para evitarnos sufrir, para ayudarnos a sobrevivir en el pasado.

Las heridas adquiridas en los primeros cinco años de la infancia, según Bourbeau serían cinco:

Traición: La persona siente desconfianza de los demás.

Rechazo: La persona no se siente merecedora de afecto ni de comprensión.

Abandono: La persona siente soledad y temor a ser rechazado.

Humillación: La persona siente que los demás los reprobaban o critican.

Injusticia: La persona siente que, en su infancia, le exigieron estrictamente.

Si no somos capaces de renunciar al sufrimiento emocional de esas heridas de la infancia, nos apegaremos a una parte de una historia, la de esas antiguas heridas, las que una y otra vez atraerán circunstancias en que repetiremos el rol que desempeñó nuestra máscara.

Si queremos sanar, debemos aceptar nuestras heridas, observarlas detenidamente y decidir ejerciendo nuestro poder personal para sobrepornos a las situaciones del pasado que nos tocó vivir, aún sin nuestro consentimiento.

Las personas hemos sido objeto de condicionamientos al miedo de manera inconsciente, en nuestra infancia, estos condicionamientos del pasado pueden teñir el ánimo con que nos enfrentamos emocionalmente al dolor y traducirse en comportamientos, en el presente, en apariencia racionales. Esto quiero graficarlo en la llamada “irracionalidad económica”. Por ejemplo, el miedo a la pobreza, a carecer de lo necesario para vivir. Se dice que hasta la tercera generación de personas que provienen de una familia que ha sufrido de la pobreza, mantienen ciertas creencias limitantes fruto de las carencias del pasado, lo que les impide cerrar el paso a nuevas cosas o el desechar aquellas que ya no cumplen su objetivo inicial, por el solo hecho del llamado “puedo necesitarlo algún día”.

En una simple observación, piense si usted ha visto a personas con un número de zapatos o ropa, abiertamente superior o inferior a su número de calzado, solo porque lo compraron en una “oferta”. Probablemente si se les hubiese regalado el producto “zapato” o “ropa”, no se aferrarían a no perder su “inversión”, pues esto les supone estar dispuestos a reconocer el fallo o la pérdida.

Confieso que yo he sido uno de estos personajes patéticos, que se aferran a las cosas por considerarlas un triunfo, un algo al que aferrarme en momentos de soledad, muchas veces me dije “me costó casi regalado”, “un día podría subir de peso...”, “si me lo voy a poner”, “lo necesito aunque tenga otro”, la satisfacción inmediata era un majar difícil de rechazar para mí. Mi curación al respecto fue emplear cierre al pasado y vivir en el presente, con lo que es realmente necesario y valorando las cosas que representa quién soy ahora mismo, *dejando ir lo que no necesito*. Esto ha venido de la mano de dos autoras que recomiendo; Marie Kondo con *La magia del Orden* (2011) y Hideko Yamashita con *Dan sha ri* (2016).

Querer sanar, del autoengaño, consumismo, de malas prácticas y hábitos, relaciones adictivas... requiere voluntad y la decisión férrea a tomar acciones concretas. Para ello trabaje con su presente, observe si hay pérdidas que no ha querido aceptar, evalúe sin juzgarse, chequee cuales son sus valores, este es el primer paso que le permitirá ser compasivo, paciente y tolerante con usted mismo, para afrontar los cambios del presente.

Usted seguramente, si a llegado a este punto, habrá decidido ser su mejor versión, este es el camino del héroe interior, el llamado a la acción que

ha decidido seguir. No permita a su mente/ego que le engañe diciendo que esta vez tampoco lo logrará, esa vocecita molesta sólo quiere llevarle a una vida apegada al placer y a la evasión. Sí ya sabemos, lo bueno tiene su precio. Si cree que lo logrará es un primer paso, perseverar, cambiando la estrategia, intentando, solicitando ayuda, visualizando dónde quiere ir, le acercará a quien usted está llamado a *Ser*.

Es posible que necesite llegar al “fondo del asunto” y tendrá que pedir ayuda. Lo adecuado será aceptar la profundidad del dolor, *del apego a ese dolor*, si lo tiene, y buscar el apoyo incondicional de algún terapeuta, que le permita contar con mayor seguridad y orientación en el proceso heroico del sanar.

A ser feliz se aprende momento a momento. La verdadera felicidad es quizás tan sólo la experiencia de vivir y ser uno mismo sin miedo...

2.4 El Coach Interior: reflexiones sobre la vida

Considere, si es oportuno, responder estas preguntas, anote sus respuestas.

Piense sobre aquel dolor/sufrimiento/pérdida que evitaría por todos los medios, ¿qué sería?

Piense aquello por lo que sería capaz de dar la vida, ¿qué sería?

Analiza tu situación actual. ¿Cómo enfrentarás tus miedos? ¿Con qué recursos cuentas para luchar por tu felicidad?

Considerando sus respuestas... ¿Qué acciones o decisiones tomará hoy al respecto?

CAPÍTULO III

USTED TIENE EL PODER DE ELEGIR

Si usted está siendo presa del miedo al futuro, expresado en angustia, ansiedad, pensamientos negativos; o está secuestrado por el pasado, lo añora o por el contrario, cree que la vida le debe algo, porque en ese pasado fue lastimado; ya se habrá dado cuenta de que aquel dolor se expresa en usted en sentimientos de ira, culpa, resentimiento. Reflexione que quizás esa carga le está haciendo más viejo e infeliz y que esto claramente se expresa en su cuerpo, el que tarde o temprano tomará diversas formas visibles y crónicas que le oprimirán como la fiebre al cuerpo.

Si usted está abrumado acerca del pasado, pregúntese si es absolutamente necesario traerlo al presente. Si no es así, decida vivir en el presente en la plenitud de posibilidades que nos ofrece.

Permita que se exprese su verdadera esencia, somos personas espirituales. Sea un observador atento de sí mismo, *usted tiene el poder de elegir y el poder de actuar en consecuencia.*

Si siente que ha cometido un error, aléjese de él, escrútelo, observe qué siente al respecto, elija aprender de él y soltar la negatividad o el juicio destructor.

Thich Nhat Hanh, monje budista, nos dice que las personas estamos secuestradas por nuestros juicios, pero en cuanto nos liberamos de ellos dejamos de sufrir.

Eckhart Tolle, escritor canadiense, nos describe en su libro *El poder del ahora*, lo poderosa que puede ser la experiencia de soltar las preocupaciones que alimentan a nuestra mente y la identifican con nuestro Ego.

Si nos mantenemos atentos y perseveramos, podremos intuir que nuestro *Ser* es más que la suma de nuestros pensamientos y emociones. Si logramos ser conscientes de esto, podremos elegir hoy ser más responsables por nuestra vida.

Y si, por el contrario, lo que se expresa en usted como preocupación es la situación actual de vida, la situación vital; es decir, las circunstancias

y las experiencias que hoy reconoce difíciles de llevar adelante, sepa *que usted puede y merece mejorar*.

Su Ser verdadero es perfecto, aquí y ahora. Está llamado a experimentar la plenitud de la vida en sus diferentes manifestaciones, con todos los sentidos, en las experiencias de nuestro intelecto, en las vivencias espirituales.

“El *Ahora*, por supuesto, también implica el *Aquí*. ¿Se está resistiendo a su aquí y ahora? Algunas personas preferirían estar siempre en otro lugar. Su “aquí” nunca es satisfactorio. Por medio de la observación de sí mismo, descubra si es el caso en su vida. Donde quiera que esté, esté plenamente allí. Si encuentra su aquí y ahora intolerable y lo hace infeliz, tiene tres opciones; apártese de la situación, cámbiela o acéptela totalmente. Si quiere tomar la responsabilidad de su vida, debe escoger una de esas tres opciones. Después acepte las consecuencias, sin excusas, sin negatividad” (Eckhart Tolle (2000), p.33).

Si hay algo que deba resolver, ¡resuélvalo! Nadie más que usted puede hacerlo. Considere el efecto que tendrá para su vida en 10 años más el *decidir o no decidir* hacer aquello que es bueno para usted y su círculo cercano.

Preste la atención a todo aquello que necesite ser resuelto y póngase a la tarea hoy con *coraje y templanza*. Coraje para salir adelante en las adversidades de la vida y templanza para buscar la moderación, el equilibrio emocional que se requiere para ser más empático, asertivo y agradecido con aquello que la vida nos ofrece.

3.1 Los pensamientos negativos o catastróficos que nos inmovilizan

“Los pensamientos no son verdades. Si lo fueran, permanecerían inmutables independientemente de su estado de ánimo, del mismo modo que una silla es una silla.”

Goldstein, E.

Le invito a descubrir y observar sus conversaciones internas, esas voces que le murmuran juicios y que habitan en su mente. ¿Qué le dicen? “¡Ha! No tengo remedio”, “Esto es bueno para otros, pero no para mí”, “No tengo derecho a perdonarme”, “Soy un tonto”, “No vale la pena perder el tiempo, no tengo voluntad”, “Las oportunidades son para otros, yo siempre fallo”, “Soy demasiado viejo”, “Soy demasiado joven”, “Funciona para otros no para mí”, “No tengo tiempo para nada”...

Si descubre esas voces negativas, que lo encasillan y lo mantienen atrapado en una autocrítica molesta, por muy convincentes que le parezcan, no son verdades, es su mente que reacciona tratando de engañarle para no sentir dolor ni frustración, para que usted mantenga es *statu quo*, son aseveraciones basadas en las experiencias del pasado, en lo que de niños o jóvenes desinformados se nos dijo y creímos como verdades.

Cuando descubra estos pensamientos molestos, que se describen como *Pensamientos Automáticos Negativos* (PAN), esa vocecilla interna del ego que interrumpe cuando queremos salir de lo conocido, se percatará que lo que nos dicen *aparenta ser verdadero*, pero sometidos al juicio crítico no pasan la prueba.

Los PAN carecen de racionalidad, ¡interrúmpalos!, parecen creíbles pero carecen de reflexión y no están asentados en lo que usted “realmente es”.

Conviene que recordemos esto, ese pasado ya “fue”, nos conviene aceptar esa evidencia, lo respetamos, quizás entendemos algo de los *porqué...* pero hoy conviene preguntarse: ¿para que sigo apegado a esto?

El *hoy* es un presente, es un regalo y usted puede explorar las oportunidades que le ofrece, intentar dar nuevas soluciones creativas a proble-

máticas que se arrastran desde el pasado (obesidad, malos hábitos, relaciones disfuncionales, promesas hechas a uno mismo incumplidas). *Hoy es el momento en que hará lo necesario por re-aprender a programar su voz interior con afirmaciones positivas y poderosas*, que lo conecten con lo que hay que hacer para que usted logre mayor compromiso, autodisciplina, adquiera esos nuevos hábitos mentales para ser más eficaz para vivir la vida que desea.

Esto parece que ¡cae de cajón!. Sin embargo le recuerdo lo frecuente que nos será encontrar historias de personas que relatan una tragicómica vida en tono sarcástico y no por eso menos monótono. En Chile tenemos como ejemplo un blog que luego paso a ser un libro titulado *Pepi La Fea*. El “blog” de una fea, gorda, perdedora... que anda y padece por la vida la burla de los demás y el desprecio de sí misma. Su escritora es una joven llamada Josefa Wallace que nos cuenta que hace un tiempo pesaba 127 kilos, y en el blog describía las historias y anécdotas de su difícil relación consigo misma y las otras personas.

En una entrevista lo explica la propia Josefa Wallace: “sentía que el mundo me iba a rechazar por ser tan gorda. En ese minuto pesaba 127 kilos. Sentía que tenía muchas cosas que decir, pero no tenía facha para decirlo, porque si bien podía decir cosas muy bacanes, muy inteligentes, sentía que me iban a juzgar por mi apariencia [...] No comía por hambre. Comía por ansiedad. No me podía agachar para amarrarme las zapatillas. No me cabía la ropa para gente de mi edad, tenía que comprar lo que encontraba en la sección para señoras... Me incomodaba que me juzgaran incluso mentalmente [...] Por eso antes yo era bien pesadita... de cierta manera alejar a la gente.” (Domeyko, 2017).

Puede que usted conozca a su propia Pepi, si la encuentra coménteles, si es oportuno, que conviene a todos (sí: a su familia, pareja, amigos) que se trate a sí misma con respeto, como a una amiga muy querida.

Si usted mismo es quien ha caído en el auto-des crédito, demuéstrese buena fe buscando re-conectar consigo mismo, con sus valores y con su propósito en esta vida. Sepa que cada día es un nuevo día para vivir y en él podemos decidir y aprender a ser más generosos con nosotros mismos, en el camino de restablecer la salud del corazón y de la mente.

Para ayudarse en los primeros pasos, a programar su mente en positivo, puede practicar por las mañanas (para iniciar con pie derecho el día) algunas de las *afirmaciones positivas* que nos sugiere la autora Louise Hay. En ellas hay espacio para la meditación, agradecimiento y la autoestima.

Afirmaciones positivas de Louise Hay

- Cada pensamiento que pensamos está creando nuestro futuro.
- Cómo comienzas tu día es cómo vives tu día. Cómo vives tu día es cómo vives tu vida.
- Tienes el poder de sanar tu vida y necesitas saberlo. Pensamos a menudo que somos impotentes, pero no lo somos. Siempre tenemos el poder de nuestra mente. Reclama y usa conscientemente tu poder.
- Ninguna persona, ningún lugar ni ninguna cosa tiene poder sobre nosotros, porque nosotros somos los únicos pensadores en nuestra mente. Cuando creamos paz, armonía y balance en nuestras mentes, la encontraremos en nuestras vidas.
- Todos los eventos que has experimentado en tu vida hasta este momento han sido creados por tus pensamientos y creencias que has tenido en el pasado. Fueron creados por los pensamientos y palabras que usaste ayer, la pasada semana, el pasado mes, el pasado año.
- Las puertas de la sabiduría y el aprendizaje están siempre abiertas, y más y más, estoy eligiendo andar a través de ellas. Las barreras, bloqueos, obstáculos y problemas son personales, maestros dándome la oportunidad de moverme del pasado a la totalidad de posibilidades.
- El poder está siempre en el momento presente.

Fuente: Lifeder.com

Una rosa es una rosa. Nuestros pensamientos son solo eso; permítase observarlos, verá que van y desaparecen.

Conviene que estemos alerta y desmontemos de manera crítica aquellos pensamientos automáticos negativos basados en el miedo y la auto-negación. *Tome distancia de estos pensamientos que lo oprimen* y analícelos de manera racional. ¿Cuáles son las evidencias?, ¿es siempre así?, ¿cuáles son las ventajas y las desventajas de mantener estos pensamientos a corto y a largo plazo?, ¿estamos dando el mismo valor a los aspectos positivos y

negativos del pensamiento, o solo nos centramos en los negativos?, ¿estos pensamientos contribuyen al logro de mis metas o propósitos en la vida?

Pruebe practicar con voluntad un hábito positivo. Por ejemplo, estar atento más a sus necesidades, a serenarse, a escuchar atentamente y estar presente para usted y proporcionarse el cuidado que solo usted, su mejor amigo, puede darse.

Inicie y practique. Cada vez que se encuentre atrapado en los pensamientos negativos recurrentes, ¡deténgalos! ¿Cómo se hace?, *ayune de PAN*. Por ejemplo, decida estar 2 horas del día sin quejarse ni protestar ni ser amargo con la vida. Luego puede incrementar a medio día. Decídase a tomar acción para cambiar su estado, enfóquese en 10 días de control de pensamientos negativos o invalidantes. Si descubre que tiene una recaída, inicie nuevamente. Le tomará inicialmente a su mente al menos de 21 a 41 días para convertirlo en un hábito que le dará poder.

Pruebe tener una *actitud más razonable y centrada emocionalmente, sobre la base de evidencias* y enfocada en sus objetivos en la vida. Nadie muere por ser positivo, pero sí está demostrado lo contrario: se puede morir por creer, pensar, sentir lo peor, eso llamado “los pensamientos catastróficos”.

