



# El arte de ser y estar

TODOS DESEAMOS TENER ÉXITO, SENTIRNOS BIEN Y SER FELICES, AUNQUE SABEMOS QUE NO ES FÁCIL. PROBABLEMENTE LA RAZÓN DE NO CONSEGUIRLO RESIDA EN NO TENER CLARO LO QUE SIGNIFICA CADA UNO DE ESOS TRES CONCEPTOS, LOS ASPECTOS QUE LOS UNEN Y LOS QUE LOS DIFERENCIAN. ESTE LIBRO LO ACLARA TODO

Por Félix Torán

## EL TEMA

**¿Quieres ser feliz y sentirte bien? ¿Deseas una vida en la que poder disfrutar de lo que haces sin pasar la mayor parte del tiempo en un mar de preocupaciones? ¿Acaso es posible lograrlo? En este libro descubrirás que así es, y lo harás a través de tu propia experiencia. Conocerás la felicidad, el éxito y el bienestar como nunca antes, evitando confundir conceptos. Además, podrás pasar a la práctica a través de herramientas sencillas, fácilmente adaptables a la vida cotidiana y basadas en la aplicación de la PNL (Programación Neurolingüística), el mindfulness (atención plena) y la ecología mental. Un apasionante viaje de crecimiento personal hacia el éxito, la felicidad y el bienestar.**

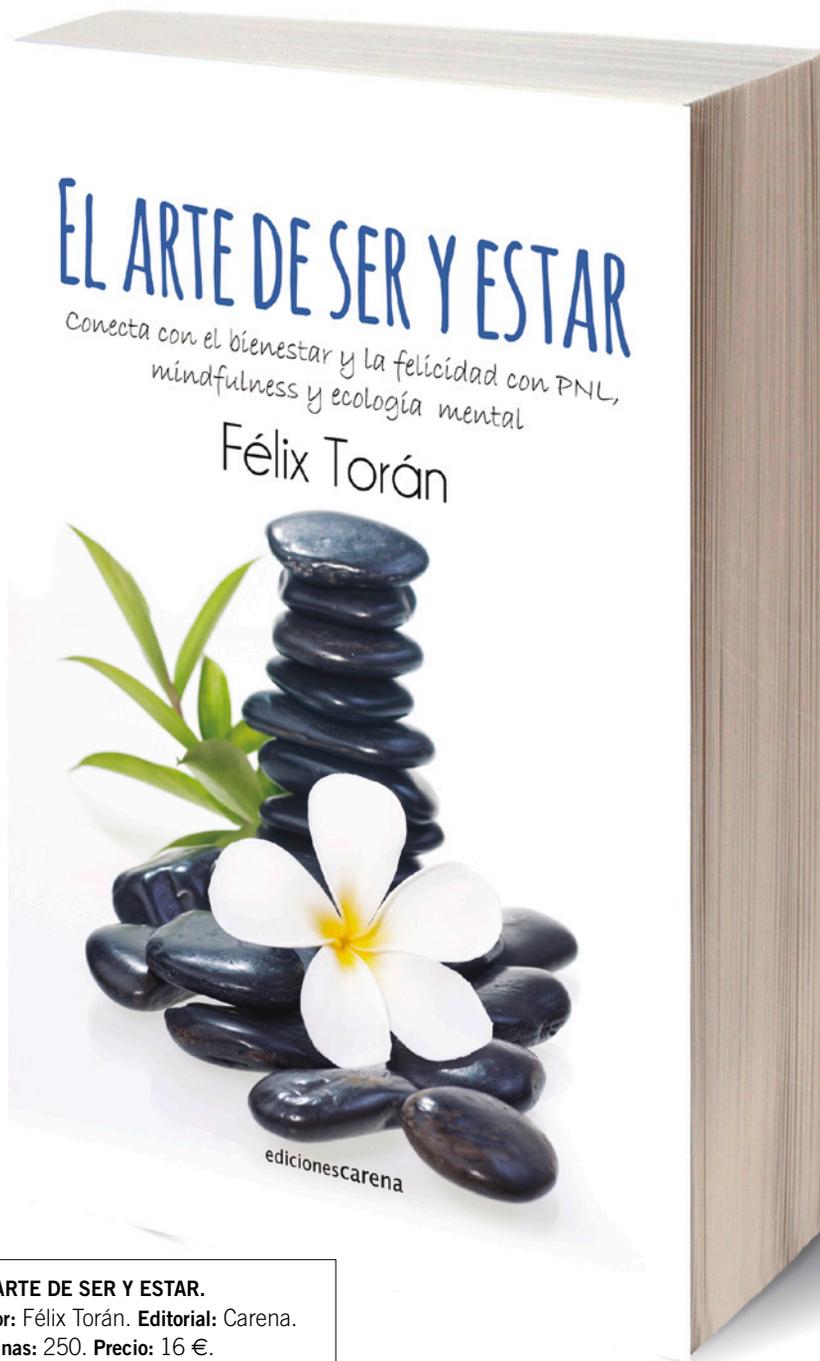
**E**xito y bienestar son conceptos que se aproximan en algunos aspectos. Así, el éxito consiste en alcanzar aquello que nos proponemos, nuestras metas y objetivos, y es algo que se puede medir y gestionar mediante numerosas técnicas. El bienestar, por su parte, es un estado en el que, como su propio nombre señala, nos sentimos bien, libres de preocupaciones. Pero se trata de un concepto variable, puesto que en un momento podemos estar perfectamente, y al cabo de un rato, lo contrario. Y al igual que el éxito, es susceptible de ser alcanzado y se presta a ser gestionado. Sin embargo, la felicidad, que en numerosas ocasiones relacionamos con el éxito y el bienestar, tiene un sentido distinto y más profundo. Para que no caigamos en el error de malinterpretarla y confundirla, repasaremos sus características esenciales. En primer lugar, es invariable e incondicional. No depende de nada externo, sino que siempre está presente independientemente de las circunstancias y las condiciones. Lo contrario que el bienestar, que podemos experimentarlo a veces sí y a veces no. Con la felicidad podemos conectar o no, pero permanece todo el tiempo. Está en nuestro interior, incluso cuando no nos sentimos bien. Por eso ser feliz consiste en conectar

