

# SoundCloud Pro

Tools & Features To Create Buzz. Reach Millions Of Eager Listeners.

Edición  Quiénes somos Contacto Webs de EFE

Búsqueda Avanzada

buscar aquí...



ENFERMEDADES | **NUTRICIÓN** | PSICOLOGÍA Y BIENESTAR | MUJER E INFANCIA | SALUD SEXUAL | ESTÉTICA | SANIDAD | EMPRESAS | PROFESIONALES

s más avanzadas para tratar el zika **SANIDAD ENFERMERÍA** Médicos piden que se notifique cualquier dejación de funcio

PORTADA > PSICOLOGÍA Y BIENESTAR > ECOLOGÍA MENTAL: UNA FORMA DE MEJORAR TU INTERIOR

ACTITUDES

Me gusta 375

Twitter

## Ecología mental: una forma de mejorar tu interior

¿Te tiene desmoralizado la crisis? o ¿te frustra fijarte metas y no alcanzarlas?. El libro "Ecología mental para dummies" nos ayuda a encontrar el camino para mejorar la calidad de las relaciones interpersonales, sentirnos más felices en el día a día y lograr paz interior

MADRID/EFE/ANA LÁZARO | JUEVES 27.03.2014

ENVIAR



EFE/YONHAP

El objetivo de "Ecología mental para dummies" (Grupo Planeta), de Félix Torán, experto en crecimiento personal, es servir de herramienta para conseguir ser **feliz y tener éxito**. Gracias a la ecología mental podrás trazar tu hoja de ruta para cumplir tu misión y visión personal en la vida, además de revelarte aportaciones de áreas tan variadas como el management empresarial, la programación neurolingüística, la espiritualidad y la psicología.

*"La ecología mental es un proceso de **crecimiento personal**. Todos queremos ser más felices y tener éxito, pero para conseguirlo tenemos que dejar de lado el egoísmo y pensar en los que nos rodean", ha explicado.*



VISTO COMPARTIDO NUBE DE TAGS

¿Te puedes contagiar del virus del papiloma humano con el sexo oral?

E.coli, la bacteria peligrosa

Puntos rojos en la piel

La sustancia de las emociones: amor, miedo, alegría, tristeza y rabia

Un nuevo dispositivo mide la glucosa sin pinchazos en los dedos

Objetivo: Engordar

Cinco enfermedades mentales en profundidad

Cómo conseguir un cuerpo alcalino

## Acércate a la ecología mental



EFE/Patricia Domínguez

La **higiene mental** “es un camino de mejora interior que desarrollamos para ser más felices y tener éxito”; para llevar a cabo este trabajo “tenemos que eliminar la mala hierba adquiriendo buenos hábitos”, explica Torán.

La ecología mental consiste en actuar de forma consciente con el objetivo de **convertir este mundo en un lugar mejor** para ti y para quienes te rodean; libre de emociones y pensamientos tóxicos.

“Formamos parte de un ecosistema sociocultural y estamos conectados a otros, por ello, tenemos que actuar de forma consecuente no solo por nosotros mismo sino por los demás”, afirma.

## Un par de herramientas esenciales

Torán explica dos técnicas de meditación muy poderosas:

- **La concentración**→ Cuando hablamos de concentración, la velocidad no es lo más importante; lo realmente valioso es mantener la atención en una sola idea, durante largos periodos de tiempo. Sin embargo, durante tu vida cotidiana, tu **foco mental** apunta a una infinidad de cosas, por lo que esta agitación mental que llena nuestro día a día se traduce en **estrés**. El desarrollo de la concentración permite que la mente se tranquilice fijando la **atención** en una sola cosa con el fin de lograr **tranquilidad y serenidad**.
- **Atención plena (mindfulness)**→ nos da la posibilidad de **observar nuestra experiencias** del presente de forma completa, sin juzgar ni intervenir. Nos falta tiempo para ver las cosas como realmente son, con atención plena es posible lograrlo. Al tener una visión mucho más clara de la realidad, podemos tomar decisiones mucho más acertadas, menos tóxicas, y esto incluye evitar actos que conducen al sufrimiento.

“Estos dos conceptos nos ayudan a realizar un trabajo de introspección y a instalar **nuevos comportamientos menos tóxicos**”; son pautas primordiales para poner en marcha la ecología mental y la higiene mental.