Los pensamientos catastróficos son muy jodidos, ¡lo sabemos! Nos hacen reaccionar con ansiedad, con miedo, inician en nosotros procesos de huida automáticamente, se encuentran emocionalmente arraigados en lo irracional. Muchos de esos miedos tienen carga biológica, son heredados. ¿Qué hacer entonces? ¿Cómo podemos evitarlos?

Suelte el miedo, busque la raíz examinando en el momento presente cuánto de esto es objetivamente cierto, pregúntese cuánto de *aquello que nos causa temor nos lo hemos inventado nosotros mismos*. Si usted considera que es algo que le abrumba, superior a su voluntad de superarlo, o que tiene la *creencia limitante* de que usted, haga lo que haga, pensará y reaccionará con pensamientos catastróficos, sobre la base de su evidencia o evidencia familiar, considere acudir a un terapeuta para evitar asumir conductas que se perpetúen y reaseguren el miedo a vivir sin miedos. Usted puede comprometerse a ser consciente de estos pensamientos catastróficos, de re-encuadrarlos, mirarlos con otra perspectiva, *sepa que usted puede, merece vivir libre de miedos*.

3.2 El *Coach* Interior: contemplar la mente con compasión

Tome un tiempo para observar qué le sugieren estas respuestas.

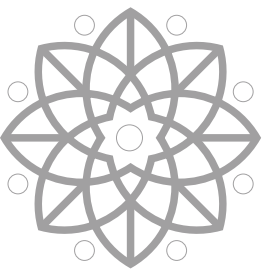
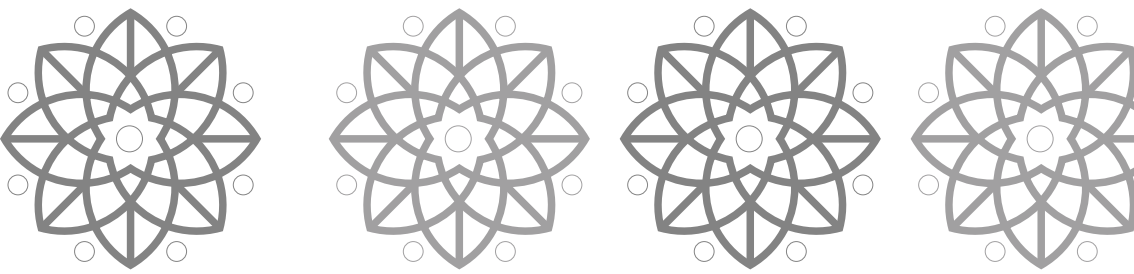
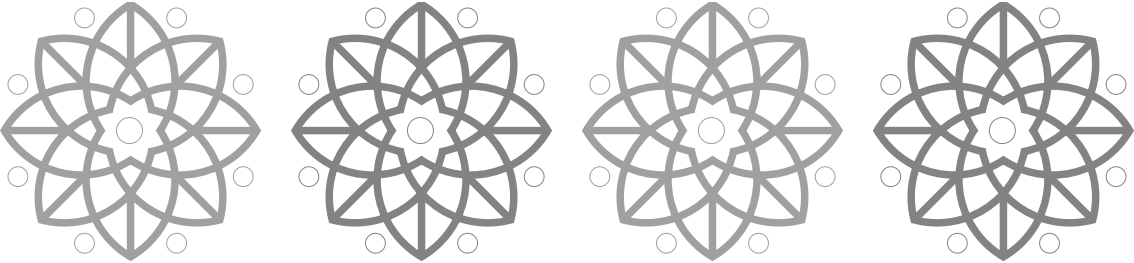
¿Qué pensamientos catastróficos gobiernan/irrumpen/aparecen hoy en su vida?

¿Quién sería usted hoy si no hiciera caso de esos pensamientos automáticos negativos?

¿Cómo se sentiría si cada mañana iniciara su día con afirmaciones positivas?

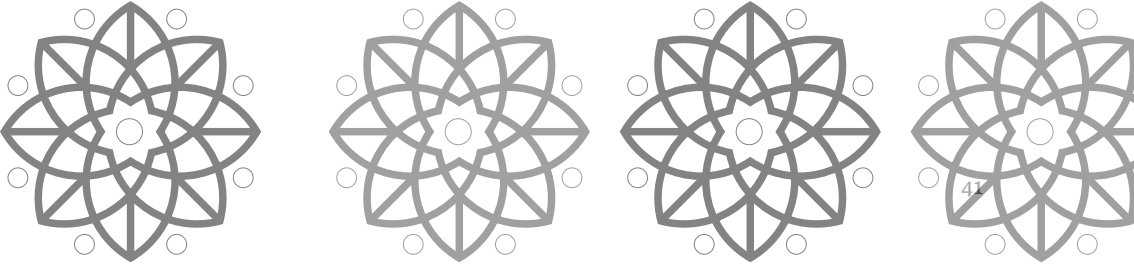
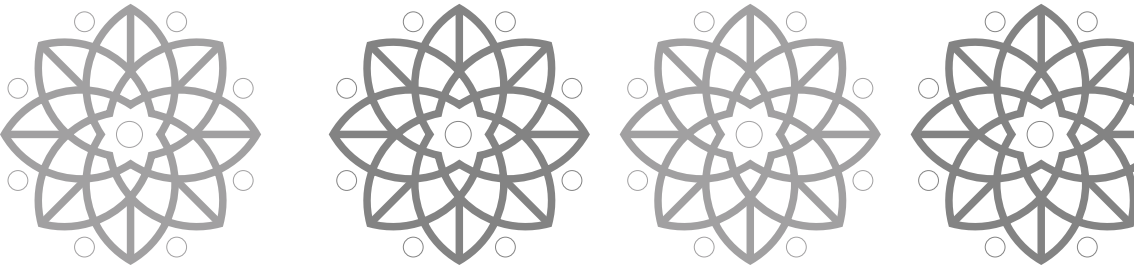
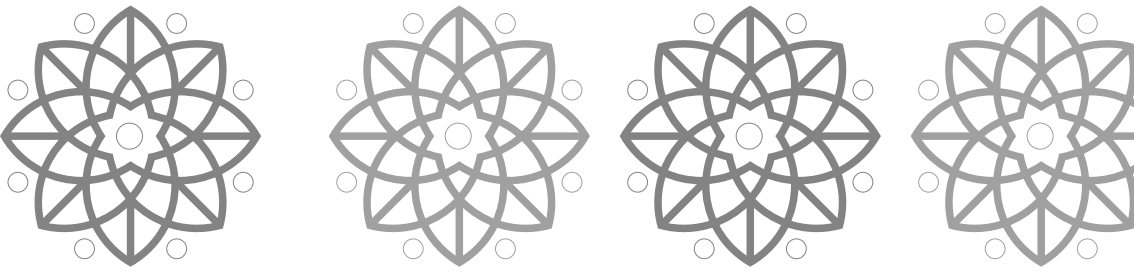
Ancle su frase de poder/mantra/afirmación con algo que la recuerde (un papel, una fotografía, un recuerdo).

¿Hará algo hoy al respecto?



CAPÍTULO IV

LA REALIDAD QUE CREAS HOY PARA TI



CAPÍTULO IV

LA REALIDAD QUE CREAS HOY PARA TI

“Has estado viviendo en lo irreal... inexistente...
Estás en el aire. Todo este tiempo has vivido pensando que las cosas
eran de una manera. Has actuado en concordancia a ello y está bien.
Pero en el Camino del Conocimiento, el Guerrero debe penetrar más y
más profundamente en sí mismo y su vida.”

Lucas Estrella.

4.1 Ojos bien abiertos

Un alto en nuestras vidas para mirar y estar abierto a la experiencia. El presente es nuestro regalo. Si queremos proteger algo valioso, dejémoslo ahí, en el presente, para contemplarlo, gozarlo y agradecerlo profundamente.

Apreciemos incluso la presencia del dolor, la insatisfacción, el cansancio, ellos están dispuestos a decirnos algo valioso acerca de nosotros.

Thich Nhat Hanh, conocido por su libro *El milagro del Mindfulness*, nos sugiere imaginar que somos como un guijarro arrojado al río, dejarnos libremente estar solo por que sí. “No tienes que hacer algo especial, solo tienes que ser consciente del hecho de que inspiras y de que expiras... Y esto lo puede hacer todo el mundo y representa una gran diferencia en la vida. Nuestra verdadera casa es la vida y la vida es el aquí y ahora. Mi respiración puede llevarme de nuevo a mi verdadera casa. Y deberíamos ser capaces de hacerlo cada día de nuestras vidas”.

Hay momentos en la vida en que nuestra mente está inquieta, temerosa, la mente nos lleva a creer en las fantasías que fabula, construye verdaderos fantasmas. Cuando tenemos un presente que es insatisfactorio, con

experiencias difíciles, como una enfermedad, la pérdida de un trabajo, de un amor... entonces imaginamos futuros inciertos, dando vida a nuestros peores sueños.

Eso es lo que en un momento vivió un joven actor norteamericano llamado Isaac Lidsky, cuando fue progresivamente perdiendo la vista por una rara enfermedad. Su mayor miedo le engañaba, creyó que iba a estar solo, a no prosperar en la vida y que sería dependiente... Sin embargo se dio cuenta a tiempo de que podemos construir nuestras propias realidades, pero antes tenemos que ser capaces de dejar de lado las ficciones de nuestra mente. Dejando atrás el miedo, eligió tener los ojos bien abiertos y ver.

En junio de 2016, Isacc Lidsky se presentó como orador en una *TED Talks*, en la que relató su experiencia:

Qué realidad te estás creando para ti mismo, Isaac Lidsky

“¿Cómo se vive la vida con los ojos bien abiertos? Es una disciplina que se aprende. Puede enseñarse. Se puede practicar. Lo voy a resumir muy brevemente:

- Hazte responsable. De cada momento. De cada pensamiento. De cada detalle.
- Ve más allá de tus miedos.
- Reconoce tus suposiciones.
- Aprovecha tu fuerza interna.
- Silencia tu crítica interna.
- Corrige tus ideas erróneas sobre la suerte y el éxito.
- Acepta tus puntos fuertes y débiles y entiende la diferencia.
- Abre tu corazón a tus bendiciones abundantes.
- Tus miedos, tus críticas, tus héroes, tus villanos. Son tus excusas, racionalizaciones, atajos, tu rendición. Son ficciones que percibimos como verdad. Opta por ver a través de ellos. Opta por dejarlos ir.
- Eres el creador de tu realidad.
- Un gran poder viene con una gran responsabilidad.”

Aprender a soltar, a dejar ir, a que las cosas sigan su curso, a no ejercer violencia, no adelantarse al futuro, a no exigir, a no ansiar lo que no es nuestro, a no tomar por la fuerza lo que la vida aún no nos ofrece.

Una práctica habitual de la meditación o *mindfulness* nos ayudará a vivir el presente, aquí y ahora.

Sapo y Sepo, un año entero, de Arnol Lobel (selección)

“Cuando yo era pequeño, no mucho mayor que un renacuajo – dijo Sapo-, mi padre me dijo: hijo, hoy es un día frío y gris, pero la primavera está a la vuelta de la esquina.

Yo quería que llegara la primavera. Salí para encontrar esa esquina. Caminé por el sendero de un bosque [...]

Hasta que llegué a una esquina para ver si la primavera estaba al otro lado.

- ¿Y estaba? - preguntó Sepo.

-No - Dijo Sapo - [...] A sí que regresé a casa [...]

Vi que salía el sol - Dijo Sapo.

Vi pájaros que estaban posados.

Y cantando bajo un árbol.

Vi a mi madre y a mi padre.

Trabajando en su jardín.

Vi flores en el jardín.

¡La encontraste!- Gritó Sepo.

Sí - Dijo Sapo- Y me sentí muy feliz.”

4.2 Las creencias que gobiernan nuestras vidas

“Tanto si crees que puedes hacerlo, como si no, en los dos casos tienes razón”.

Henry Ford.

Una *creencia es aquello que damos por cierto* y a lo que le damos categoría de irrefutable. Dichas creencias, si son positivas, pueden ser una bendición del Cielo (como si nuestra abuela o madre nos hubiera regalado con “eres muy inteligente, lindo, bueno”); o, por el contrario, pueden limitarnos, quitarnos la vitalidad, desgastarnos, lastimarnos o lastimar a otros (“eres un tonto”, “eres un bueno para nada”, “eres gordo, siempre lo serás”). Puede que se encuentre diciéndose; “No soy suficientemente bueno para que me quieran”, “Soy demasiado floja para lograr bajar esos kilos que me sobran”, “Siempre he sido malo para las matemáticas”, “la vida es para los ganadores y yo soy un perdedor”...

Para liberarnos de las creencias que nos perjudican, tendremos que aplicar el doble de esfuerzo y el doble del tiempo que nos llevó crearlas y adoptarlas como ciertas. Sí, no le engañaré, no hay nada parecido a “esto es fácil, solo ¡llévelo hecho y listo a su casa!”.

Y si me insiste, le dejaré esta ayuda memoria para trabajar en las creencias limitantes: examine cuál es el origen de esa creencia, cuestiónela (¿es verdad ante todo evento?). Sustituya esa creencia por otra que le proporcione nuevas alas o recursos para vivir. Refuerce si ve que tiene la “tentación” de reincidir.

Las conversaciones internas negativas pueden ser privadas de su poder e influencia escrutándolas, reduciéndolas, sacándolas de su contexto (como eso de imaginar a la audiencia desnuda), descubriendo cómo nos afectan, asumiendo la responsabilidad y el desafío de cambiar ese estado emocional, esa representación negativa.

Para minimizar su impacto en nuestras vidas podemos *cambiar lo que nos representamos*, cambiar “nuestro peor escenario”, a uno más benefactor o podemos *cambiar el cómo* representamos “nuestro escenario”, primelo o moldeelo a su favor, promueva en usted una mejor actitud, una motivación positiva, cambiando en enfoque, ¿Cómo? empleando el humor por ejemplo.

Reformule los enunciados de esas aseveraciones que lo encasillan al pasado, que le quitan poder, bajo las fórmulas afirmativas precisas, pero considere siempre que estas afirmaciones son una selección que será oportuno sólo para usted y que debe actualizarse según corresponda: “Lo que Yo creo...”, “Lo que Yo siento...”, “Lo que Yo percibo...”, “Lo que a Mí me parece”.

Debemos reconocer nuestra responsabilidad en los estados emocionales que nos afectan y valorar lo que esas frases, con las nos comunicamos, hablan de nosotros, lo que transmiten dicen mucho de nosotros al mundo, son verdades personales, solo eso, conviene saber que nos afectan en primer lugar a nosotros mismos.

Finalmente, tan importante como lo anterior es que ejercitemos la *empatía con nosotros mismos y nuestros semejantes*. Intentemos no hacer juicios de valor automáticos acerca de todos y de todo a costa de lastimar/nos, simplemente *intente, aprenda a ser* más asertivo.

La *asertividad* le permitirá incrementar su bienestar personal y ser más exitoso socialmente, al ser más respetuoso con usted y con los demás, lo que permitirá un círculo virtuoso. Con ello podrá facilitar su camino a transformar experiencias de dolor o insatisfacción en oportunidades para crecer.

Javiera de la Plaza, sicóloga chilena, nos enseña algunas características de las personas asertivas que conviene conocer (Plaza, J. (2007), p.194) :

- Sabe que tiene el derecho de expresar su opinión, idea o pensamiento.
- Respeta el contexto en que se expresan las ideas.
- Confía en que puede controlar sus impulsos y ansiedad.
- Si se equivoca lo reconoce a tiempo.
- Hace buen uso de la comunicación no verbal.

Considere como asignatura pendiente el trabajar en lo sucesivo estos temas si usted considera que en alguno de estos puntos ésta rezagado.

La historia del hombre que encontró un capullo de mariposa

Un día un hombre encontró un capullo de mariposa y lo llevó a casa para ver cuando saliera la mariposa del capullo.

Un día vio que había un pequeño orificio y se sentó a observar viendo que la mariposa luchaba por poder salir del capullo. El hombre vio que el animalito forcejeaba duramente para poder pasar su cuerpo a través del pequeño orificio en el capullo. Entonces decidió ayudar a la mariposa y con una pequeña tijera cortó al lado del orificio del capullo para hacerlo más grande y que la mariposa pudiera salir.

