

Félix Torán

El arte de ser y estar



Conecta con el bienestar y la felicidad con
PNL, *mindfulness* y ecología mental.



Copyright © 2014 Félix Torán Martí

Copyright © 2014 Diseño de la cubierta: Félix Torán

Copyright © 2014 Imagen de la cubierta: *Shutterstock*

Para mi esposa Silvia y mis hijos Carla y Adrián, quienes me acompañan siempre en todas mis aventuras literarias, y logran convertir lo que ya es un auténtico disfrute en todo un paraíso. Para mis padres José Félix y Amparo, y mis suegros Paco y Maru, quienes siempre me apoyan y siguen de cerca todo mi trabajo. También para mi gatita Dulcy y su amiga Gaty. A todos mis lectores y a mis seguidores en las redes sociales, por su confianza y por estar siempre ahí acompañándome en todas mis aventuras literarias desde los más diversos rincones del mundo.

CÓMO CONTACTAR CON EL AUTOR

Me alegrará recibir tus mensajes y responder a tus cuestiones. Mis lectores saben que siempre respondo y además lo hago encantado. ¡No dudes en escribirme!

E-mail: info@felixtoran.es

Twitter: [@FelixToran](https://twitter.com/FelixToran)

Facebook: <http://www.facebook.com/FelixToran>

RECURSOS GRATIS A TU DISPOSICIÓN

Página web del autor (cientos de recursos gratis para el crecimiento personal):

<http://www.felixtoran.es>

Podcast de crecimiento personal del autor:

<http://felixtoran.podomatic.com>

App de crecimiento personal gratuita para iOS:

<https://itunes.apple.com/es/app/crecimiento-personal-con-felix/id829651302?mt=8>

App de crecimiento personal gratuita para Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.goodbarber.felixtoran>

El autor

Página de Félix Torán en Wikipedia: http://es.wikipedia.org/wiki/Félix_Torán

Félix Torán combina su dedicación a la Ciencia y la Ingeniería con años de estudio y divulgación en el campo del crecimiento personal.

Posee un doctorado en Ingeniería Electrónica por la Universidad de Valencia (España), con mención *Doctor Europeus*, con una tesis doctoral codirigida por la Agencia Espacial Europea. Es autor de más de 110 publicaciones en diversas áreas científico-técnicas, así como también coautor de una patente. Ha trabajado e investigado en temas tan variados como la instrumentación electrónica, la ingeniería medioambiental, los pararrayos y la ingeniería del software, hasta centrar su trabajo en los temas aeroespaciales desde el año 2000.

Ha participado como profesor invitado en diversos programas de Master internacionales en universidades europeas. Entre 2000 y 2002 escribió en la edición española de la revista PC World con una sección fija titulada "Cómo funciona", donde explicaba con palabras sencillas el funcionamiento de los diferentes componentes de un ordenador. Ha escrito también en diversas revistas nacionales acerca de Internet, como iWorld, y asimismo, ha escrito artículos de portada para revistas internacionales de Ingeniería del Software, como Dr. Dobb's Journal.

Ha recibido varios reconocimientos de carácter internacional por su labor, como el premio internacional Salva i Campillo de Telecomunicaciones al proyecto más original (Barcelona, 2004) y el premio ESA Awards de la Agencia Espacial Europea en 2002, como coinventor de la tecnología SISNeT de la Agencia Espacial Europea (que se basó en el trabajo de su tesis doctoral), una tecnología que se ha empleado ampliamente (y se sigue haciendo) en Europa, en el campo de la navegación por satélite.

Inició su trayectoria investigadora en 1997 y, desde el año 2000, trabaja como Ingeniero en la Agencia Espacial Europea. En 2013 (a título personal como científico y escritor, y sin representar a ninguna agencia espacial) fue presentado como portavoz en España de la Axe Apollo Space Academy (AASA), que ha seleccionado al primer turista espacial español (Eduardo Lurueña), que viajará al espacio en 2015, y convertirá a tres de los libros de Félix Torán en los primeros españoles en subir al espacio, de la mano del primer turista espacial de España.