con esa felicidad que siempre está ahí dentro de nosotros.

En segundo lugar, la felicidad no se puede definir con palabras. Quizá podamos llegar a expresar con cierta claridad lo que no es, pero no podremos nunca definir exactamente lo que es. Prueba de ello es que si buscas en internet citas célebres —de cualquier tiempo— acerca de este término, comprobarás que son de lo más dispares. De hecho, cuando tratamos de definir la felicidad, lo que hacemos es exponer lo que para nosotros representa, por lo que podemos llegar a concluir que cada persona tiene su propia definición de felicidad. Entonces, si la felicidad no se puede definir, ¿cómo se puede conocer? Desde luego, con palabras no, pero sí mediante tu experiencia directa.

## MAL USO DEL LENGUAJE

En nuestro lenguaje habitual es muy frecuente mezclar los conceptos de felicidad, éxito y bienestar, pero esto nos puede llevar al conocimiento erróneo de las tres cosas. Así, seguro que alguna vez has oído decir: “Me siento feliz”. Pero esta expresión es contradictoria y carece de sentido si se analiza en mayor detalle: ¡la felicidad no se puede sentir! Solo se puede experimentar de forma directa. ¡Que se lo digan a un meditador experimentado! Ahora bien, cuando conectamos con la felicidad, es normal sentirnos bien, y ese bienestar sí que se puede sentir. Este es un



**EL ARTE DE SER Y ESTAR.**

**Autor:** Félix Torán. **Editorial:** Carena.

**Páginas:** 250. **Precio:** 16 €.  
(También en versión Kindle).

**EL AUTOR**



**Félix  
Torán**

Combina su dedicación a la ciencia con más de 15 años de estudio y divulgación en el campo del crecimiento personal, cuyos frutos han sido 11 libros que incluyen éxitos de ventas como *El tiempo en tus manos* y *Ecología mental para Dummies*. Es doctor en Ingeniería Electrónica, padrino en España de la Axe Apollo Space Academy, seleccionadora del primer turista espacial español, y autor de más de 170 publicaciones científico-técnicas.

claro ejemplo de cómo solemos confundir bienestar con felicidad.

También habrás escuchado frases como: “Me he propuesto alcanzar la felicidad”. Pues bien, lamento decirte que esa propuesta tiene poco futuro —por no decir ninguno—, ya que se trata de una contradicción. El éxito se puede alcanzar; la felicidad solo se puede experimentar en el momento presente, y en el ahora no hay nada que alcanzar, porque ya todo está ahí. En cambio, el futuro sí que

se presta a la posibilidad de que se alcancen cosas, muchas y muy distintas... salvo la felicidad, que no sabe nada de tiempos venideros al existir únicamente en el presente.

En *El arte de ser y estar* podrás aproximarte más a lo que realmente es felicidad, éxito y bienestar y los matices que les unen y les diferencian. Esto te permitirá evitar caer en imprecisiones de lenguaje que podrían obstaculizar tus proyectos de desarrollo personal.



### TERNA PODEROSA: ECOLOGÍA MENTAL, MINDFULNESS Y PNL

Es importante entender que el hecho de conocer qué es el bienestar, el éxito y la felicidad te permitirá conectar con ellos con más facilidad... aunque no es suficiente. Es necesario pasar a la acción, y para eso hace falta que estés dispuesto, además de tener a tu alcance algunas herramientas que te permitan poder avanzar en dicha aventura. Herramientas como las que se encuentran en las páginas de este libro. Como sucede siempre en el crecimiento personal, los resultados se van viendo poco a poco, y es necesario un esfuerzo por parte de quien se propone lograr algo. La buena noticia es que no implica hacer un sacrificio enorme ni exige una excesiva inversión en tiempo. Además, con la práctica, cada vez te resultará más fácil y rápido ver resultados, y la motivación irá siempre *in crescendo*. Dichas herramientas se basan en la combinación de tres disciplinas que han demostrado tener un alto nivel de eficacia

a lo largo de los años. Se trata de la programación neurolingüística (PNL), el mindfulness o atención plena y la ecología mental. Estas tres metodologías se unen y se complementan, formando una terna muy poderosa que logra que el todo sea mayor que la suma de las partes.