Sin embargo, al salir la mariposa tenía el cuerpo muy hinchado y unas alas pequeñas y dobladas. El hombre esperaba que las alas se desdoblarian y crecerían lo suficiente para soportar al cuerpo, el cual se contraería al reducir lo hinchado que estaba. Pero esto no aconteció, la mariposa solo podía arrastrarse con su cuerpo hinchado y sus alas dobladas.

El hombre no sabía que la lucha requerida por la mariposa, para salir por el agujero, era la forma en que la naturaleza forzaba el cuerpo de la mariposa, para que sus alas estuviesen fuertes y luego pudiese volar. Al privar a la mariposa de la lucha, también le fue privada su libertad para volar.



Figura 4: “La naturaleza fuerza el cuerpo de la mariposa para que sus alas sean fuertes y pueda volar”. Fuente: Mariposas Wiki Disponible en: <https://www.mariposas.wiki/>

Construya el desenlace de la historia de la mariposa que usted ha sido. Si usted es capaz de enfocarse en lo que las dificultades que ha vivido tienen para enseñarle y no solo se enfoca en la dificultad del presente, mirando más allá de la situación, con una perspectiva de crecimiento personal, como la mariposa de nuestra historia, puede cambiar la trama de su pasado inmediato, darle otro significado, darse otra una oportunidad.

El pasado ya fue, no permita que le aleje de las cosas buenas en el presente, minimice el tamaño de esa emoción negativa, si la tiene; cambie el impacto por uno menos perturbador, pacifique y restaure.

En caso de que decida limpiar sus viejas heridas, sepa que no tenemos que esperar una vida entera para hacer los cambios que queremos hacer. Usted puede decidir hoy mismo actuar alineado con sus valores y objetivos en la vida.

La vida que tenemos hoy es la manifestación de la persona que somos. Las opciones que tomamos o no, son en parte consecuencias de las creencias de las que somos presa fácil, y de las caretas bajo las que nos presentamos cuando actuamos bajo el piloto automático.

Nuevas creencias darán la oportunidad a nuevas acciones causa-efecto, nuevos resultados.

Para romper esas ataduras de las creencias limitantes, la invitación está en comenzar a tener un diálogo interior sincero. Pregúntese: ¿cada mañana de su vida vive con entusiasmo, con pasión? ¿Hasta dónde quiere llegar? ¿Cuánto de verdad está comprometido con la vida que sueña para usted?

Si siente que ha vivido en el conformismo, intentando vivir solo a medias, a medias de esfuerzo, a medias de compromiso, dividido en los valores que sustentan sus acciones cotidianas, es un engaño que le costará caro, pues sabe que en el fondo no sirven las excusas cuando su vida es la moneda de cambio. Tome acción para poner orden en su vida; suelte por un momento las cargas del pasado, sus objeciones irracionales, sus peros. Resuelva hacer una limpieza en su mente y su corazón. Imagine, sienta, vea que *tiene la capacidad de soltar el miedo al fracaso y dejar el odio* por ejemplo, que es perdonado y que perdona, que puede vivir en agradecimiento.

Deje atrás las trampas de su mente que le impiden sanar o crecer, *sea honrado y responsable*, comprométase a poner de su parte, buscar la estrategia, las herramientas, los mejores ejemplos; busque consejo, apoyo, un mentor, la guía de un buen ejemplo para ayudarle a conseguir aquello que su alma anhela.

Cambiar el diálogo interior negativo, ser más flexible, explorar nuevas representaciones de sí mismo que conecten con el *poder de decisión y de crecimiento que usted tiene*, le permitirá afrontar más asertivamente los desafíos de la vida y tomar seguridad para transformar las situaciones de la vida que lo controlaron en el pasado, en la vida que usted transforma controlando las situaciones que dependen de usted.

Será oportuno elegir incrementar nuestra asertividad y adaptabilidad, son actitudes que se necesitan para seguir en la dirección que ha elegido.

El Coach Interior: una actitud crítica ante las creencias negativas

Tome un tiempo para observar qué le sugieren estas respuestas:

¿Cuáles son las creencias potenciadoras que le acompañarán en su mejor versión?

Identifique, imagine: ¿Cuáles serían las acciones, actitudes, que le harían ser más confiado y seguro de sí mismo?

Piense, sienta, vea; ¿cómo sería, para usted y sus seres queridos, pareja, familia, compañeros de trabajo, el que usted lograra vivir de forma más asertiva?

¿Cuál es el primer paso lógico que dará para ser más asertivo?

¿Cómo sabrá que ha logrado ser más asertivo?

CAPÍTULO V

LA OPORTUNIDAD DE NUEVO INICIO

“Elegí vivir”.
Daniela García.

5.1 Cambiar esa historia, cambiar esos hábitos

En la práctica del *coaching* de vida encontramos una promesa. Si nos esforzamos en observar nuestros pensamientos, emociones, fisiología y vemos que estamos siendo muy poco adaptativos, que nos la jugamos en contra de nuestros objetivos en la vida, si somos conscientes y decidimos actuar, podríamos modelar, cambiar cualquier emoción o comportamiento o hábito que nos resulte nocivo o nos deje impotentes. Podríamos ser capaces de cambiarlos por otra emoción, pensamiento, hábito, más efectivo y alineado con nuestros valores, objetivos y metas en la vida.

El maestro del “Poder Personal”, Anthony Robbins, nos propone ejercitar repetidamente, fortalecernos para cambiar la emoción, el estado que nos abruma. Cambiando la emoción, al hacernos fuertes, podremos ir por nuevas representaciones que nos posibiliten el camino para afrontar los desafíos de la vida con decisión, humor, paciencia y con cuotas crecientes de energía.

Si usted quiere conseguir un resultado determinado en su vida, *deje el victimismo*, decida hacer algo por sí mismo, tome responsabilidad, esto hará posible el tomar las acciones concretas, obtener un nuevo enfoque con la determinación correcta.

Considere adoptar hábitos saludables; ejercitar su cuerpo, adquirir una dieta saludable, un buen descanso nocturno, lea, practique un pasatiempo, escriba la verdad de lo que siente o experimenta, de lo que aprenda y, *si hay algo que merezca la pena compartir, ¡compártalo!*, son secretos a voces que practican las personas que tienen algo de una vida plena y ex-

traordinaria. Practique los consejos, *si es joven y curioso*, de Hal Elrod con su libro *La mañana milagrosa* (2016).

Cambie el curso de su vida con un *propósito definido*. Con ese fin en mente, comprométase a cumplir sus compromisos y sepa, *crea lo que puede lograr*, esto puede impactar y lograr estados emocionales más poderosos que potenciarán la confianza y su seguridad interior.

Muchos de nuestros hábitos nocivos no son mantenidos conscientemente por nosotros. Creemos irracionalmente que nos evitan un dolor mayor, por ejemplo, el fumar, comer, la pereza de ejercitarse; por esto nos encontramos a veces atrapados en estados emocionales que nos paralizan, confunden, que nos inmovilizan. Usted puede optar por asociar su rutina diaria con hábitos que lo habiliten, le den energía, poder.

Hay dos maneras en que puede probar para cambiar los estados emocionales: cambiando su *fisiología* (vida sana, ejercicios, alimentación saludable) o cambiando sus representaciones internas (meditar, ser más consciente, gobernar su mente).

El trabajo por *mejorar los estándares* y ser superiores a nosotros mismos, con resultados extraordinarios para una vida extraordinaria, se consiguen con *rituales poderosos*, puesto que la motivación y energías a veces no acompañan. El ritual será ese hábito anclaje poderoso con la mejor versión que queremos conseguir día a día, para ello tomemos *el ejemplo de los mejores* en el área de lo que nos desafía, atendamos a los consejos de los que ya *saben el cómo y el para qué* lo hacen. Observe cómo se hace, el poder de los hábitos, el enfoque, la comunicación y del liderazgo, por ejemplo viendo al mismísimo Tony Robbins en el documental *Yo no soy tu gurú*, de 2016.

La clave consiste, para dejar atrás la imagen de perdedor, de incapacitado, de inmovilismo, en trabajar para dejar atrás esas experiencias indeseadas específicas del pasado, que refuerzan nuestras excusas para no intentarlo. Trabaje conscientemente en cambiar esa historia, esos hábitos o reacciones automáticas. *Trabaje con la visualización*, así cual directores de escena, y cambie ese estado o emoción inmovilizadora, dolorosa, amenazante, por otra emoción, imagen, sonido, acción, que le permitan filtrar y acercarse o alejarse de ese momento. Reemplace luego esa vivencia por otra en que *pueda verse así mismo saliendo de esa situación o emoción y examine cómo lo ha hecho*, luego vuelva al presente. Celebre la valentía que ha tenido, conecte esa paz, tranquilidad, imagen de valor con una imagen, sonido o acción que simbolice el poder que encontró.

Sí, créalo, podemos elegir vivir mejor y elegir desaprender aquella programación del sufrimiento. *Podemos elegir pedir ayuda* y capacitarnos para vivir en el presente.

No podemos cambiar el pasado pero *podemos re-significarlo* y quizás, al mismo tiempo, agradecerlo, porque este pasado construyó “a pesar de todo” a esa persona que somos aquí y ahora, a pesar de ello o gracias a ello.

La capacidad que tiene una persona para salir adelante después de experiencias traumáticas, es la característica de una persona definida como resiliente. *Resiliencia* es la palabra que describe mejor la historia de Daniela García cuando era una estudiante de medicina del cuarto año, que en octubre de 2002 sufrió un accidente donde cayó de un tren y perdió piernas y manos. Daniela salió adelante con el apoyo de su familia, amigos y el apoyo y el cariño de todo Chile. Su libro *Elegí vivir* es muestra de este camino del héroe.

En algún momento, en que nos encontremos especialmente bien dispuestos, quizás nos permitamos *Visualizar* la escena que nos trae a la vista el dolor una y otra vez, a lo largo de los años, comprométase a explorarla, obsérvela con curiosidad. Reexamine esa escena, cambie la emoción, póngale color, aroma, sonidos, acerque esa imagen, sienta que usted puede más, que usted es lo suficientemente fuerte, que puede encontrar una salida, un recurso que lo apoya, que de aquí en adelante y se entregará el poder necesario para salir una y otra vez adelante y con vida.

La única dificultad que puede encontrar, es creer que esto no lo puede hacer, que es demasiado sencillo o quizás que ha sido bueno para otros pero no para usted. Recuerde, una vez más: *es su mente que le critica o engaña*, si encuentra excusas en su camino, sepa que las puede desafiar.

Enfrentar las experiencias traumáticas o dolorosas de la vida es una tarea que no tiene por qué hacerla solo. Luego de la experiencia vivida, elija expresar lo vivido a un familiar cercano, a un buen amigo o a un terapeuta que aprecie su camino y esté para escucharle atenta y respetuosamente.

Si siente que por el momento no puede compartirlo, elija escribir un Diario de Vida. La palabra escrita es un recurso poderoso.

5.2 Cambie su fisiología

Para ir en viaje en busca de la felicidad, el amor o el trabajo ideal, ese que está a la vuelta de la esquina, necesitaremos contar con piernas firmes, pulmones llenos, una presencia corporal que demuestre una fortaleza física y mental acorde con las grandes cosas que nos esperan. ¡Debe hacerse fuerte!

Tenga presente que la actitud de miedo y ansiedad, de debilidad generalizada, falta de salud y vitalidad, afecta a quien la padece y a quienes le rodean, al círculo cercano, familia, amigos, trabajo, todos los cuales, poco a poco, comienzan a mostrar signos de fatiga.

Anthony Robbins nos dice que acciones poderosas requieren de una fisiología poderosa. Cambie su fisiología y cambiará su estado. Si adopta conscientemente la fisiología de estar saludable, atento, dueño de sí, su cuerpo le responderá (Robbins, p. 190.).

Puede que esto le parezca imposible, si fisiológicamente usted ha experimentado los signos de estrés o de la depresión, ha visto o sentido la disminución de fuerzas, labilidad, pérdida de apetito o ansiedad por comer, insomnio, ha padecido quizás la proliferación de todo tipo de dolores intensos, persistentes en todo el cuerpo. Todo esto es la forma en que nuestro cuerpo comunica que hemos pasado a vivir en modo automático de sobrevivencia.

Nuestro tono muscular, la forma de inspirar y expirar el aire, la postura de nuestra columna, de cómo caminamos y nos presentamos ante el mundo, dicen mucho de lo que somos y de los que queremos que el mundo conozca de nosotros. Por eso, una vez que ofrezcamos un mayor cuidado a nuestro cuerpo, creceremos en autoestima, dando un paso firme a una vida saludable.

Si hoy es ese día en que decide movilizar su cuerpo, movilizar su energía, comience por pararse firmemente arraigado a esta tierra. Al ponerse de pie, intente ser consciente de su postura corporal, bien erguido y recto, mentón levemente hacia arriba, eleve el pecho y aprete el abdomen, respire hondamente y expire por la nariz.

Adopte la postura de un guerrero, en elevación, sienta que es capaz de defenderse a sí mismo y a sus seres queridos si es necesario. Sienta la energía que le acompañará en esta jornada. Día tras día, con el tiempo, esta será su postura natural, la conseguirá sin esfuerzo aparente. ¡Practíquela!

Favorezca esta disposición inicial uniéndose a un grupo de prácticas en un gimnasio, actividades al aire libre, talleres de yoga y meditación, actividades de baile, zumba. Explore lo que más se acomode a su estilo de vida y preferencias. Quiero que sepa que siempre es mejor hacerlo en compañía, al menos en los primeros momentos de la práctica, así nos sentiremos más animados al contar con quien que nos guíe, frente a las dudas o necesidades que nuestra condición personal física o psicológica requieran.



Figura 5: “Adopte la postura de un guerrero, en elevación, sienta que es capaz de defenderse a sí mismo y a sus seres queridos si es necesario”. Fuente: Postura del guerrero. Gran Pausa, 2015.

Sin embargo, sepa que si usted siente que su cuerpo no lo acompaña, se siente en un estado de confusión, que no es funcional en las pequeñas cosas de la vida, por más que lo intente, no bastará con una actitud y la voluntad. *Siéntase con el derecho y la obligación de buscar la ayuda* de un terapeuta, un médico, psicólogo o psiquiatra. Siempre hay una “primera vez” que superar con entereza para restablecer la salud de su mente y de su cuerpo.

Demuéstrese humilde, ¡decida pedir ayuda!, recuerde que todos merecemos recibir cuidado, protección, compañía, orientación espiritual o apoyo emocional.

Si le interesa este tema de la presencia del cuerpo y qué dice de nosotros, le recomiendo este texto académico pero muy elocuente de Amy Cuddy, *El poder de la presencia* (2015).

5.3 Alimentar el cuerpo y las emociones

Para ser amables, compasivos y bondadosos con nuestro cuerpo, para ser saludables y estar plenos de vida, un inicio recomendable podría ser poner nuestra atención en cómo nos relacionamos con la comida y saboreamos lo que comemos.

No siempre somos conscientes de que la manera en cómo nos relacionamos con nuestro cuerpo, con sus emociones, tiene relación con el cómo nos alimentamos.

Poner atención en cómo y qué comemos, en ser capaces de reconocer nuestras sensaciones de hambre y saciedad, o en cuáles son nuestras emociones al comer, hará una significativa diferencia en nuestra salud.

Es necesario des-aprender las malas prácticas en que nos encontramos atrapados. La dinámica de atracones, abuso de comidas altas en grasas y azúcares o sodio, el comer sin masticar, en pie, distraídos, cualquier cosa a cualquier hora, porque estamos tristes, nos sentimos solos, aburridos, o porque creemos que nos lo merecemos, es un premio, etc.

Aprender a *comer siendo conscientes* de porqué estamos comiendo, es la práctica de *mind eating*, basada en la tradición budista, centrada en la atención en el presente. En esta práctica se sugiere optar por alimentos saludables, sostenibles, frescos y variados. Comer sentados, en silencio, sin distracciones, masticando y saboreando cada bocado.