Desde el año 1999 no ha dejado de aprender e investigar sobre temas de crecimiento personal, y desde el año 2008 (a través de su primer libro, “La respuesta del universo”) empezó a compartir ampliamente dichos conocimientos en forma escrita. Es autor de diez libros de crecimiento personal, incluyendo los éxitos de ventas “El tiempo en tus manos” (Ediciones Luciérnaga, Grupo Planeta) y “Ecología Mental Para Dummies” (Grupo Planeta). Algunos de sus libros han sido traducidos a otras lenguas. Publica mensualmente su propia sección de ayuda práctica en la revista Psicología Práctica.

Como conferenciante, ha impartido cientos de eventos (charlas, seminarios, talleres, conferencias, etc.), abordando temas de ecología mental, liderazgo consciente, gestión del tiempo, consecución de metas y objetivos, mindfulness, etc. Ha participado activamente en diversos proyectos humanitarios, y en 2009/2010 sirvió como presidente del Rotary eClub de Latinoamérica.

Es un escritor y orador dinámico, motivador, cercano y accesible que (a través de un enfoque claro y práctico) disfruta compartiendo sus conocimientos sobre crecimiento personal y otros temas. En particular, le encanta compartir recursos de crecimiento personal con sus lectores en su página web (www.felixtoran.es) y en las redes sociales.

Escribir le apasiona, y no es raro encontrarle en cualquier parte del mundo y en las más diversas situaciones disfrutando de la escritura, ya sea en un parque de Nueva York, una playa de California, un Honky-Tonk en Nashville, un avión cruzando el Atlántico, una cafetería de Madrid, ¡e incluso alguna vez en los minutos anteriores a una conferencia!

Capítulo 1 - Introducción

¿Qué vas a encontrar en este libro?

¿Te gustaría sentirte bien? ¿Y ser feliz? Seguro que has respondido que sí a las dos cuestiones. Y si no lo has hecho, es muy probable que exista una vocecilla dentro de ti que lo haga... O, al menos, una parte de ti que sabe que sí lo deseas. Lo digamos o no, y lo reconozcamos o no, lo cierto es que a todos nos gustaría alcanzar un elevado nivel de bienestar y de conexión con la felicidad.

La buena noticia es que ambas cosas son posibles. No hay malas noticias, tan solo una noticia no tan buena: para lograrlo hace falta algo de empeño y entrega. Es necesario pasar a la práctica ¡Pero no te asustes! No vas a tener que hacer sobreesfuerzos, sino poner un poquito de tu parte cada día. Es suficiente con acordarte de este libro y practicar alguno de los ejercicios que aprenderás en estas páginas, tomándote tu tiempo para asimilarlo, ver resultados y apreciar progresos, antes de pasar al siguiente. Cuanto más esfuerzo pongas, más rápido verás los resultados. Pero para ver resultados, lo más importante es la regularidad —mucho más que el tiempo que le dediques cada día.

Como aprenderás en el próximo capítulo, el bienestar y la felicidad no son lo mismo, aunque van cogidos de la mano. Es obvio que alcanzar un buen nivel de bienestar proporciona una mayor conexión con la felicidad. La felicidad es algo más profundo, y no se alcanza a través de las sensaciones. No se trata de sentirse bien como vía para alcanzarla. Sin embargo, cuando conectas directamente con la felicidad, ¡te sientes muy bien!

Este libro trata el bienestar, el éxito y la felicidad, poniendo énfasis en esta última. Encontrarás consejos y ejercicios prácticos muy poderosos para sentirte mejor, tener más éxito, y sobre todo, conectar con la felicidad. En torno a cada consejo, aprenderás los detalles para pasar a la práctica y adoptar los hábitos correctos en tu vida cotidiana, todos ellos explicados de forma clara y accesible. Algunos de los consejos prácticos van orientados hacia la conexión directa con la felicidad, mientras que otros atacan otro frente igualmente importante: deshacer los hábitos negativos que te alejan de ella.