Ciertamente todos sabemos que existen muchas herramientas de crecimiento personal que son muy efectivas, pero que al resultarnos difíciles de comprender y utilizar, se convierten paradójicamente en un freno a la hora de utilizarlas. Sin embargo, las que te proporcionan estas tres disciplinas te permitirán trasladarlas fácilmente a tu vida cotidiana, y con solo poner un poco de tu parte, no tardarás en comprobar los resultados.

### CONECTAR CON LA FELICIDAD

Para que puedas conectar con la felicidad es necesario que te liberes de las principales resistencias que te lo impiden. Y lo más curioso es que la mayor parte de ellas se encuentran en tu interior. Y no olvides

algo importante: las has creado tú... ¡y no con poco esfuerzo! En efecto, al repetir acciones tóxicas, vamos creando poco a poco hábitos que nos separan de la felicidad y que actúan desde nuestro subconsciente —con su inmenso potencial— sin que apenas nos demos cuenta.

En *El arte de ser y estar* encontrarás la forma de lidiar con algunas de esas resistencias, aprovechando la PNL, el mindfulness y la ecología mental. Entre otras cosas, es posible aplicar estas tres disciplinas:

- \* **Para salir del hábito de la queja** (no de la constructiva, sino de la mala costumbre de quejarse por quejarse, que tanto daño hace a la persona y también a la sociedad). Gracias al entrenamiento de la atención plena es más fácil detectar la queja, y utilizando la PNL es posible invertirla, logrando que podamos emplear esa energía en conseguir lo que nos proponemos en lugar de quejarnos de lo que no deseamos.
- \* **Para dejar de procrastinar**, es decir, esa

mala costumbre de dejar las tareas importantes para más tarde y sustituirlas por otras que tienen menos relevancia.

\* **Para luchar contra el sentimiento de envidia**, tanto propio como de los demás. Aprenderás a aplicar una actitud propia de la ecología mental, donde tú ganas, la otra persona gana y la relación también gana. Aprenderás a ser consciente de tu propia envidia y de tus reacciones ante la envidia ajena gracias al mindfulness, así como lograr que no te afecte creando un espacio de paz en el que podrás elaborar respuestas no tóxicas. Además, podrás ahuyentar tu propia envidia gracias a la práctica de la alegría empática. Utilizando la PNL, podrás transformar este sentimiento negativo y dañino por admiración, y aplicando la técnica del modelado, adquirir esas cualidades que deseas sin necesidad de tener sentimientos de envidia hacia nadie.

\* **Para derrotar al miedo**. Gracias a la gestión de riesgos, aprenderás a deshacerte de infinidad de miedos que te impiden avanzar en tu día a día. También la práctica del mindfulness te ayudará a restar importancia a las circunstancias y a poner en su sitio muchos de los temores que cada día te azotan; como vulgarmente se dice, a que “te resbalen”. Aprenderás asimismo a utilizar la PNL para lograr que situaciones desagradables del pasado no intoxiquen tu presente y, con ello, tu futuro.

\* **Para alejarte del enfado**. Una de las grandes bondades del mindfulness es permitir a quien lo practica cortar inmediatamente cualquier reacción que derive del sentimiento de ira y darle tiempo para convertirla en una respuesta no tóxica. Las herramientas que puedes poner en marcha te ayudarán a evitar los efectos nocivos del enfado y a descubrir cómo adoptar una actitud mental positiva que alejará a la ira de tu vida.

\* **Para conectar con tu silencio interior**. Ahí es donde reside la fuente de paz y serenidad de la que no solemos ser conscientes en los tiempos que corren, en los que el estrés se encuentra en el orden del día. Igualmente, serás más consciente de los viajes en el tiempo que emprendes a menudo cada día en tu mente, entre el futuro y el pasado. Finalmente, como consecuencia, conocerás cómo tomar un poco más de contacto con el presente y todos los beneficios que ello te puede aportar.

## Por qué lo recomendamos?

**Porque** explica qué es el bienestar, el éxito y la felicidad de forma fácil y amena. De esa forma, conociendo mejor los tres conceptos, dándonos cuenta de lo que los une y lo que los separa, nos haremos más conscientes de la facilidad con la que los mezclamos en nuestra vida diaria.

**Porque** no se queda únicamente en la teoría; nos enseña a pasar a la acción a través de numerosas herramientas y consejos prácti-

cos, que podemos adaptar a nuestra realidad.

**Porque** sus propuestas se basan en la combinación de tres poderosas disciplinas que han demostrado excelentes resultados: la PNL, el mindfulness y la ecología mental.

**Porque** se ofrece también en versión digital (desde 0,99 €), para leer en dispositivo Kindle, tabletas y móviles (descargando la aplicación gratuita Kindle).