Por otra parte, existe un enfoque apreciativo proveniente de la Psicología Positiva, llamado *savoring*, que nos invita a soltar el pasado y las preocupaciones por el futuro, para vivir o saborear el presente, con toda la intensidad de estar plenamente presentes y vivos.

Los psicólogos Fred B. Bryant y Joseph Veroff, en su libro *Savoring. A new model of positive experience* (2007), proponen el término y desarrollan la propuesta de *vivir y apreciar el momento* presente para sobrellevar las situaciones difíciles y mantenernos focalizados en lo verdaderamente importante. Saborear los aspectos positivos de la vida, disfrutar de la experiencia de comer, momento a momento, es un desafío que implica reconocer y apreciar todo lo bueno.

El yoga, por su parte, nos sugiere que la salud y condición del cuerpo y la mente dependen de los alimentos que ingerimos. Es así como la comida es tratada como medicina para el cuerpo. Se sugiere ingerir alimentos apropiados, frescos, todo en función de mejorar la capacidad física y de digestión y asimilación de cada organismo.

Aunque siempre hay recomendaciones generales que se pueden adoptar, como comer sano, fresco, limpio, sustentable. Es muy recomendable que usted consulte a un especialista del área de la psicología, medicina o del yoga para recibir la información y guía para orientarle en relación con su condición física y de salud en particular.

Recomiendo la lectura, para ayudar a programar una vida con décadas más saludables, del libro de David. B. Agus *Hábitos prodigiosos para vivir más y mejor* (2014).

5.4 El Coach Interior: saborear y apreciar

Tome un tiempo para observar qué le sugieren sus respuestas.

¿Qué tipo de relación tiene con su cuerpo?

¿Que elige hoy para su cuerpo, su salud?

¿Qué hará hoy para hacer las cosas de manera diferente? Alimentación, ejercicios..

¿Qué opciones/recursos/ayuda tiene para ponerse en acción?

¿Cómo sabrá si tiene progresos?

¿Cuándo hará lo necesario para *cambiar-lo*? Día, fecha, horario...

CAPÍTULO VI

LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD

6.1 La gratitud

“No es la felicidad lo que nos hace agradecidos,
es agradecer lo que nos hace felices.”

David Steindl-Rast

El ser humano tiene una programación neurobiológica que le lleva a estar permanentemente en búsqueda, a desear y movilizarse hasta alcanzar aquello que es objeto de su deseo y luego buscar otra cosa; tiene hambre de variedad, de desafío.

El péndulo de este desafío puede variar entre la mentalidad de escasez a la de la abundancia, entre lo ético y lo que no lo es, entre lo que es bueno para mí pero no bueno para otros. Debemos resolver los conflictos internos agradeciendo lo que tenemos sin renunciar a crecer, a desarrollarnos, pero siempre de la mano con nuestros valores: ¿por qué lo hago?, ¿para qué lo hago?, ¿es esto lo que necesito para ser feliz, realmente?

Si está centrado en el YO y los placeres hedonistas (nada de malo tiene por un tiempo. ¡eh!) probablemente se centrará en ganar más dinero, obtener, maximizar, comparar (el ego siempre se compara). En cambio, si está centrado en SER y hacer con propósito, con trascendencia (Eudaimonismo), puede que se implique personalmente en cambiar su estilo de vida o filosofía y sea capaz de reorientar sus prioridades en la vida, decir ¡suficiente! y centrar tus acciones en vivir, por ejemplo, con más frugalidad y de manera sostenible.

Reorientarse, cambiar para mejor y perseverar es una estrategia de sobrevivencia que nos permitirá superar las barreras de aquello que no depende de nosotros. Steve Jobs es un ejemplo. No deja de conmover verle en

su discurso a los estudiantes en la Universidad de Stanford: “No se dejen atrapar por el dogma que es vivir según los resultados del pensamiento de otros... No dejen que el ruido de las opiniones de los demás ahogue su propia voz interior. Y, lo más importante, tengan el coraje de seguir a sus corazones y su intuición. De algún modo ellos ya saben lo que tú realmente quieres ser. Todo lo demás es secundario.”, Steve Jobs, Discurso en la Universidad de Stanford, 2005.

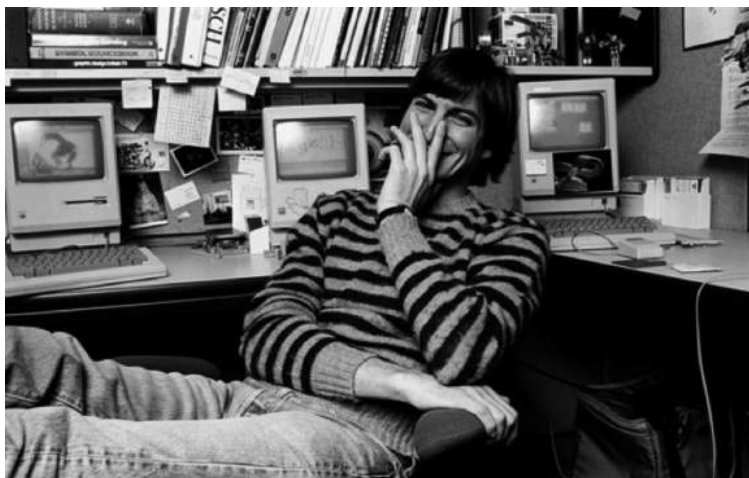


Figura 6: “Y lo más importante, tened el coraje de seguir a vuestro corazón y vuestra intuición”. Fuente La guioteca.com Disponible: <https://www.guioteca.com/fotografia/nostalgicas-fotos-muestran-desconocidas-facetas-de-famosas-celebridades-de-los-80/>

Stefanie Demann, en su libro *Self-coaching: mejorar el rendimiento en el trabajo*, concuerda con que existen muchos factores en los que no tenemos influencia; por lo tanto, no es ningún fracaso en términos estrictos que usted modifique sus objetivos y se reoriente laboral o profesionalmente una y otra vez, como lo hizo Steve Jobs (Demann, S. (2009), pp. 83-86).

La felicidad no es la ausencia de dificultades en la vida, no es la riqueza ni el estatus, no se llega a tener una vida feliz mediante una línea recta hacia el éxito.

El fracaso o los errores son partes de la vida bastante insignificantes; a veces en el conjunto de la vida.

Una frase de Epicuro acerca de la *búsqueda de la felicidad* que destaca Matthieu Ricard, nos ilumina el presente: “Debemos meditar sobre lo que proporciona felicidad, pues estando ella presente, lo tenemos todo, y estando ausente, lo hacemos todo para alcanzarla (Ricard (2005), p.27).

No pretenderemos definir lo que es la felicidad. Cada uno de nosotros tiene una idea aproximada de la suya propia, pues es una aspiración propiamente humana. Sin embargo, intuimos que Punset acierta en que *La felicidad* se compone del *disfrute del presente* y la *expectativa de un mañana mejor*, en el cual las relaciones personales, que hemos cultivado en nuestro pequeño mundo de interrelación entre las cosas y las personas, así como la posibilidad de vivir en un país y un mundo más democrático, donde los gobiernos respeten tanto al ciudadano como al planeta, formarán una parte muy importante de esa meta definida como felicidad (Punset, E. (2005) *La fórmula de la felicidad*. Capítulo 8).

En el libro *El diario de gratitud*, de Janice Kaplan nos describe la práctica que llevan algunas personas, cada noche o cada semana, de llevar un *Diario de Gratitud* en el que escriben, al final de cada jornada, tres cosas por las cuales se sienten agradecidas. Esta práctica, dicen quienes la llevan en su vida, mejora el bienestar, la capacidad de conciliar el sueño e incluso ayuda a combatir la depresión, según afirma el investigador Robert Emmons, de la Universidad de California (Kaplan, J. (2016), p. 25).

La clave está en elegir mantener una actitud positiva y agradecida. Ser agradecido, manteniendo una actitud de libre albedrío y no de obligación en la gratitud, será la forma más sencilla de agradecer.

Para mejorar nuestra práctica de agradecimiento, podemos hacer “intervenciones de gratitud”; visitas o cartas de gratitud (a un familiar, amigo, maestro), servicio desinteresado, altruismo en el uso responsable de los recursos naturales... prácticas que pueden de ir de mayor a mejor.

¿Será posible vivir en gratitud los 365 días del año? Al parecer sí. Existen personas reales, profesionales, investigadores, siquiátras, escritores, artistas, chilenos todos, que viven en gratitud y están comprometidos con ella. Uno de ellos es el chileno Roberto Corona.

Su historia comienza después de sufrir el robo de su negocio, una dura pérdida para su trabajo, el de fotógrafo. Apoyado por su familia, con algunos ahorros y un préstamo, para superar el golpe, Roberto Corona decidió salir de viaje para buscar un nuevo sentido a su vida. En uno de sus viajes se encontró con un joven que le sonrió feliz y le pidió una moneda, Roberto confundido le comentó que no tenía. El joven le sonrió nuevamente y le explicó, “tranquilo, es que yo colecciono monedas y de Chile no tengo to-

davía...”. Así Roberto, mas confiado, fue capaz de abrirse al cambio. El también sería coleccionista ¡de sonrisas!... nació el proyecto *Collecting Smiles*, que lo ha llevado a visitar los cinco continentes, siempre con el propósito de ser una inspiración para ver la vida de manera positiva.

Mi nombre es Roberto Antonio Corona Contreras

Vivo el día a día con una actitud positiva, la sonrisa que llevo en mi rostro está a flor de piel, miro espontáneamente a los ojos al momento de conversar con alguien, quizás porque siento la necesidad de conectarme con cada nueva persona que encuentro en mi camino, enriquecer mi espíritu con una sonrisa, abriendo mi corazón al mundo para compartir la felicidad y el amor que alimenta mi ser, hacen que mi vida tenga sentido.

Hace más de un año que comencé un maravilloso viaje con el objetivo inicial de retratar a personas anónimas en mi camino... compartiendo además una breve historia detrás de cada fotografía, que comenzaba con la pregunta... “¿Cuál es el motivo de tu sonrisa?”.

Después de cientos de retratos, descubrí en la gratitud la clave de la felicidad y pude entender mi verdadero propósito en esta vida: compartir un mensaje de esperanza a través de las sonrisas que colecciono en mi ruta de viaje. Cada retrato, una historia, cada historia una nueva razón para ser feliz.

Fuente: Coleccionando sonrisas.



Figura 6: “¿Sabes el valor de una sonrisa? No cuesta nada pero vale mucho”. Fuente: Padre Alberto Hurtado. Fuente: <http://www.mesdelasolidaridad.cl/>

El *valor de una sonrisa* está en que fomenta la buena voluntad, anima y alienta tanto a quien la da como al que la recibe. Nos lo ha señalado con claridad el Padre Alberto Hurtado, cuando nos dijo: “¿Sabes el valor de una sonrisa? No cuesta nada pero vale mucho [...] Y con todo no puede ser comprada, mendigada, robada, porque no existe hasta que se da. Y, en el último momento de compras, el vendedor está tan cansado que no puede sonreír, ¿Quieres darle tu sonrisa? Porque nadie necesita tanto una sonrisa como los que no tienen una para dar a los demás”, (Spoletini, B. (2001), pp. 66-67).

6.2 El Coach Interior: reconociendo los recursos personales

Considere, si es oportuno, responder estas preguntas y anote sus respuestas.

Tómese un tiempo para observar qué le sugieren estas respuestas.

Preguntas:

¿Qué situaciones extraordinarias le suceden hoy en su vida?

¿Con qué personas (pasado, presente) y recursos invaluable (dones..) cuenta en su vida?

¿Cuáles son las fortalezas y los talentos por los cuales está agradecido?

¿Qué acciones diarias tomará desde hoy para vivir agradecido?

¿Cuál será su primer paso de agradecimiento? ¿Cuándo lo hará?

6.3 Amar a la vida a través del trabajo

“Quien no es feliz con poco, no lo será con mucho”,
Lao Tsé.

“Amar a la vida a través del trabajo
es intimar con el más recóndito secreto de la vida”,
Khalil Gibran

Los valores que acompañarán a la reflexión hacia lo mejor que queremos y podemos ser, tanto en la vida familiar como en el trabajo, son el respeto, la compasión y la gratitud. Con su guía dejaremos la ilusión de control y la del miedo, que en ocasiones hemos experimentado al enfrentarnos a los desafíos de la experiencia cotidiana.

Al inicio de esta conversación interior son indispensables “el amor, la paz, el respeto, la escucha, la tolerancia, la creatividad y la fuerza interna” (Subirana, M. (2011), p. 49), mediante su invocación podremos trabajar con

la confianza de que, más temprano que tarde, cosecharemos el fruto de nuestro merecido esfuerzo.

La plenitud en nuestras vidas, en el trabajo o en la vida familiar, tiene relación directa con la coherencia interna entre lo que hacemos, decimos y pensamos.

Algo así como la dedicación de todas nuestras inteligencias al servicio de nuestra vida para vivirla con honestidad e integridad.

Los nacidos en Chile tenemos la fortuna de estar familiarizados con el sacerdote jesuita Padre Alberto Hurtado, quién encarna estos valores: hombre de palabra y de trabajo por el bien común, nos legó el Hogar de Cristo, fruto del *Darse* con coherencia entre el *Ser* y el *Hacer*, pues para él "Darse es amar para siempre y de manera tan completa como se es capaz" (Spoletini, B. p. 140).

Pero *¿Qué sucede* cuando de pronto ya no sentimos esa pasión por vivir, por entregar-nos y darlo todo en nuestra vida y en el trabajo?

Alguna vez nos ha ocurrido que de pronto todo se nos viene a negro, una mochila o una cruz demasiado pesada, nos sentimos en peligro, somos presa del *miedo disfrazado de estrés en el trabajo*, por ejemplo. Sonia Lupien señala que "El estrés surge si se presentan condiciones en el trabajo como cambios repentinos, impredecibilidad, sensación de descontrol y percepción de amenaza" (Lupien, S. (2016). *Cómo combatir el estrés en el trabajo*).

Surgen así los pensamientos inmovilizadores, la persona se siente tentada a pensar que lo ha hecho todo mal, que no gana lo suficiente, que no le reconocen. Llegar a casa se hace eterno y, una vez en el hogar, no descansa, porque padece el ciclo de desgaste que el ciudadano de las grandes ciudades debe soportar, presa de la apatía de vivir en un lugar donde transita junto a innumerables desconocidos, que caminan sin mirarse los unos con los otros. Días interminables, luego de fines de semana demasiado breves. La rutina, una alimentación a medias, hacinamiento en la oficina, compartir el trabajo con personas tan infelices como ellos, ¡un dolor oprime la boca del estómago!... ¿Le parece conocido?

Curiosamente esta sensación de impotencia, resignación y esclavitud generalizada tiene mucho que ver con la etimología de la palabra "trabajo". Su origen procede del vocablo tripalium, que en latín significa "tres paños... u instrumento de tortura utilizado en siglo VI. En aquella época, se amordazaba a los esclavos a una especie de cepo compuesto por tres trozos de madera. Una vez inmovilizados, los presos eran azotados de forma cruel y despiadada. Con el tiempo, tripalium derivó en el verbo tripaliare, que

quiere decir “torturar”. De tripaliare surgió posteriormente trebajo, cuya traducción literal implica “esfuerzo”, “sacrificio” y “dolor”. Finalmente, trebajo evolucionó hasta dar a luz a la palabra contemporánea “trabajo”, que actualmente se vincula con la idea de “tarea” o “labor” (Vilaseca, B. (2012)).

La vida no es una línea recta. Así como el anhelado éxito profesional, el fracaso forma parte de la vida laboral. Tome responsabilidad por lo que sucede a su alrededor, en su vida, usted puede y debe modificar sus objetivos y reorientarse laboralmente (Véase Demann, S. (2009), pp.83-86).