Aplicando lo que aprenderás en este libro, cada día te sentirás más cerca y más fuertemente unido a la felicidad. En consecuencia, tus niveles de bienestar se elevarán considerablemente. Esto no significa que solo debas trabajar la felicidad, y no tu bienestar. ¡Por supuesto que es importante preocuparte por tu bienestar, y desde luego que te lo recomiendo! Simplemente, este libro se centra más en la otra cara de la moneda (la felicidad), que es igual de importante (o quizá un poco más) que la primera.

Como podrás comprobar, la felicidad tiene que ver con el verbo *ser*, mientras que el bienestar —como su propio nombre indica— está relacionado con el verbo *estar*. Hay muchas herramientas que conocerás en estas páginas y que te ayudarán en tu camino hacia la conexión con la felicidad y el bienestar. Sin embargo, no deja de tratarse de todo un arte... El arte de ser y estar...

¿Este libro es para mí?

¡Desde luego! El bienestar y la felicidad son asuntos que afectan e interesan a todo ser humano. Por ello, esta obra está escrita con un lenguaje accesible a todo lector, sin necesidad de especialización alguna, transmitiendo los conceptos con claridad y de forma práctica.

Si eres de los que huyen de los libros de autoayuda porque piensas que son un timo e intentan vender felicidad —aprovechándose de personas inocentes— tengo que decirte dos cosas. La primera es que te doy la razón: la felicidad no se puede vender. La segunda es que no todos los libros de autoayuda venden felicidad, ni mucho menos todos ellos se aprovechan de personas inocentes. Los libros de autoayuda te ofrecen herramientas para que puedas resolver determinados problemas o alcanzar ciertos objetivos por ti mismo. Hay libros de autoayuda en los campos más diversos que puedas imaginar, desde el uso de un procesador de texto, pasando por lenguajes de programación, técnicas de jardinería, aprender a tocar la guitarra, etc. Entre ese inmenso abanico de posibilidades, existen libros de autoayuda centrados en temas de crecimiento personal. Y también existen libros de crecimiento personal que incluyen herramientas de autoayuda. Eso es genial, y no significa que nadie te esté vendiendo felicidad ni convenciéndote de que compres determinados productos para alcanzarla. ¡Nada más lejos! Lo que te están dando son herramientas prácticas que, si las utilizas y pones esfuerzo por tu parte, te permitirán apreciar resultados antes de lo que imaginas. Cuando aprecies que eres más feliz, no podrás decir que nadie te haya vendido la felicidad. Ni nadie la habrá logrado por ti. Ni siquiera el libro de autoayuda que hayas leído tendrá el mérito ¡Lo habrás hecho tú solo!

Esta última es la aproximación que vas a encontrar en este libro. No es un libro de autoayuda sobre temas de crecimiento personal. Es un ensayo de crecimiento personal, tan serio y riguroso como pueda serlo cualquier otro buen ensayo. Sin embargo, entre otras cosas, podrás encontrar entre sus páginas algunas

herramientas de autoayuda y las instrucciones para utilizarlas. Si empleas esas herramientas tal como se explica, sin duda verás resultados, y el héroe serás tú.

El camino que vas a encontrar en este libro es sensato, razonable y racional. Si lo usas, lograrás tú mismo mejorar tu conexión con la felicidad y mejorar tu nivel de bienestar.

El recorrido

Tras el presente capítulo introductorio, esta obra toma como punto de partida al asunto más importante: qué es y, sobre todo, qué no es la felicidad. Esto te permitirá comprender bien lo que estás buscando, y evitar falsas ideas y errores. Entre los más importantes se encuentra el hecho de confundir o entremezclar felicidad, éxito y bienestar, algo a lo que el libro presta especial atención en el segundo capítulo. Esos tres términos se confunden con facilidad y con frecuencia, y basta analizar la gran mayoría de frases que decimos usando la palabra “felicidad” para darnos cuenta (en el segundo capítulo del libro aprenderás cómo). Conocerás diversos matices que te permitirán ver el asunto con mayor claridad, lo cual se traducirá en un camino de transformación mucho más poderoso.

