

# Trate su mente como si fuera un jardín

Limpiar la mente de emociones, pensamientos y hábitos tóxicos equivale a arrancar las malas hierbas del jardín, afirma el doctor Félix Torán, quien recientemente publicó su nuevo libro *Ecología mental para dummies*.



FÉLIX TORÁN



Ingeniero de la Agencia Espacial Europea desde el año 2000, Félix Torán es un escritor y conferencista español que ha publicado más de 110 trabajos científico técnicos y varios libros de superación, entre los que se cuentan *El Tiempo en tus manos* (2013); *Atrévete a ser un líder* (2014) (primer libro español que viajará al espacio) y recientemente, *Ecología mental para dummies*.

## ESENCIALES

### 1. NO A LAS PERSONAS TÓXICAS

Aborda los desacuerdos con una actitud no-tóxica. Quizá no logres influir en la persona tóxica, o quizá lo logres parcialmente. Pero poco a poco influirás en otros que te rodean, y el resultado global será cada vez más positivo.

### 2. UNA TREGUA CON TU MENTE

Que no te moleste mientras comes. No es tanto tiempo, y podrás resolver esos problemas después con la mente mucho más fresca. Y mientras comes, hazlo teniendo una experiencia completa del presente.

### 3. DESCANSA UN MINUTO CADA HORA

En ese minuto, toma diez respiraciones profundas y conscientes. Observa el aire entrar en tu cuerpo, llenar tus pulmones, etc. Sé consciente de todos los detalles que te resulten posibles del proceso de respirar. ¡Solo te quitará un minuto!

### 4. PRACTICA LA MINDFULNESS

Puedes utilizar tu *smartphone* para programarte recordatorios, por ejemplo. En esos momentos pregúntate: ¿Qué sensaciones físicas estoy experimentando ahora? ¿Cómo me siento ahora? ¿Qué estoy pensando ahora?

### 5. ALÉGRATE POR LOS DEMÁS

No empieces por una persona con la que no te lleves bien o hayas tenido algún enfrentamiento. Póntelo más fácil, no es cuestión de sufrir. Haz el esfuerzo de identificar a alguien a quien aprecias y que ha tenido algún triunfo, y alégrate por él o ella.

T. Roxana Orantes Córdova  
rorantes@siglo21.com.gt  
F. Archivo

Un minuto transcurrido con la plena conciencia del momento puede aportarnos más beneficios (incluida la salud), que varias horas de pensamiento frenético y estrés. Existen personas, actitudes y situaciones tóxicas, de las cuales es mejor apartarnos para mantener el bienestar. Todos estamos interconectados, por lo cual alegrarnos por el bien del prójimo y evitar contaminarlos con quejas o expresiones negativas redundará en nuestro bienestar.

A grandes rasgos, estas son algunas de las principales ideas que apuntalan *Ecología mental para dummies*, libro del doctor Félix Torán Martí, publicado en España hace algunas semanas y que el público guatemalteco puede adquirir a través de Internet en *Amazon*.

Definido por el autor como “una caja de herramientas prácticas para el éxito y la felicidad”, el libro nos enseña

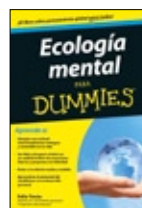
que “no podemos cambiar el mundo de golpe, pero sí que podemos cambiar nuestro mundo interior y eso se traducirá en cambios positivos en nuestro mundo exterior más inmediato”.

En las primeras páginas, el texto nos explica que la ecología mental no está relacionada con la ciencia que estudia los ecosistemas y mucho menos con el movimiento político social. Su nombre alude al ecosistema formado por los seres humanos y sus interdependencias.

Ecología mental “consiste en actuar de forma consciente para convertir el mundo en un lugar mejor para ti y para quienes te rodean; un mundo lleno de personas más felices y exitosas, y a su vez libre de emociones y pensamientos tóxicos que pueden dañar a otras personas (además de a ti mismo)”.

Torán comenta: “Estamos interconectados con otras personas, directa o indirectamente, y de mil formas. Ese trabajo de mejora interior lo hacemos por

## EL LIBRO



*Ecología mental para dummies* puede adquirirse en Guatemala a través de *Amazon*, en el siguiente enlace: [tinyurl.com/EMPDToran](http://tinyurl.com/EMPDToran)

## EXTRACTO

“La ecología mental es una actitud consciente y responsable. Igual que en la ecología medioambiental se actúa pensando en respetar el medio ambiente, en la ecología mental se obra respetando un ecosistema mental y emocional del cual forma parte y se intenta que sea lo más sano y libre de contaminación posible. Desde el punto de vista de la ecología medioambiental, nunca se te ocurriría verter sustancias tóxicas en un río”.

nosotros, pero también por quienes nos rodean. Somos más felices, y creamos felicidad a nuestro alrededor”.

Según el autor: “Durante los

últimos años he publicado numerosas obras y artículos basados en la ecología mental. Este libro es el más completo que he escrito sobre el tema, y estoy muy contento de que tome el formato *Para Dummies*, pues se encuentra en línea con mi forma de comunicar”.

Es un libro agradable de leer, divertido, práctico, fácil de trasladar a la cotidianidad, que nos inspirará y motivará a entrar en acción, viendo paulatinamente resultados en nuestra vida.

Si todos actuamos de esa manera, “no solo seremos más felices, sino contribuiremos a crear felicidad a nuestro alrededor y poco a poco, contribuiremos a hacer de este mundo un lugar más feliz”, afirma Torán, quien agrega: “En el libro se reúnen poderosas aportaciones prácticas de disciplinas como la Programación Neurolingüística (PNL) y el *mindfulness*. Se puede leer en cualquier orden, e incluso abrirlo para obtener rápidamente inspiración y consejos”.