Seguramente pensará, “que fácil decirlo, eso funciona para otros no para mí”. Sé muy bien que lo último que espera usted es que le digan “piensa en el elefante rosa, suave y gentil”, “el rosa es ideal para relajarte”, “rosa es todo lo que tienes que saber”... Usted no necesita eso, ya sabe que hay circunstancias en la vida que no podemos cambiar. Pero le pido que imagine, sienta, piense *que sí puede cambiar, que lo considere por una vez que sí puede hacer algo hoy para cambiar. ¿Qué sería, si usted supiera, aquello que cambiaría? Si usted supiera el qué, ¿cómo lo haría?*

La felicidad o el éxito, o mejor “la plenitud en la vida”, no son moneda de cambio por el poder, dinero o determinado trabajo o situación económica. Todas estas cosas dependen de factores externos que no están en nuestro alcance controlar mientras nosotros sostengamos *esa creencia limitante*. Si aún desconfiaba de sus recursos internos, bastará en este punto recordarle que la actitud y la emoción ¡sí puede elegir! Esto es la base de una personalidad más madura.

Sin embargo ha de saber, también, que *la pereza es mala compañía para una vida plena*, requiere implicarse con uno mismo, esfuerzo y tiempo. “La felicidad no llega de forma automática, no es una gracia que un destino venturoso puede concedernos y un revés arrebatarlos; depende exclusivamente de nosotros. No se consigue ser feliz de la noche a la mañana, sino a costa de un trabajo paciente, realizado día tras día. La felicidad se construye, lo que exige esfuerzo y tiempo. Para ser feliz hay que saber cambiarse a uno mismo”, Luca y Francesco Cavalli-Sforza (en: Ricard, M. (2005), p.13).

Usted es el primer promotor de su salud, motivación y felicidad en la vida y el trabajo. Este es el desafío de una persona sana emocionalmente, por ello enfóquese en las oportunidades que se le brindan ahora mismo, y luego persevere en conseguir una vida mejor, un trabajo mejor, una familia mejor, un mundo mejor que legar a nuestros hijos y nietos.



Figura 7: “Sepa que es usted el primer promotor de su salud, motivación y felicidad en la vida y el trabajo”. Fuente: SaludBook. Disponible en: <https://www.saludbook.info/10-claves-una-vida-sana/>

6.4 El Coach Interior: tiempo de dedicación

Tome un tiempo para observar qué le sugieren estas respuestas.

¿Cuánto tiempo de su vida le dedica al trabajo y cuánto a su familia?

¿Cuánto tiempo le dedica a su crecimiento personal, profesional, espiritual?

¿Cuál será el precio que tendría que pagar para ser exitoso, feliz, en el trabajo?

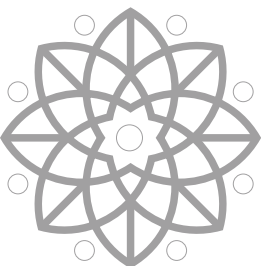
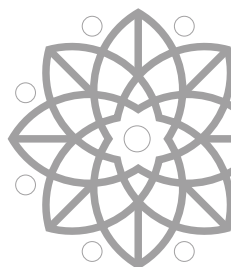
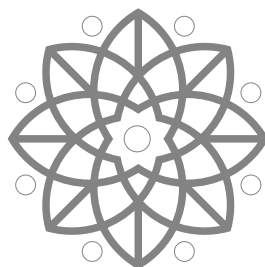
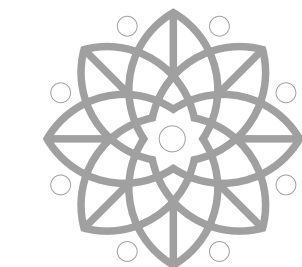
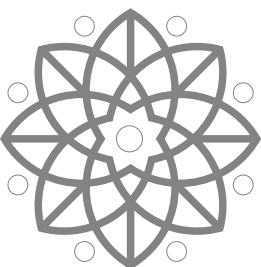
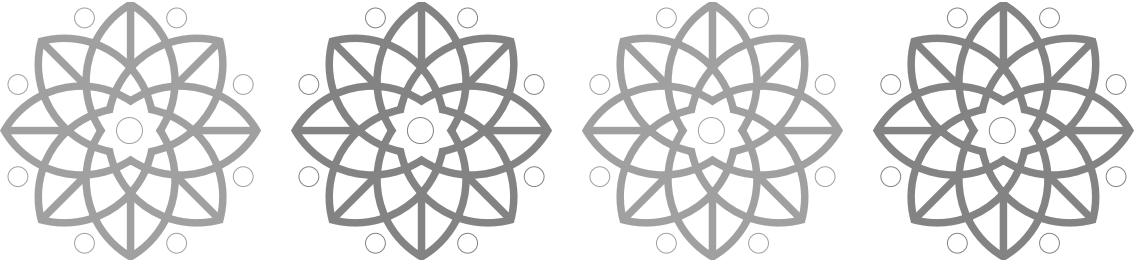
¿Está su trabajo alineado con sus valores?

¿Qué tendría que suceder hoy para ser exitoso en su vida y en su trabajo?

Si eso que imagina sucediera: ¿En quién se convertiría?

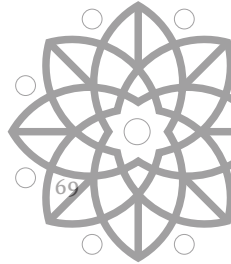
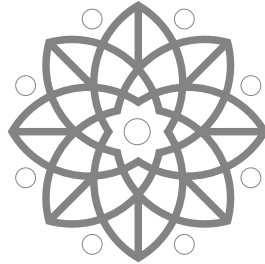
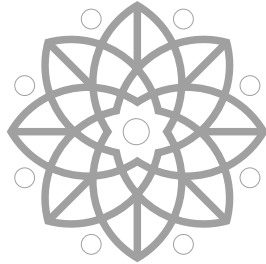
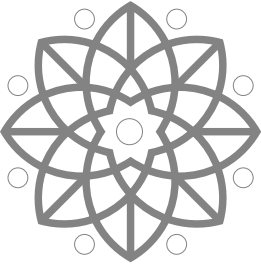
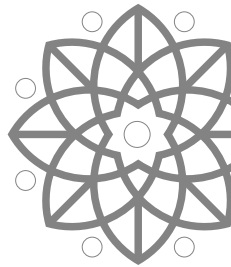
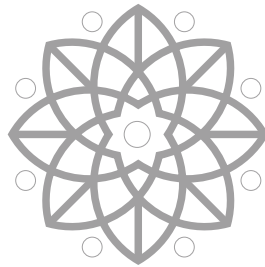
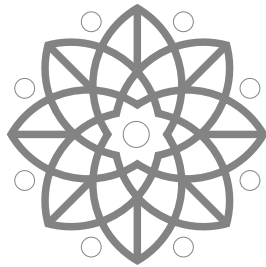
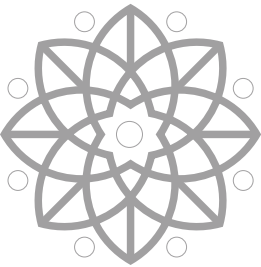
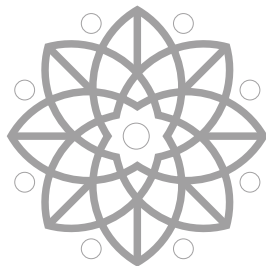
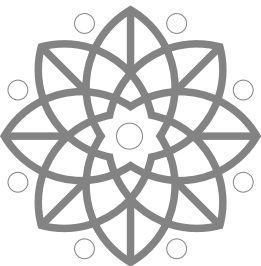
¿Qué le impide tomar la acción o las decisiones en esa dirección?

¿Qué elige?



CAPÍTULO VII

LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD



CAPÍTULO VII

AMAR Y DEJAR UN LEGADO

“Si las palabras que usamos siempre mostraran buenos sentimientos de nuestro corazón, aunque de repente buscáramos palabras falsas, no las encontraríamos..., porque las palabras con las que envolvemos nuestro corazón se manifiestan día a día.”

Yukiro Usami.

7.1 Yo soy responsable de mi amor

Lo elementos básicos que deben sostener a un amor saludable, un buen amor, son el cuidado, el respeto, la responsabilidad y el conocimiento. Hace sentido quizás esta frase, “Yo soy responsable de mí mismo, de mi amor, de mi gente, de mi mundo”.

En nuestra vida muchas veces la medida de nuestro éxito o felicidad se manifiesta en la calidad de amor que somos capaces de dar y recibir en las relaciones.

Somos seres amorosos, Humberto Maturana dice que el bebé recién nacido de otra manera no sobreviviría. El bebé humano, señala, nace en la confianza implícita de que *con él o con ella habrá nacido una mamá, un papá y un entorno que lo van a acoger*, porque si no lo acogen se muere. En este contexto habla de la *Biología del Amor*, central para la conservación de nuestra existencia humana.

“Nosotros, los seres humanos, somos seres biológicamente amorosos como un rasgo de nuestra historia evolutiva. Esto significa dos cosas: la primera es que el amor ha sido la emoción central conservada en la historia evolutiva que nos dio origen desde unos cinco a seis millones de años. La segunda es que enfermamos cuando se nos ha privado de amor como

emoción fundamental en la cual transcurre nuestra existencia relacional con otros y con nosotros mismos. Como tal, la biología del amor es central para la conservación de nuestra existencia e identidad humanas.” (Maturana, H. (2007), p.46).



Figura 8: “Yo soy responsable de mí mismo, de mi amor, de mi gente, de mi mundo”.
Fuente: Ser madre ser padre. Disponible en: <http://sermadreserpadre.com/>

7.2 Soltar y dejar ir

“El desapego te permite superar el egoísmo personal.
Y en esa superación puedes aceptar y gozar.”

Miriam Subirana.

La vida es breve, nacemos, sufrimos y morimos, según la tradición budista. Lo que no se sabe con certeza cómo es que viviremos, de qué padeceremos y cuándo ni cómo moriremos. Mientras tanto nos entregamos a la tarea de vivir, amar, nos aferramos al dolor o la dicha de lo vivido, en un vivir en sociedad, un vivir de los unos con los otros.

Quizás recientemente hemos sufrido alguna pérdida o nos hemos sentido disconformes con nuestra forma de vida actual. Habrá quienes han perdido algún ser querido, un amigo, un compañero de trabajo, un compañero o una compañera de vida. Quizás hoy estemos viviendo un duelo.

Simplemente duele, es así como es, no hay otro modo, al menos que sea humano.

Sin embargo, para los que profesan algún tipo de fe, el ciclo de la vida aparece siempre como un don, un regalo con sentido.

Nosotros mismos una y otra vez, dejamos de ser bebés, niños, jóvenes y renacemos con un “nuevo yo”, dispuestos a vivir las nuevas experiencias.

El ciclo de la vida es perfecto, hay quienes han de partir y hay quienes llegan a nuestras vidas.

El Pato y la Muerte, de Wolf Erlbruch (selección)

- Desde hacía tiempo el Pato notaba algo extraño: ¿Quién eres? ¿Por qué me sigues tan de cerca y sin hacer ruido?
- La muerte le contestó: Me alegro de que por fin me hayas visto. Soy la Muerte.
- El pato se asustó. Quién no lo habría hecho: ¿Ya vienes a buscarme?
- He estado cerca de ti desde el día en que naciste... por si acaso. [...]

- ¿Qué te parece si hacemos algo verdaderamente emocionante? –dijo el Pato.

- ¿Subirnos a un árbol? - Preguntó burlonamente la muerte.

El estanque se veía muy muy bajo. Ahí estaba, tan silencioso... y solitario. [...]

- A veces la Muerte podía leer los pensamientos: Cuando estés muerto, el estanque también desaparecerá; al menos para ti.

- ¿Estás segura? - preguntó el Pato, desconcertado.

- Tan segura como seguros estamos de lo que sabemos – dijo la Muerte.

- Me consuela, así no podré echarlo de menos cuando...

- Hayas muerto - terminó la muerte.



Figura 9: “Me alegro de que por fin me hayas visto. Soy la Muerte. [...] He estado cerca de ti desde el día en que naciste... por si acaso”. Fuente: *El Pato y la Muerte*, Wolf Erlbruch.

Recordar-nos que somos solo una parte de este bello paisaje que es la vida, donde nuestro pasar es breve, nos permitirá enfocarnos con más fuerza en vivir y tomar las grandes decisiones en nuestra vida para que esta tenga un propósito y un sentido aquí y ahora. Así lo pensaba Steve Jobs.

Mi tercera historia es sobre la muerte, Steve Jobs

“Cuando tenía 17 años leí una cita que decía: “Si vives cada día como si fuera el último, algún día tendrás razón”. Me marcó y desde entonces, durante los últimos 33 años, cada mañana me he preguntado: “Si hoy fuese el último día de mi vida, ¿querría hacer lo que voy a hacer hoy?”. Y si la respuesta era “No” durante demasiados días seguidos, sabía que necesitaba cambiar algo.

“Recordar que voy a morir pronto es la herramienta más importante que haya encontrado para ayudarme a tomar las grandes decisiones de mi vida. Porque prácticamente todo se desvanece frente a la muerte, dejando solo lo que es verdaderamente importante. Recordar que vas a morir es la mejor forma que conozco de evitar la trampa de pensar que tienes algo que perder. Ya estás desnudo. No hay razón para no seguir tu corazón” (Steve Jobs (2005), ob.cit.).

7.3 Estar Despierto

La vida es más basta y rica de lo que nuestra mente podría imaginar. Sin embargo nuestra mente alucina, cuando creemos que lo que percibimos es lo es la “realidad”. Recuerde, las historias que escogimos contar son las representaciones del mundo, el mapa, nuestro mapa. Es el mundo representado por los ojos de quien lo diseñó, es la representación de uno de los mundos posibles. Por eso busque nuevos horizontes más bastos, explore, aprenda todo lo posible, incluso queme sus naves para *comenzar nuevamente si se encuentra perdido*.

Cuentan las historias que fue Buda quien descubrió que nuestra ignorancia acerca de cómo funcionan las cosas, nuestra única perspectiva, nuestro “YO, MÍO, MI”, es la causa del sufrimiento.

Nuestra mente, apegada al YO, es fuente de imaginaciones, historias, conceptualizaciones, anhelos, ilusiones, asemejándose a *un mono inquieto...*

A esta ilusión de la realidad del Yo cómo única, aislada del resto, en el hinduismo se le denomina *Maya*, concretamente *la realidad o todo el universo de cosas y que aparecen como existentes*, pero todas son transitorias, son ilusiones que algunas veces nos conducen al dolor, en otras ocasiones

podemos quedar gozosamente atrapados. El secreto de *la meditación es que permite a la mente ser observadora de sí misma*, sin juicio, sin propósito, con plena aceptación, esto aproxima a los espíritus bien dispuestos a eso que algunos llaman estar *Despierto*.



Figura 10: Fuente: PXHERE Autor desconocido Disponible <https://pxhere.com/es/photo/1222136>

Historia de Narada

Un día Narada, se dirigió a Krishna: "Mi querido Señor, ¿podrías por favor explicarme Tu energía material, Maya, que ilusiona a todos los seres vivientes en este mundo? El Señor Krishna le dijo: Por supuesto, pero primero Narada ¿podrías traerme un vaso de agua fresca? Narada se dispuso a cumplir con el pedido, pues el calor era intolerable. Llegó a una aldea, entró en una choza. Parada allí estaba una muchacha. Narada expresó su interés en casarse con la bella mujer. La pareja se estableció en una vida de felicidad. Narada se volvió jefe de familia, tuvo hijos, luego nacieron nietos. Sus tierras se extendían más allá de la línea del horizonte. Un día de repente una fuerte inundación cubrió todo, arrasó los campos y se llevó todo

cuanto había vivo a su paso. Narada fue el único sobreviviente. Traspasado por el dolor, cayó de rodillas y comenzó a gritar pidiendo ayuda. “¡Krishna, Krishna!”. En ese momento la inundación desapareció. El señor Krishna gentilmente le dijo a Narada: ¿Dónde está mi vaso de agua?

7.4 Mirada retrospectiva

“Lo que ahora corresponde es abrir el camino a tu discípulo...
Así es que lucha delante de él, protegiéndolo,
hasta que la batalla esté ganada.
Entonces, al amanecer, cuando tu discípulo repose, retírate en silencio”.

Lucas Estrella.