Antes de entrar de lleno en materia de felicidad, el tercer capítulo te animará a gestionar el bienestar como si de un proyecto se tratara, aplicando técnicas de gestión de proyectos de reconocida eficacia. Se trata de un capítulo práctico, a la vez que revelador.

Los capítulos siguientes se centran en la felicidad, y te proporcionarán consejos prácticos para conectar con ella. Además, aprenderás a lidiar con importantes y peligrosas resistencias mentales, cuyo propósito es alejarte de la felicidad, como son la envidia, el enfado, los celos, el miedo, etc. Por supuesto, tras todas ellas se esconde el principal enemigo de la felicidad, a quien aprenderás a manejar mucho mejor: el ego.

Cada capítulo aborda un tema, y comienza con unas sencillas —pero importantes— explicaciones para que comprendas bien el fondo de la cuestión. Este es un punto esencial: es muy importante que entiendas bien lo que hay detrás de todo lo que estás llevando a la práctica. De otro modo, es posible que la duda te asalte en cualquier momento y te sientas tentado de abandonar. No tiene nada de malo dudar: es humano. Por ello, puesto que es muy probable que ocurra en ciertos momentos, resulta esencial comprender bien la razón de ser de todo lo que vas a poner en práctica, para diluir la duda tan pronto se presente. Por ejemplo, si estás observando tu respiración durante cinco minutos, es posible que algún día te preguntes por qué estás perdiendo el tiempo con algo así, con la cantidad de cosas que tienes por finalizar. Más adelante en el libro comprenderás que no tiene nada de tonto, y de hecho, es una práctica muy

recomendable y que tiene una razón de ser, y cuyos beneficios se encuentran soportados por cada vez más investigaciones científicas serias.

¿Hablamos de salud?

Desde luego, al hablar de bienestar y felicidad, hablamos de algo que está relacionado con la salud, ya sea de forma directa o indirecta (en mi opinión personal, más lo primero que lo segundo). Pero no te voy a hablar de salud (ese no es mi campo), sino de una serie de herramientas que pueden contribuir a la misma. Tampoco te hablo de medicina, ni mucho menos como médico. No soy un profesional de la salud, y por ello no te puedo dar consejos médicos (para lo cual te recomiendo hacer lo mismo que yo: acude a tu médico). Sin embargo, sí que soy un experto en crecimiento personal, con más de quince años entregado a dicho tema, y viendo cómo cientos de personas han logrado ser más felices y elevar su nivel de bienestar. Mi experiencia personal es que, en la mayoría de los casos, la salud también ha mejorado a la par. Pero solo puedo decírtelo como opinión personal basada en mi experiencia, y no como una opinión médica. Lo que sí puedo comentarte es que cada vez son más los profesionales de la salud que se empiezan a interesar por temas como la meditación (en particular el *mindfulness*) y cada vez hay más publicaciones científicas que demuestran sus beneficios, lo cual me hace pensar que no debo ir mal encaminado del todo...

Para ser estrictos y dar una visión completa del asunto, es preciso anotar que el bienestar depende en gran medida de la salud física (en la cual parece concentrarse la medicina convencional), pero ese es solo un factor más que debe estar equilibrado con otros tantos. El bienestar no solo depende de cómo van las cosas en el cuerpo, sino también en la mente, a nivel emocional, e incluso espiritual... Y todos esos niveles están interrelacionados, formando un todo.

No voy a centrarme en la parte física del bienestar (si estás interesado en este área, puedes encontrar maravillosos libros en los que aprender mucho más sobre el aspecto concreto que más te interese). Sobre todo, en esta obra abordaré el resto de aspectos (mental, emocional, espiritual, etc.), que considero igual de importantes, y que no se deben olvidar. Eso sí, no soy psicólogo ni psiquiatra, así que no voy a centrarme en la comprensión del comportamiento humano ni abordar ningún tipo de psicopatología. Te hablaré desde la perspectiva del crecimiento personal, y por tanto, te ofrece herramientas para alcanzar un mayor bienestar, tener más éxito y ser más feliz.