Cuando llegamos a cierto punto en la vida, cuando nos hacemos medianamente viejos, miramos hacia atrás y lamentamos los errores que hemos cometido. Aún más viejos, lamentamos las cosas que no hicimos, el no haber actuado, el haber temido tanto a vivir con honestidad, a no haber sido más asertivos en la vida junto a otros, a no haber trabajado, estudiado, protegido y amado con mayor esmero.

Cuando era joven y alocada (sí todos lo hemos sido, conviene no olvidarlo para ser más benevolentes) leía poesía. Me conmovió entonces, y todavía hoy, este poema del chileno Guillermo Blest Gana:

Mirada retrospectiva, de Guillermo Blest Gana (extracto)

“Al llegar a la página postrera
de la tragicomedia de mi vida,
vuelvo la vista al punto de partida
con el dolor de quien ya nada espera. [...]”
es mi mayor pesar, en mi quebranto,
no haber amado más, yo que creía,
¡yo que pensaba haber amado tanto!”

Probablemente, muy en el fondo, intuimos que *de lo que se trata la vida es de vivirla*. Aceptado ese hecho, nuestra perspectiva tal vez se aproxime a la de Amado Nervo, *agradecida* en el convencimiento de que si ganamos o fracasamos, entre lo malo y lo bueno, siempre nos queda la belleza de lo aprendido, amado, construido en una vida que no deja de parecernos breve al fin de los días.

En Paz, de Amado Nervo

Muy cerca de mi ocaso, yo te bendigo, vida,
porque nunca me diste ni esperanza fallida,
ni trabajos injustos, ni pena inmerecida;

porque veo al final de mi rudo camino
que yo fui el arquitecto de mi propio destino;

que si extraje las mieles o la hiel de las cosas,
fue porque en ellas puse hiel o mieles sabrosas:
cuando planté rosales, coseché siempre rosas.

... Cierto, a mis lozanías va a seguir el invierno:
¡más tú no me dijiste que mayo fuese eterno!

Hallé sin duda largas las noches de mis penas;
mas no me prometiste tan sólo noches buenas;
y en cambio tuve algunas santamente serenas...

Amé, fui amado, el sol acarició mi faz.
¡Vida, nada me debes! ¡Vida, estamos en paz!

Estamos al final de este relato, de esta compañía insistente del Coach Interior. El Viaje del Héroe al fin de las arduas pruebas, al volver a casa, *miramos en retrospectiva*. Descubriremos juntos que lo que surge espontáneamente en nuestro interior es el *sentirse feliz, porque la tarea estará cumplida*. Habrá valido la pena vivir la vida con sentido, a la que estába-

mos destinados. No tenemos nada que lamentar, en la tarea de vivir no hemos desperdiciado el tiempo, hemos sido diligentes, trabajadores y podremos dejar un legado.

Hemos vivido rectamente, primero lo primero: vivir, amar, aprender, dejar un legado al partir, tal como el título de famoso libro de Stephen Covey, *Primero lo primero: vivir, amar, aprender, dejar un legado* (1996).

Dejar un legado, ¡claro que sí! Podemos entregar algo a alguien que nos quiera y merezca nuestro cariño, dejar un legado como un acto de amor puro a la Tierra que nos cobija y al futuro de nuestros hijos, nietos de la humanidad.

Claudio Naranjo, siquiatra chileno, nos dice que su legado lo quiere entregar al futuro de *una educación más amorosa*, que debemos optar por los niños, que son el futuro, la esperanza de una nueva humanidad.

Humberto Maturana, biólogo chileno, nos dice que la duda por el futuro nos lleva a preguntarnos ahora por lo que estamos haciendo en el presente. Para ello *nos anima a practicar un conversar amoroso*, con aceptación y respeto. Sin duda que ¡valdrá la pena!

Me pregunto si usted también considera que es tiempo de poner atención en lo que está pasando, en el mundo, a nuestra tierra. El calentamiento global y la degradación de la Tierra nos reclaman la ausencia sostenida o la desatención que está matando a nuestros árboles, pájaros, flores e insectos, los animales.

La Tierra que conocimos de niños no será la que dejaremos, nos recuerda Cristián Warnken: “Las ciudades son accidentes que no prevalecerán ante los árboles. Jorge Teillier no alcanzó a saber que las araucarias, árboles sagrados del sur, están muriéndose, no por tala ni quema, sino porque el aire que los cobijaba tiene menos humedad. ¡Las araucarias están muriéndose y nadie dice nada!” (Warnken, C. (2017) *Ausentes en la tierra*).



Figura 11. ¡Las araucarias están muriéndose y nadie dice nada! Foto: Plaza Egaña, Nuñoa, Santiago de Chile.

Piense en la posibilidad de dejar un legado ¿Cuál sería el legado que dejaría a sus hijos, nietos, a su comunidad? ¿Qué razones tiene para querer/desear eso?.

Si usted se siente fuerte y de espíritu joven, le invito a trabajar activamente en construir aquel legado, a comprometerse, a involucrarse, a ser parte de una buena causa, acción o movimiento.

Le invito a informarse acerca de acciones individuales que tienen un eco global, que pueden ser un aporte para cuidar de las vidas de todas y todos los seres vivos. Anímese a poner fe y ganas a las oportunidades que seguramente vendrán para usted en este y los años que se avecinan.

7.5 Al término de este relato

Queridos amigos,

Es mi creencia pensar que todos merecemos respeto, cuidado y el apoyo que necesitamos. En algunos casos, la reparación de nuestra salud. Mas debemos trabajar fervorosamente en ello, es nuestra responsabilidad proporcionarnos los medios y alcanzar nuestros fines últimos en la vida.

La vida plena quizás se consiga cuando seamos capaces de abrazar la experiencia de vivir con todas las estaciones y los claroscuros del gozo y del dolor.

Creo que la vida no nos debe nada. Más bien, hemos de estar atentos a los dones que nos aproxima, solo por el hecho de vivir.

Hemos de ser humildes y, al mismo tiempo, orgullosos; somos hijos de la Tierra y los herederos de nuestros antepasados, padres, abuelos que nos heredaron el fuego que arde silente en nuestras almas.

Finalmente amigo, amiga, creo que la Gran Gesta del Héroe Mítico está por venir, a ella estamos todos llamados. ¡Qué cada uno viva y entregue su ofrenda a esta tierra y a los hijos que a ella habrán de venir!

Gracias, por llegar hasta aquí y perseverar

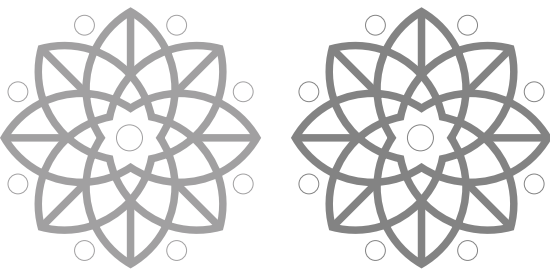
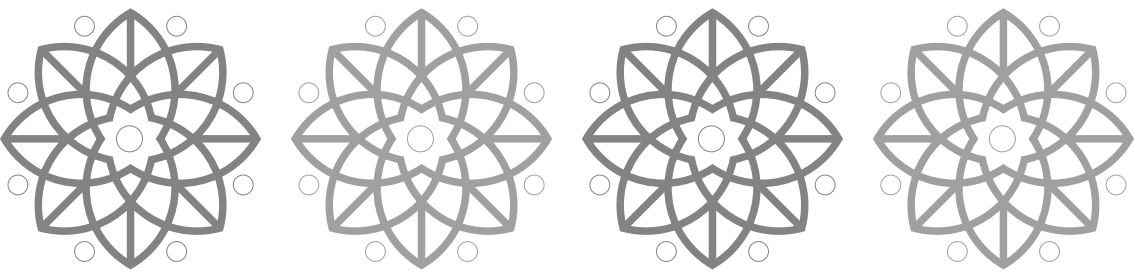
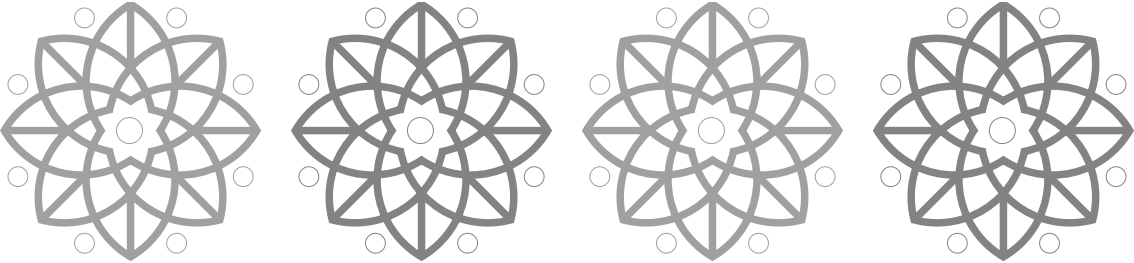
7.6 El *Coach* Interior: una vida con propósito

Tome un tiempo para observar qué le sugieren estas respuestas. Si es pertinente, anótelas en su diario de vida o bitácora.

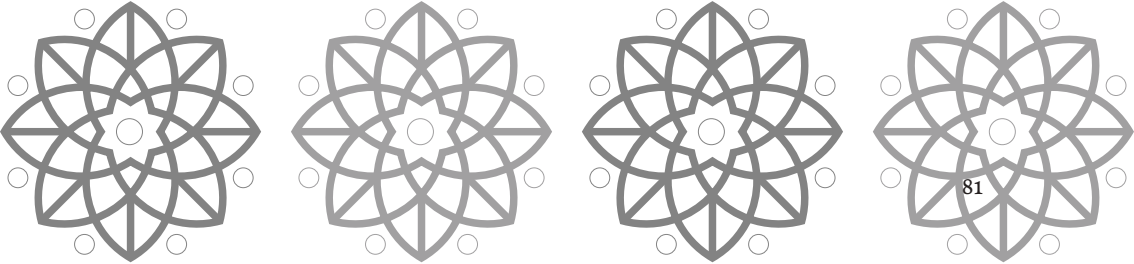
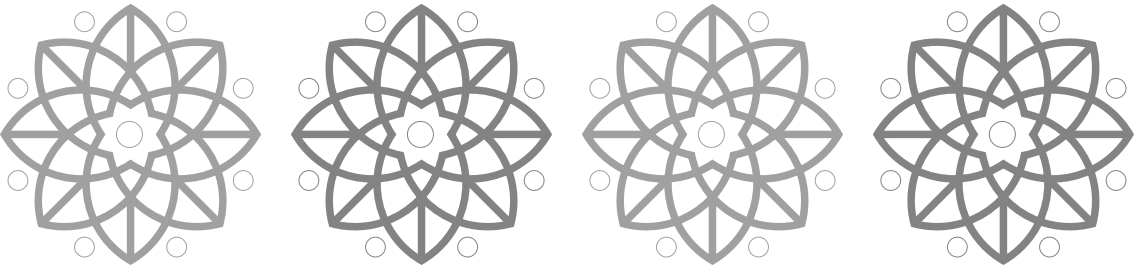
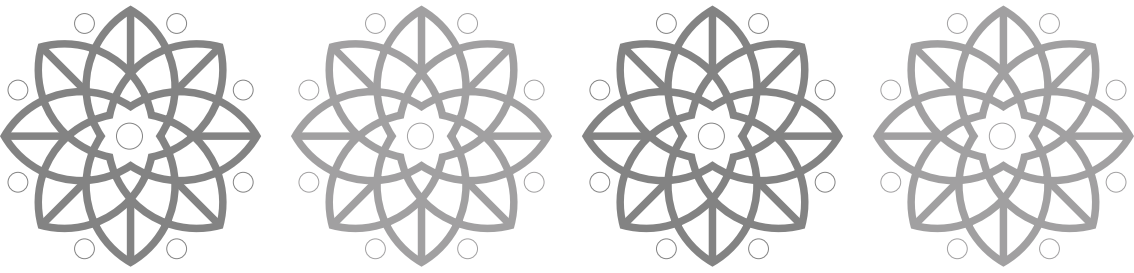
Si usted supiera cuando va a partir, ¿qué haría hoy al respecto? ¿qué le agradecería a esta vida?, ¿Quién sería ese hombre/mujer que recordarían sus seres queridos?

Si usted supiera, ¿Cómo honraría su legado, el haber logrado su propósito en esta vida?,

¿Cómo sabrá si lo ha cumplido?.



EPÍLOGO



EPÍLOGO:

VIVIR UNA VIDA SOSTENIBLE, CON SENTIDO Y FELIZMENTE

Conozca y lleve a cabo estas buenas prácticas, abordables en la vida cotidiana.

Escoja aquella que sea oportuna hoy para su vida.

- **Alimentación consciente o *mindful eating***. Consiste *estar presente* al momento de comer y de relacionarse de manera sana con la comida; es decir, alimentarnos con lo que nuestro cuerpo realmente necesita. Está relacionada con los movimientos *Slow* y *Mindfulness*. Este blog sobre nutrición le puede animar: <https://www.evamuerdelamanzana.com>

- **Basura cero o *zero waste***. Es un objetivo por alcanzar para las personas en la vida doméstica, para empresas e incluso para gobiernos. Los principios que se pueden adoptar en la práctica personal son: reúse lo que no necesita (por ejemplo, la mensajería promocional), reduzca (por ejemplo, done lo que no necesita), reutilice y recicle. Véase, como ejemplo en Chile, a la Fundación Basura <https://fundacionbasura.org/basura-cero/>

- **Vivir lento o movimiento *Slow***. Propone mantener una vida plena y desacelerada, permitiendo que cada uno pueda controlar y adueñarse de su existencia. Movimiento Slow Chile <https://www.facebook.com/groups/slowchile/>

- **Vida minimalista o vivir con lo justo**. Se trata de vivir con simplicidad, podemos optar por el minimalismo aplicado a todos los aspectos de la vida, esto es reducir las cosas superfluas que no aportan a quien tú eres hoy. Cada persona tiene valores, necesidades y prioridades, por ello el cómo uno los adopta es algo que cada uno decide para sí mismo.

Recopilación de blog minimalistas en español en Valedero <https://valedero.es/recomendaciones/>

- **Vida sostenible o sustentable.** Dar respuesta a las necesidades minimizando el uso de los recursos naturales y de emisiones tóxicas, de modo que minimicemos nuestro impacto. Los principios sostenibles son cuidar el agua, economizar energía, producir menos residuos, reutilizar, reciclar, cuidar la flora y fauna, pensar en sostenible y actual localmente. Véase como ejemplo en Chile El Manzano, <http://elmanzano.org/>

- **Consumo Responsable-** Elegir un consumo de bienes y servicios ético socialmente y sustentable o ecológico medioambientalmente. Comience con prácticas de compra solo de lo indispensable, a productores locales o a empresas responsables social y medioambientalmente. Siempre que pueda elija reutilizar, hacer o intercambiar. Véase Consumo responsable Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Consumo_responsable

Ejercicios diarios:

Detenerse, inspirar, observar y actuar.

► Ejercicio: la pequeña biografía

Este ejercicio conviene hacerlo paulatinamente, como una práctica de autoexploración. Tenga presente que no es un ejercicio literario. Necesitará un cuaderno de varias hojas, tipo *collage*, para que sea fácil de guardar y sencillo de manipular.

- 1.- Escriba una pequeña biografía en tercera persona.
- 2.- Dedique a cada década una página inicialmente.
- 3.- Deje espacio suficiente, entre una década y otra, con el fin de ir añadiendo observaciones o ideas que puedan surgir en la redacción.
- 4.- Recuerde anotar en su relato lo que agradece de su vida, década tras década, anotar las personas especiales, los logros, las dificultades y los recursos con que supo salir adelante.
- 5.- Examine finalmente su historia. ¿Da cuenta de su vida en su conjunto?
- 6.- Reescriba o corrija aquello que considere necesario.

► Ejercicio: la postura del guerrero

Amy Cuddy (*El poder de la presencia*, 2016) nos enseña que una actitud poderosa deviene de una postura poderosa, pruebe a ver cómo resuena en su cuerpo y su mente.

Instrucciones: entréguese a la práctica de esta postura.