Las prácticas que vas a conocer a través de estas páginas incluyen elementos procedentes de muy diversas disciplinas, como la programación neurolingüística o PNL, la ecología mental, el *coaching*, la meditación, el *mindfulness*, etc. ¡Incluso se aplican técnicas de gestión de proyectos! Algunas de estas prácticas llevan

décadas (como es el caso de la PNL) o incluso milenios (como ocurre con la meditación) demostrando resultados favorables.

También apreciarás la influencia de la actitud propia de la ecología mental, una forma de ver las cosas en la que mejoras desde el interior sin olvidar el exterior, y en la que todos ganan: tú ganas, otras personas ganan, y tus relaciones interpersonales también ganan. Para aprender mucho más sobre este tema te recomiendo la lectura de “Ecología mental *Para Dummies*”¹.

Meditación, Programación Neurolingüística (PNL) y ecología mental

De las distintas disciplinas que han influido en este libro, hay tres que han dejado una huella profunda en el mismo, y que predominan especialmente. Se trata de la meditación, la ecología mental y la PNL. Este libro no es un manual completo de meditación (de hecho, resultaría muy extenso, puesto que existen muchas técnicas). Sin embargo, sí que tiene muy en cuenta sus beneficios e incorpora técnicas que te permitirán aprender a meditar e integrar todos sus beneficios en tu camino hacia el bienestar y la conexión con la felicidad. Complementando a la aplicación práctica, también aprenderás cuál es la utilidad que te está aportando la meditación en todo ello y su razón de ser.

Por otra parte, este no es un libro de PNL ni de ecología mental en sí mismo, así que no vamos a realizar un recorrido detallado por esos dos apasionantes campos y —puesto que son amplios— tampoco vamos a aplicar todo lo que ofrecen, pues para ello haría falta más de un libro. Sin embargo, considero interesante introducir a ambas disciplinas brevemente para que tengas una idea clara de qué son y para qué sirven.

Empecemos por la PNL. Fue creada en los años setenta por Richard Bandler y John Grinder. Su objetivo era modelar el comportamiento y la forma de comunicar de tres psicoterapeutas de renombre, a quienes admiraban mucho: Milton Erickson (médico e hipnoterapeuta que realizó notables aportaciones a la psicoterapia), Fritz Perls (co-creador de la terapia *Gestalt*) y Virginia Satir (psicoterapeuta de renombre que realizó grandes aportaciones a la terapia familiar).

Hay quien define a la PNL como “un manual de la mente”. Creo que es una definición un tanto ambiciosa y que, en cierta medida, no encuentro del todo humilde. Al menos como ingeniero —y por tanto conocedor de lo que significa un buen manual y todo lo que implica— me cuesta aceptar esa definición. La encuentro atractiva y “vende” el concepto pero, desde luego, no es rigurosa. A pesar de lo mucho que se conoce sobre la mente, en realidad no es tanto... Ocurre como en el mundo espacial: se saben bastantes

¹Félix Torán. “Ecología Mental Para Dummies”. Grupo Planeta, Barcelona (2014).

cosas importantes sobre los efectos de la ingravidez en el ser humano, pero no es nada comparado con lo que queda por conocer... Ojalá conociéramos la mente tanto como para poder afirmar que existe un manual... Ahora bien, lo que sí es cierto es que con la PNL —entre otras cosas— puedes aprender a manejar tu mente mucho mejor, y comprender sus mensajes, además de conectar mucho mejor con otras personas, lo que piensan, lo que sienten, etc.

También hay quien dice que se trata del secreto de quienes tienen éxito. Es cierto que las pautas propias de las personas de éxito coinciden con algunos presupuestos de la PNL. Pero también debo decir que conozco infinidad de personas que tienen mucho éxito, y no tienen ni idea de lo que es la PNL. ¡Así que no se trata de ningún secreto! Algunos de ellos aplican técnicas similares sin llamarles PNL, ni saber lo que es, ni haber oído jamás hablar de dicho campo... A un servidor le ocurrió justamente eso hace más de quince años, y me di cuenta de una cosa: para alcanzar el éxito por la vía de la felicidad, la PNL es una herramienta muy útil, e incluso diría que necesaria. Pero no es suficiente: es necesario complementarla con otras disciplinas.