1. En pie, erguido, columna recta. Pies juntos, firmemente enraizados en el suelo. Brazos a los lados.
2. Permítase experimentar una sensación de relajación que va desde la cabeza hacia el suelo. Evite la rigidez.
3. Respire con normalidad. Luego dé un paso lateral para separar los pies un metro. Inspire por la nariz y levante los brazos a la altura de los hombros con las palmas hacia abajo.
4. Gire el pie izquierdo 90 grados, y el derecho unos 60 grados, a la izquier-

da. Al exhalar, doble la rodilla izquierda hasta formar un ángulo de 90 grados para que el muslo izquierdo esté horizontal respecto del suelo.

5. Inhale mientras levanta los brazos por encima de la cabeza y presione las palmas en posición de oración. Las caderas, pecho y rostro están girados a un lado. Baje la pelvis. Mantenga 30 segundos y respire con normalidad.

6. Repita con el otro lado (pierna derecha).

7. Agradézcase por el momento que se proporcionó.

Nota: Si considera más oportuno, o fácil, también puede probar con la postura de Superman o la Mujer Maravilla.

Le acerco como ejemplo los Hakas Véase Best Hakas In Rugby History, Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=VWs5Ooosog>

Tómese su tiempo a solas y compruebe los beneficios de esta práctica quizás iniciando con un estiramiento acad mañana...

► Ejercicio: el retiro diario de tres minutos

Instrucciones: con ropa cómoda, seleccione un lugar de preferencia amplio y con buena ventilación.

1.- Ubíquese en una postura cómoda. Sentado, columna erguida. Respire, inhale y exhale por la nariz, a pulmones llenos, tres veces. Ojos levemente cerrados.

Si usted se encuentra muy inquieto, dirija su mentón levemente hacia el suelo.

Por el contrario, si usted está algo adormecido, dirija su mentón levemente hacia arriba.

2.- Seleccione alguna afirmación poderosa, que usted considere importante hoy y aquí para sí mismo. Por ejemplo:

- Me permito sentir.
- Soy libre para decidir ser feliz.
- Soy consciente de la belleza y la bondad del universo.
- Soy fuerte. Soy bueno. Soy digno.

- Me abro con todas mis fuerzas a nuevos horizontes.

3.- Inhale y exhale por la nariz, a pulmones llenos, tres veces.

4.- Para finalizar abra los ojos suavemente, mueva sus manos, mueva sus pies, lentamente. Luego realice un suave masaje en su cuello y rostro.

► Ejercicio: observar nuestros pensamientos negativos recurrentes

Instrucción: estando en conexión con sus pensamientos y emociones, permítase observarlos. Entréguese a esta práctica con curiosidad.

1.- Escriba una lista de cinco pensamientos automáticos negativos que, en ocasiones, lo abruman.

1.

2.-

3.-

4.-

5.-

2.- Examínelos uno a uno. Pregúntese esto: ¿es verdad?, ¿quién lo dice?, ¿existe alguna posibilidad de que esto no sea cierto?

Piense un momento. Si un amigo lo enfrentara con este cuestionamiento, ¿trataría a mi mejor amigo de esta manera?

3.- Tome distancia de estos pensamientos negativos, imagine que los lanza lejos, a la “punta del cerro”.

4.- Ponga su mano derecha en el corazón, su mano izquierda sobre su mano derecha, respire profundamente.

Practique esta afirmación si considera oportuno:

“Puedo hoy permitirme tener una actitud abierta y crítica.”

► Ejercicio: *mindfulness*

Instrucción: permanezca abierto a la experiencia y atento. Comience con ejercicios cortos y avance progresivamente a medida que su disponibilidad lo permita.

Use los cinco sentidos para centrar la experiencia en el momento presente.

- 1.- Postura cómoda, espalda erguida, con los pies anclados al suelo.
- 2.- Dirija su atención a su respiración: cuando entra el aire y cuando sale. No trate de controlarla, solo siéntala.
- 3.- Note su cuerpo, si hay tensiones, emociones, dese permiso de pensar o sentir lo que está sintiendo. Observe lo que viene a su mente atentamente.
¿Está escuchando algo?, ¿está sintiendo algo?, ¿recuerda quizás...? Si nota alguna resistencia o rechazo, conecte con ella, obsérvela y luego déjela ir.
- 4.- Lleve las manos a su pecho y note los latidos de su corazón. Sienta profunda aceptación y compasión amorosa por la persona que usted está siendo ahora.
- 5.- Vuelva la atención nuevamente a su respiración. Abra sus ojos e incorpórese lentamente.
- 6.- Dese un ligero masaje en el cuello y un leve estiramiento, si su cuerpo se lo pide.

Agradézcase por el momento que se proporcionó.

En YouTube encontrará prácticas guiadas, por ejemplo “Mindfulness - Darse permiso - Paz y relajación. 2016”.

Ejercicio: diario de gratitud

Instrucciones: inicie la práctica por la mañana o por la noche de anote aquello por lo que está agradecido en el presente. Recuerde: escribir siempre será un tesoro solo para usted. Atesórelo.

- 1.- Elija un cuaderno bonito, de tapas duras, tipo college, para que las hojas no se suelten.
- 2.- Busque un momento del día, o de la semana, para escribir al menos tres cosas por las que se sienta agradecido.
Por ejemplo cosas positivas, personas que tiene cerca, lugares que conoció, bienes de que dispone, seres nobles que le rodean, animales, plantas...
- 3.- En el diario de gratitud, asigne un lugar especial a las personas que agradece por el efecto positivo que han tenido en usted.
 - a) Escriba una pequeña carta (unas 300 líneas aproximadamente).
 - b) Describa la acción, las palabras, aquello que caló hondo y tuvo un im-

pacto extraordinario en usted.

c) Programe, tanto como sea posible, visitas de agradecimiento a esas personas. Comparta con ellos sus impresiones escritas con ellas.

Poco a poco verá que el Diario de Gratitud irá creciendo, con mayor fluidez y abundancia. Será un tesoro que le acompañará fiel, y estará para usted cuando lo necesite.

► Ejercicio: sonreír

Instrucciones: el autor Thich Nhat Hanh nos sugiere una sencilla práctica diaria, podemos comenzar el día con una sonrisa.

Comience por hacer un esfuerzo consciente y sostener al menos tres segundos una pequeña sonrisa. A medida en que encuentre ocasiones para ejercitar frecuentemente, verá cómo sentirá que ese estado de satisfacción, se hará natural y frecuente.

- Sonría por la mañana al abrir los ojos, ponga un recordatorio que le anime a sonreír al iniciar la jornada matutina.
- Sonría cuando contemple espontáneamente un objeto o persona que le inspire alegría o compasión. Sonría siendo consciente del objeto de tu sonrisa.
- Sonría cuando esté escuchando una música que especialmente le pone contento.
- Sonría cuando realice un paseo diario libre, por la mañana o la tarde. Se sugiere a lo menos 15 minutos de caminata sostenida.
- Sonría cuando sienta que está triste o enfadado. La sonrisa compasiva consigo mismo podrá reconfortarle en esos momentos difíciles.

► Ejercicio: Proyecto PASIÓN

El autor Anthony Robbins nos explica que la *pasión* es lo que quieren tener las personas en sus relaciones, lo que le da fuerza y sentido a la existencia. Describe cuatro pilares para soportar el proyecto PASIÓN:

1.- Visión clara y atractiva

Escriba clara y precisamente en qué punto de su vida se encuentra. Res-

ponda, ¿qué es lo que le gusta?, ¿qué es lo que le apasiona en la vida?, ¿qué es lo que realmente quiere hacer? (con tus relaciones, trabajo, cuerpo).

2.- Enfóquese, busque resultados, comience a actuar con lo que sí funciona.

Mejore su estrategia, adquiera nuevas herramientas, busque los mejores ejemplos, consejo o una mentoría en el área o aspecto de la vida en que ha decidido crecer, mejorar, desarrollarse.

3.- Alinee su vida con sus valores, sea consecuente.

Escriba qué es lo más importante para usted. ¿Por qué no lo consigue? Resuelva sus conflictos internos, no es posible ir en dos direcciones a la vez. Enfóquese, tome acción, decida.

Lo que decida hoy tendrá consecuencias directas en la vida que tendrá en los siguientes años.

4.- Celebre sus logros, avances y comparta sus conocimientos.

Dar y contribuir, así termina el ciclo perfecto para tener una vida, más que de éxitos, una vida de plenitud.

Véase Anthony Robbins - Nunca dejes de soñar.

En: YouTube. 1 de abril de 2017.

► Ejercicio: es el lugar que habito, es lo que merezco, a poner orden

Poner orden en la vida y en la mente es algo que podemos iniciar habiendo de manera digna y armónica nuestro hogar y, por qué no intentar, también nuestro lugar de trabajo.

El principio es el siguiente: como está su casa, habitación u oficina, es cómo está usted.

Las “cosas” también hablan por nosotros.

No sea perezoso y dese el lugar que merece. Orden y limpieza es como música para los pies, le pone en movimiento.

1. Comience inventariando las zonas de su hogar (entrada, cocina, dormitorio) y qué acciones, mejoras, actividades se comprometerá a realizar en cada una.

2. Tenga presente que en el Feng Shui todas las cosas están “vivas”. Lo que no le da energía, se la quita.

3. Un método basado en el yoga para *eliminar las cosas* superfluas es el *dan sha ri*, creado por Hideko Yamashita.

Dan = rechazar las cosas innecesarias.

Sha = deshacerse de las cosas inútiles que uno posee.

Ri = detectar el deseo insano por las cosas innecesarias.

4. Cuando ya sepa qué es lo que va con su vida, lo representa y se merece, ¡ordene! El principio es que un lugar limpio y ordenado puede cambiar la vida. Hideko Yamashita nos presenta un método para almacenar, ordenar y despejar, es nada menos que *La magia del orden*.

5. Anímate a sacar una foto de tu antes y después, verás tus logros. Felicítate cuando consigas tu orden y organización soñada.

Consejo: Comience con sus cosas, no dé órdenes ni administre las cosas de otro, predique con su ejemplo.

► Ejercicio: escribir nuestro epitafio

Un epitafio es una frase conmemorativa que habla de la persona que usted fue, sus rasgos distintivos, aquello por lo que será recordado; pues habla de la vida que usted llevó a sus seres queridos.

- 1.- Piense un momento en su vida y en la muerte que llegará por usted.
- 2.- Elija algunos epitafios conocidos que le parezcan particularmente emotivos y clarificadores de lo que le gustaría a usted.
- 3.- Escriba luego unos borradores, con sus recuerdos, con algunas ideas. Resérvelo por unas horas.
- 4.- Luego, escriba su epitafio, entre dos a seis líneas como máximo. Hágalo cuando su mente esté despejada.
- 5.- Deje por unos días el escrito. Luego retómelo y revíselo críticamente, línea por línea. Escoja las mejores líneas y reescríbalo. Será un recordatorio de lo que quiere que los demás recuerden de usted que le ayudará a enfocarse en sus valores.

► Ejercicio: minimalismo a la medida personal

Instrucciones: El minimalismo, como estilo o actitud de vida, propone la eliminación de todo lo superfluo en la vida de una persona. Esto le ayudará como efecto el centrarse en las “cosas” verdaderamente importantes.

Tenga en cuenta que hacer esto implica disciplina. Hay que ir paso a paso.

1.- Sea consciente de la cantidad de cosas que tiene.

- a) Trabaje en inventariar las cosas que tiene.
- b) De lo que tiene, examine lo que necesita y es importante para usted.
- c) Conserve lo necesita sobre la base de lo que es, siente y la vida que quiere llevar hoy.
- d) Identifique lo que no necesita: opte por intercambiar, reciclar, donar, regalar y por último ¡botar!

2.- Sea consciente de cómo compra.

- a) Controle las compras, use listas, evite tentaciones.
- b) Compre menos y mejor: calidad, durabilidad, sostenibilidad.
- d) Compre con dinero, evite el crédito. El objetivo es reducir sus deudas.

3.- Sea consciente de cómo invierte el tiempo.

- a) Controle los hábitos negativos. Reduzca o elimine.
- b) Aprenda a decir ¡no! y a ser más asertivo.
- c) Priorice su salud, sus valores, sus necesidades vitales.

Para conocer más, le recomiendo el documental *Minimalismo: las cosas importantes*, Matt D'Avella 2016 – Netflix.

► Ejercicio: practicar la atención plena durante una comida

Instrucciones: siéntese en silencio y siéntase bien dispuesto a observar las sensaciones y las emociones que vienen a su cuerpo.

Sea consciente y observe los pensamientos que vienen a su mente. Siéntase libre de decidir cuándo iniciar el acto de comer y cuándo dejar de comer.

Práctica:

1. Comience, lentamente, a poner comida en su plato. Preste atención al color, el aroma, el tamaño de la porción.
2. Ponga el plato delante de usted y mire cuidadosamente la comida. Examine si es *lo que comería* y *cómo lo comería* una persona que se aprecia a sí misma.
3. Coloque lentamente la comida en su boca, sienta el sabor de la comida. Disfrute todos los sabores y sensaciones: el amargo, dulce, salado, suave, caliente, frío.
4. Mastique lentamente, aprecie las texturas, el sabor y las sensaciones que le provocan. Observe los cambios en su cuerpo al tragar los alimentos.
5. Si usted está impaciente, tome una pausa para inhalar y exhalar, continúe masticando y tragando lentamente.
6. Ocasionalmente, haga una pausa, observe las sensaciones en su cuerpo y los pensamientos en su mente.
7. Al final de la comida, aprecie el momento vivido antes de levantarse.

Consejos para una alimentación saludable

Indicaciones de carácter general, sepa que seguirlas no reemplaza lo que usted sabe que le cae bien y conviene a su organismo. Si usted no se siente saludable, elija *siempre* consultar a su médico de cabecera. Evite dietas milagrosas o modas, nada reemplaza a los buenos hábitos de alimentación en conjunto con realizar ejercicios moderados.

Un dieta rica en vitaminas, minerales, fibra, naturales (no de cápsulas), ayudarán a su hígado a depurar el organismo y reforzará su sistema inmunario.

Alimentos recomendados	Alimentos desaconsejados
Frutas y verduras frescas de la estación.	Alcohol en cantidades no moderadas.
Cereales integrales: trigo, quínoa, arroz integral, cebada, avena. * Si es alérgico al gluten escoja alternativas.	Sal en exceso.
Frutos secos y semillas: de zapallo, piñones, almendras, avellanas, castañas de cajú, semillas de girasol.	Azúcar refinada.
Legumbres: lentejas, habas, porotos.	Cafeína en exceso.
Hierbas aromáticas y especias, como alternativa para ir reduciendo la sal y dar sabor.	Alimentos procesados o envasados altos en grasas, sodio, colorantes.
Alternativas a los lácteos: coco, almendras, soya.	Trigo u otros cereales con gluten para personas con intolerancia.
Pescado azul: salmón, sardina.	Lácteos para quienes no digieren bien la lactosa.

Tabla 1: alimentos saludables y alimentos desaconsejados. Fuente: Cocina detox., 2016.

Para iniciar con buena fe, conviene hacer la “limpieza” de todo aquello que está fuera de lo saludable y nos boicotea cuando la mente decide premiarse o consolarse con “comida chatarra”. Ya sabe: donar, cambiar, botar...