En general, me gusta cualquier otro tipo de definición que describa humildemente lo que realmente es la PNL. En primer lugar, y ante todo, se trata de un modelo de comunicación y éxito. Sus creadores la concibieron, precisamente, al modelar a los tres profesionales que citaba en párrafos anteriores. Es una disciplina muy práctica. A mí me gusta entenderla como una caja de herramientas para tener más éxito y comunicarnos mejor.

Es importante aclarar que la PNL no es psicología propiamente dicha —aunque muchos psicólogos se interesan por ella y la estudian. De hecho, no es una ciencia, y no tiene por objetivo comprender el comportamiento humano, sino proporcionar herramientas para mejorar, alcanzar nuestras metas, y lograr los mejores resultados en nuestra comunicación con los demás. La PNL se sostiene íntegramente sobre una serie de postulados, que no tienen base ni demostración científica posible. Hay que creerlos y aceptarlos para que la PNL se sostenga. Son muy razonables, y cualquier ser humano puede comprobarlos mediante su experiencia personal, pero no son compatibles con el método científico.

Tampoco se trata de una terapia. La PNL no tiene por motivación ofrecer soluciones para comprender o tratar psicopatologías, ni nada parecido —aunque es preciso anotar que existen profesionales cualificados en campos como la psicología que integran las herramientas de la PNL en sus terapias.

Una crítica a la PNL reside en el hecho de que trata al ser humano como si fuera un ordenador. Considera que nuestro cerebro es una especie de *hardware*, sobre el que se ejecuta un *software* que podemos reprogramar para tener mayor éxito. Esto es correcto en cierta medida, pero siempre dentro de ciertos y

razonables límites. Para mí no existe ni el menor ápice de duda de que los seres humanos no somos ordenadores programables.

También debemos recordar que la PNL puede utilizarse con fines maliciosos, por ejemplo para engañar a otras personas, manipular, convencer, obtener información, etc. Eres tú quien decide como emplearla... Recuerda lo que decía el tío Ben a Peter Parker en la película *Spiderman*: “Todo gran poder conlleva una gran responsabilidad”. Lo que sí puedo adelantarte es que las aplicaciones de la PNL que puedas encontrar en este libro están siempre orientadas hacia fines buenos: tu éxito y tu felicidad, por la vía del respeto hacia ti mismo y hacia los demás.

Como puedes comprobar, la PNL tiene mucho más de práctica que de teoría. Si tenemos en cuenta que ha gozado desde entonces de una gran aceptación en todo el mundo, que existe desde los años 70, y que ha mostrado un nivel de éxito enorme, podemos concluir que la PNL no es una promesa de dudosa validez, sino un conjunto de herramientas que han demostrado funcionar bien.

Eso sí, no debemos olvidar que la PNL tiene que ver con el éxito, pero no directamente con la felicidad. Nos ayuda a alcanzar nuestras metas, y también nos enseña a comunicar mejor. Pero para alcanzar la felicidad hace falta algo más profundo: la conexión con el presente y con otras personas. Eso queda fuera del alcance de la PNL. Podríamos decir que sí que considera la conexión con otras personas, ya que nos enseña a comunicar mejor y crear empatía, entre otras cosas. Pero la PNL hace esto para ayudarnos a conseguir más éxito, y no para compartir tu felicidad, trascender al ego, etc. Desde luego, alcanzar el éxito te ayudará a sentirte mejor, así que algo de bienestar seguro que vas a experimentar. Y ese bienestar te acercará un poco más a la felicidad —aunque no necesariamente de forma duradera. Así que, definitivamente, podemos decir que la PNL es muy poderosa para alcanzar el éxito, pero no es la solución definitiva para encontrar la felicidad.