ÍNDICE ONOMÁSTICO SELECTIVO

Campbell, Joseph John (1904 –1987). Mitólogo, escritor y profesor estadounidense conocido por su trabajo sobre mitología y religión comparada. Su obra es vasta, abarcando muchos aspectos de la experiencia humana. URL: https://es.wikipedia.org/wiki/Joseph_Campbell

Frankl, Víctor (1905 - 1997). Neurólogo y siquiatra austriaco. Sobrevivió desde 1942 hasta 1945 en varios campos de concentración nazis, incluidos Auschwitz y Dachau. En 1945 escribió *El hombre en busca de sentido*, donde describe la vida del prisionero de un campo de concentración desde la perspectiva de un siquiatra. URL: https://es.wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl

Hay, Louise. Nació en Los Ángeles, EE.UU., el 8 octubre 1926. Escritora, oradora, editora, es una destacada autora de los llamados “libros de autoayuda”, tales como: *Sana tu cuerpo*, *Meditaciones para sanar tu vida*, *Sabiduría interior* y *Tú puedes crear una vida excepcional*. URL: <http://www.louisehay.com/>

Maturana, Humberto. Biólogo y escritor chileno, Premio Nacional de Ciencias Biológicas, se destaca por sus planteamientos acerca de la teoría del conocimiento y su acercamiento en los últimos años a los temas de educación, comunicación y ecología. URL https://es.wikipedia.org/wiki/Humberto_Maturana

Nhat Hanh, Thich. Nació en Vietnam en 1926. Activista por la paz, monje y maestro budista de la tradición mahayama. Es autor de *El milagro del mindfulness*, *Enseñanzas sobre el amor* y *El corazón de las enseñanzas de Buda*, entre otros títulos. URL: <https://tnhspain.org/thich-nhat-hanh/>

Punset, Eduardo. Nació en Barcelona en 1936. Abogado, economista, político, periodista, destacado divulgador de la ciencia en España. Ha sido autor de títulos como *Adaptarse a la marea*, *Cara a cara con la vida*, *La mente y el universo* y *El viaje a la felicidad*, entre otros títulos de divulgación científica. Destaca su programa Redes-Televisión española, disponible en YouTube. URL <https://www.eduardpunset.es/>

Mathieu, Ricard. Nació en Francia el 15 de febrero de 1946. Biólogo molecular, monje budista. Miembro del *Mind and Life Institute*, ha participado en el desarrollo colaborativo de investigaciones y diálogos entre científicos y practicantes budistas. Autor de libros como *El arte de la meditación*, *El infinito en la palma de la mano*, *El monje y el filósofo* y *En defensa de la felicidad*, entre otros. URL https://es.wikipedia.org/wiki/Matthieu_Ricard

Robbins, Anthony. Nació en California, EE.UU., el 29 de febrero de 1960. Orador *Coach* de alto impacto. Es autor de *Poder sin límites* y otros títulos no traducidos al español. En 2016 protagonizó el documental *Tony Robbins: I Am not your gurú*, disponible en Netflix, allí presenta uno de sus encuentros anuales llamados *Cita con el destino*. URL <https://www.tonyrobbins.com/>

Seligman, Martin. Nació el 12 de agosto de 1942, en Albany - New York, EE.UU. psicólogo y escritor. Se le reconoce por sus aportes a la llamada *Psicología Positiva*. Es autor del libro traducido al español *La auténtica felicidad*, en 2002. Es director del Departamento de Psicología de la Universidad de Pensilvania. URL https://es.wikipedia.org/wiki/Martin_Seligman

Steindl-Rast, David (Ord. San Benito). Nació en Austria en 1926. Estudió artes, antropología y sicología. Desde 1953 es monje. Fue uno de los primeros católicos que recibió un entrenamiento en Budismo Zen. Es autor de los libros *La gratitud*, *corazón de la plegaria* y *Un Corazón Atento*. URL <http://www.viviragradecidos.org/hno-david-steindl-rast/biografia/>

BIBLIOGRAFÍA

Bourdeaux, L. (2011). *Las cinco heridas que no nos permiten sanar*. España: editorial Ob Stare.

Borrás, M. (2016). *Cocina detox. Recetas para sentirse bien, sano y feliz*. Barcelona: Parragón.

Das, T. (2015). *Historias de otros tiempos* (Comp.). Venezuela: Gayatri - SEVA.

El Mostrador. El día que Ossandón olvidó dos veces que votó a favor del Acuerdo de París. Santiago de Chile, 5 de junio de 2017. El Mostrador: <http://www.elmostrador.cl/noticias/pais/2017/06/05/el-dia-que-ossandon-olvido-que-dos-veces-voto-a-favor-del-acuerdo-de-paris/>

Fusté, M. (2013). *SuperAcción*. Barcelona: Obelisco.

Goldstein, E. (2016). *Descubre la felicidad con mindfulness*. Buenos Aires: Paidós.

Johansen Bertoglio, O. (2001). *Ratix*. Chile: Grijalbo.

Estrella, L. (2012). *El oráculo del guerrero*. Chile: Cuatro Vientos.

Linh, E. (1963). *Monólogo del padre con su hijo de meses en: La pieza oscura, poemas*. Chile: Editorial Universitaria. <http://www.memoriachilena.cl/archivos2/pdfs/mcooo9652.pdf>

Maturana, H. (2007). *Transformación en la convivencia*. Chile: Comunicaciones Noreste.

Neenan, M. y Dryden, W. (2011). *Coaching para vivir: aprende a organizar y ser más asertivo*. España: Paidós.

Nhat Hanh, T (2014). *Felicidad: prácticas esenciales de mindfulness* (2ª ed.). Barcelona: Kairos.

Nhat Hanh, T (2014). *El milagro del mindfulness*. Chile: Oniro.

Mathieu, R. (2005). *En defensa de la felicidad*. Barcelona: Urano.

- Plaza, J.** (2007). *La inteligencia asertiva*. Santiago: Zig-Zag.
- Punset, E.** (2005). *El viaje a la felicidad: las nuevas claves científicas*. Barcelona.
- Rojas, E.** (2002). *El Hombre light: una vida sin valores* (2ª ed.). Buenos Aires: Planeta.
- Siegel, R.D.** (2011). *La solución mindfulness: prácticas cotidianas para problemas cotidianos* (2ª ed.) Bilbao: Desclée de Brouwer.
<http://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433024749.pdf>
- Siegrist, U. y Luitjens, M.** (2013). *Resiliencia: superar las adversidades con la fuerza interior*. Barcelona: Alma.
- Spoletini, B. (2001). ¡Contento señor, contento! Mensajes del Padre Alberto Hurtado. Chile: San Pablo.
- Solá, A.** (1997). *Buscando la felicidad*. Barcelona: Colimbo.
- Tolle, E.** (2000). *El poder del ahora*. http://www.caminosalser.com/contenidos/libros/Tolle_Eckhart-El_Poder_del_Ahora.pdf
- Usami, Y.** (2009). ¡Ánimo!. Barcelona: Thule.

Sugerencias bibliográficas y recursos en línea

Robbins, A. Nunca dejes de soñar (Historia) - Doblado en español. *YouTube*: <https://www.youtube.com/watch?v=YFsAluy6YmE>

Aprendiendo a ser felices. *YouTube* <https://www.youtube.com/watch?v=RoOxyF1u1GM&t=131s>

Mindfulness meditación guiada - práctica de respiración consciente - elimina tu depresión y ansiedad. *YouTube* https://www.youtube.com/watch?v=CYrZAc_9wo8

6 beneficios saludables de sonreír. *Hogarmania*. <http://www.hogarmania.com/salud/bienestar/psico/201310/beneficios-sonrisa-21805.html>

Best Hakas In Rugby History, 2016. En: *Youtube* <https://www.youtube.com/watch?v=VWs5Ooosog>

Campbell, J. Reflexiones sobre la vida. Emecé, Buenos Aires, 2001. En: *Marcos Gacer. Espacio para seguir creciendo*: <https://marcosgaser.wordpress.com/2009/08/16/reflexiones-sobre-la-vida-joseph-campbell/>

10 claves para una vida sana. En: *SaludBook*. <https://www.saludbook.info/10-claves-una-vida-sana/>

Cómo combatir el estrés en el trabajo. *La Nación* (2016). http://www.nacion.com/brandvoice/combatir-estres-trabajo_19_1556234362.html

Chopra, D. La Receta de la Felicidad 8 pasos iluminación. *YouTube*. https://youtu.be/N_iTLFmI2tM

Chopra, D. Los 7 mitos de la meditación. En: *The Huffington Post*. <https://palousemindfulness.com/es/docs/seven-myths.pdf>

D'Avella, M. Minimalismo: las cosas importantes. *Netflix*.

Domeyko, A. La historia detrás de Pepi la fea. En: *Revista Ya*. <http://impresa.elmercurio.com/Pages/SupplementDetail.aspx?dt=2017-01-21&SupplementID=2&BodyID=0>

Norton, E. La naturaleza nos habla. En: *YouTube*. <https://youtu.be/N2nu-RrIIams>

Eneagrama de la personalidad en España. *DesQbre psicología y formación*. <https://eneagramadelapersonalidad.com/>

Punset, E. Entrevista con Sonia Lupien, investigadora del Departamento de Psiquiatría de la McGill University. <https://www.redes-paralaciencia.com/wp-content/uploads/2010/02/entrev042.pdf>

Fernández, Ignacio. Felicidad en el trabajo. En: *El menú de la felicidad*. 13C, <http://www.13.cl/c/programas/el-menu-de-la-felicidad/capitulos/11-diciembre-2016-ignacio-fernandez-felicidad-en-el-trabajo>

Varela, F. En: *La belleza del Pensar*. <https://www.youtube.com/watch?v=3-VydyPdhhg>.

Olivares, J.M. Nostálgicas fotos muestran desconocidas facetas de famosas celebridades de los '80. En: *La guioteca*. <https://www.guioteca.com/fotografia/nostalgicas-fotos-muestran-desconocidas-facetras-de-famosas-celebridades-de-los-80/>

Historia de Daniela García. En: *YouTube*. <https://www.youtube.com/watch?v=gxqvjTijmxxg>

Hill, G. Menos cosas más felicidad. En: *TED Talks*. http://www.ted.com/talks/graham_hill_less_stuff_more_happiness?language=es#t-582

Kabat-Zinn, J. *Mindfulness* para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad. En: *YouTube*. <https://www.youtube.com/watch?v=mmdqidh3-N4>

Lidsky, I. Qué realidad te estás creando para ti mismo. En: *TED Talks*. https://www.ted.com/talks/isaac_lidsky_what_reality_are_you_creating_for_yourself?language=es#t-608729

López, M. Residuos cero. Ocho consejos para principiantes. En: *YouTube*. <http://www.labuenavida.cc/2015/04/residuos-cero-ocho-consejos-para-principiantes/#.WH5yCFPhCM8>

Maturana, H. En: *Una belleza nueva*. https://youtu.be/V3pH_lxUKcA

Mindful Eating. En: *CMind*. <http://www.contemplativemind.org/practices/tree/mindful-eating>

Mindfulness - Darse permiso - Paz y relajación. En: *YouTube* <https://www.youtube.com/watch?v=ZLrsoHZkOoI>

Molins Renter, A. *Streamline*, vivir con lo justo y ser feliz. En: *La Vanguardia*. <http://www.lavanguardia.com/vida/20160522/401956458648/streamline-minimalismo-estilo-de-vida.html>

Warnken, C. No te aflijas... Del poeta persa Hafiz. En: *Una belleza nueva*. <https://www.youtube.com/watch?v=TFKJqQQG-A8>

Poema *Invictus* Completo (William Ernest Henley). En: *Lifeder*. <https://www.lifeder.com/poema-invictus/>

Pescador, B. Yoga antiestrés seis posturas para contrarrestarlo. En: *Revista Central*. <http://www.revistacentral.com.mx/notas/celebs/213415/yoga-anti-estres>

Punset, E. Por qué más es menos. En: *Redes*. <https://www.youtube.com/watch?v=ZxRyUFqG8zU>

Punset, E. La receta para el estrés – neurociencia. En: *Redes*. <https://www.youtube.com/watch?v=tnAYhBeWAjc>

Gibran, Khalil. El Profeta: El Dolor. En: *WikiSource*. https://es.wikisource.org/wiki/El_Profeta:El_Dolor

¿Qué es la alimentación consciente o mindfulness? En: *Vive sanamente*, 2015. <http://www.vivesanamente.com/alimentacion-consciente-mindfulness/>

¿Qué significa un estilo de vida sostenible? En: *Ecointeligencia*. <http://www.ecointeligencia.com/2013/05/estilo-de-vida-sostenible/>

Rubin, A. Las 45 mejores frases de Louise Hay. En: *Lifeder*. <https://www.lifeder.com/frases-de-louise-hay/>

El Viaje del Héroe ¿Qué es el Viaje del Héroe? En: *YouTube*. <https://www.youtube.com/watch?v=nIp4hgkHERk>

EL viaje del héroe. Reflexiones de Joseph Campbell. En: *YouTube*. <https://www.youtube.com/watch?v=gQQiOgHyKoo>

Nhat Hanh, T. 14 principios de vida. En: *El blog Alternativo*. <http://www.elblogalternativo.com/2009/02/24/14-principios-de-vida-de-thich-naht-hanh/>

Thich Nhat Hanh nos habla del aquí y ahora. En: *El blog alternativo*. <http://www.elblogalternativo.com/2009/02/24/thich-nhat-hanh-nos-habla-del-aqui-y-ahora-22/#more-5765>

Nhat Hanh, T. El Verdadero Amor. En: *YouTube*. <https://www.youtube.com/watch?v=YrsGwFUoAkU>

Robbins, T. Yo no soy tu gurú (subtitulado en español). En: *YouTube*. <https://www.youtube.com/watch?v=Cpq6lKM4uHI>

Seligman, M. Martin Seligman habla sobre la psicología positiva. En: *TED Talks*. https://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology?language=es

Steve Jobs Discurso en la Universidad de Stanford (subtitulado en español). https://www.youtube.com/watch?v=HHkJEz_HdTg

Steindl-Rast, D. Seminario *La gratitud es un Camino a la felicidad*. En: *Universidad San Sebastián*. <https://www.youtube.com/watch?v=tD-aPef-QN2c>

Steindl-Rast, D. ¿Quieres ser feliz? Sé agradecido. En: *TEDGlobal*. https://www.ted.com/talks/david_steindl_rast_want_to_be_happy_be_grateful?language=es

Steindl-Rast, D. El ego y nuestro verdadero ser. En: *Vivir agradecidos*. <http://www.viviragradecidos.org/el-ego-y-nuestro-verdadero-ser>

Vilaseca, B. ¿Por qué cuesta tanto llevarse bien con el jefe. En: *El País*. 2012. http://sociedad.elpais.com/sociedad/2012/02/12/actualidad/1329042386_444199.html

Un poema de Hafiz. En: *Círculo de poesía*. <http://circulodepoesia.com/2013/01/un-poema-de-hafiz/>

Warnken, C. Ausentes en la tierra. En: *Blogs El Mercurio*. <http://www.elmercurio.com/blogs/2017/01/19/48187/Ausentes-en-la-tierra.aspx>

Wolf, M. Tokyo compression. En: *Lensculture.com*. <https://www.lensculture.com/articles/michael-wolf-tokyo-compression>

Yoga para músicos seis posturas fáciles para iniciarse. En: *Gran pausa*. <http://granpausa.com/2015/02/13/yoga-para-musicos-posturas-faciles-para-iniciarse/>

Zen Garden Fifty Shades of Green - Relaxation, Meditation, *Mindfulness*
En: YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=7GjevXdbtRE>

Recursos

Authentic happiness <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/es/home>

Elblogalternativo, <http://www.elblogalternativo.com/>

Evamuerdelamanzana, <https://www.evamuerdelamanzana.com>

Fundación Basura, <https://fundacionbasura.org/basura-cero/>

El Manzano, <http://elmanzano.org/>

Mariposas, <https://www.mariposas.wiki/>

Palouse mindfulness, <https://palousemindfulness.com/es/index.html>

Poemas del alma, <http://www.poemas-del-alma.com/>

Programa de TV Una Belleza Nueva, <http://www.otrocanal.cl/programas/una-belleza-nueva>

TED en español, <https://www.ted.com/talks?language=es>

Valedeoro, <https://valedeoro.es/recomendaciones>

Vivir agradecidos, <http://www.viviragradecidos.org>

Wikipedia Yoga, <https://es.wikipedia.org/wiki/Yoga>



Se terminó de imprimir en enero de 2018
en Grafhika. Para los títulos se utilizó la
tipografía Antartida (LATINOTYPE) en sus
variantes Black, Bold, Light y Light Italic. Para
el texto continuo se utilizó Karmina y Karmina
Sans (TYPE TOGETHER) en sus variantes Light,
Regular, Italic, Bold y Bold Italic.