Es ahí donde entra la ecología mental, que aporta esos dos elementos en los que la PNL flojea... La ecología mental se basa en un proceso de trabajo interior —llamado higiene mental— para alcanzar un mayor nivel de éxito y conexión con la felicidad. En cuanto al éxito, ahí tiene cabida la PNL, desde luego, aunque también otras prácticas. En cuanto a la felicidad, hay otras disciplinas que tienen cabida y un rol fundamental, como el *mindfulness*, la concentración, etc. Por otra parte, la ecología mental nos recuerda que no estamos solos, ni somos entidades aisladas. Nos hallamos interconectados a otros seres, como parte de un ecosistema sociocultural. Por ello, no solo hacemos ese trabajo de higiene mental para ser más exitosos y felices, sino también para ser menos tóxicos hacia otras personas, respetando más ese ecosistema sociocultural —nos volvemos menos contaminantes. De esta forma, logramos que todos ganen: los demás, uno mismo, y la relación interpersonal. Además, se trabaja en reforzar nuestra conexión

con otras personas, salvando así las distancias que nuestro ego se empeña en crear, también desde el exterior.

Como ya te adelantaba, no es el propósito de este libro formarte en PNL ni en ecología mental. Sin embargo, te beneficiarás de las técnicas de la PNL y, al mismo tiempo, adoptarás una actitud y una práctica propia de la ecología mental.

Un camino sensato, razonable, racional y sobre todo práctico

Respeto profundamente el tipo de literatura al que, en inglés, se suele denominar *wishful thinking*, y que podríamos traducir como pensamiento ilusorio. Se trata de ese tipo de libros que vienen repletos de mensajes motivadores, diciendo al lector lo que quiere escuchar, y en algunos casos —que no en todos— prometiendo felicidad sin hacer nada por parte del lector. Sin embargo, ese no es mi estilo. Encuentro que ese tipo de libros motivan, y mucho. Pero después de leerlos, uno vuelve a su vida cotidiana, y se encuentra con los problemas de siempre, y lo más probable es que esa energía motivadora adquirida se pierda y se diluya como lo hace una gota de lluvia en el mar. Y aunque algunos consejos pueden llegar al alma y modificar positivamente nuestras conductas, es raro que solo con eso una persona se transforme. Quizá pueda encontrar en uno de esos libros la chispa inicial de una transformación, pero para lograrlo hace falta mucho más que leer un libro: hay que adquirir conocimientos y herramientas, y ponerse en marcha con entusiasmo, disciplina y perseverancia.

A mí no me gusta llenar mis libros de promesas. Prefiero llenarlos de herramientas, junto con sus instrucciones de uso. Si alguna vez hablo de los beneficios positivos que el lector experimentará, siempre me refiero a lo que ocurrirá si se aplica la herramienta o consejo en cuestión. Y no me refiero a una sola vez, sino a seguir una rutina, día a día, despacito pero sin pausa, y sin tener prisas ni apegos por los resultados (que siempre llegan a su tiempo). Al contrario de muchas de las herramientas que estamos acostumbrados a adquirir, estas son sencillas de comprender y de utilizar, y el manual de uso es divertido y ameno. Los resultados son visibles, y no me canso de decir que son —ante todo— mérito del lector, que es el verdadero protagonista.

Por ello, y teniendo en cuenta mi orientación práctica, no podría dejar de invitarte a pasar ya a la acción. ¿Me acompañas en este viaje de crecimiento interior? No solo lo vas a pasar bien, sino que además ganarás en éxito, felicidad y —por si fuera poco— en bienestar. ¡Comencemos por los pilares básicos!

Si me permites una recomendación antes de iniciar este apasionante viaje de crecimiento personal, te recomiendo escuchar dos entrevistas que me hizo mi querido amigo Pedro Riba en su programa “Luces en la oscuridad” (programa humanista decano en las ondas de España desde hace ya cerca de 25 años) que te permitirán centrar mucho mejor la lectura. No es imprescindible que los escuches para proseguir con la lectura de este libro, pero te garantizo que la lectura será mucho más enriquecedora: algunos conceptos te “sonarán” y verás cómo encajan entre sí las distintas piezas que componen este libro. Los audios son los siguientes:

1. [Audio sobre ecología mental y emociones tóxicas](#)
2. [Audio sobre *mindfulness*](#)