## Desintoxícate mental y emocionalmente

El camino hacia el éxito y la conexión con la felicidad exigen que elimines todos los componentes mentales que trabajan en tu contra. Torán cuando habla de toxinas mentales se refiere a **pensamientos, hábitos y emociones dañinas**.

*Son comportamientos que nos hacen sufrir a nosotros y a los demás que por lo general van acompañados de **emociones negativas**, que nos conducen a emprender acciones que provocan **consecuencias no deseadas**.*

Un procedimiento muy poderoso para descubrir y limpiar las toxinas mentales es:

1. Detectar las toxinas (hábitos negativos).
2. Deshacerse de ellas.
3. Sustituirlas por hábitos positivos.

Es como cuidar un jardín. Primero buscas las malas hierbas, luego las arrancas de raíz y en su lugar plantas semillas de bellas flores. En este caso, el jardín que cuidas es el de tu mente.

<p>NH Collection Barcelona Gran Hotel Calderón</p> <p>Desde <b>132,05 €</b></p>	
---	--

## Twitter: efesalud

Barotrauma, daño que se provoca en el oído por cambios barométricos, como el aire o el agua <https://t.co/LmpA044CFr> <https://t.co/EUWWdpgbzO> hace 50 minutos ReplyRetweetFavorite

La epilepsia en Kenia sigue considerándose una obra de las fuerzas oscuras <https://t.co/6tdnh1P7QU> <https://t.co/PqUetOF10D> hace 1 hora ReplyRetweetFavorite

Un estudio muestra por primera vez las alteraciones cerebrales que causa la cocaína <https://t.co/LxEDljqYC> <https://t.co/nRkAy9KE76> hace 1 hora ReplyRetweetFavorite

¿Sabías que...? te explica de forma clara, breve y precisa qué es un edema <https://t.co/LmpA044CFr> <https://t.co/8dqzdUL2RC> hace 4 horas ReplyRetweetFavorite

Seguir a @efesalud 20,6 K seguidores

## Planta semillas para una transformación positiva

El crecimiento personal exige una higienización mental, es decir, **eliminar el contenido tóxico** que te impide avanzar hacia el éxito por el camino de la felicidad. Pero no es suficiente. Para establecer una analogía, es necesario eliminar los excesos de comida, **tabaco**, alcohol y la mala alimentación.

A parte de eliminar todas estas malas costumbres, el autor remarca la importancia de la **generosidad y la gratitud**. "Dar con el corazón, no solo es dar dinero. Dar es regalar una sonrisa, un gesto de amabilidad o preocuparse por alguien. La gratitud no solo implica dar gracias, se puede transmitir gratitud solo con una mirada. Son cosas que se deben practicar día a día", apostilla.

## Dirige tu vida

Torán destaca la importancia de:

- **La misión**→ Todos nacemos con talentos únicos y algo que aportar. Tu misión personal te ayuda a comprender para qué estás en el mundo, todos venimos al mundo con algún propósito y para ser felices necesitamos saber cuál es ese objetivo. La misión no se busca, se encuentra. Por supuesto, para encontrar, tendrás que buscar. Dicho esto, te preguntarás dónde... La respuesta, en tu interior.
- **La visión**→ Una visión es un sueño, una esperanza de futuro. Se trata del futuro ideal que quieres conseguir, algo que deseas culminar a largo plazo.



Félix Turán/ Foto cedida por Editorial Planeta

## Los decálogos

Diez hábitos para **cultivar emociones positivas** a diario y **practicar la ecología mental**:

1. Siéntete agradecido por lo que te ofrece la vida
2. Expresa aprecio sincero a otras personas
3. Da las gracias
4. Habla bien de alguien
5. Admira a alguien
6. Sonríe
7. Haz sonreír a otra persona
8. Sé prudente con los chistes
9. Ten un gesto amable con otra persona
10. Mantén viva la amistad

Etiquetado con: [crecimiento personal](#), [ecología mental](#), [éxito](#), [felicidad](#), [Félix Torán](#), [higiene mental](#)

Publicado en: [Psicología y bienestar](#)

### Noticias relacionadas

MIÉRCOLES 30.10.2013

[Autoestima, más allá del amor a uno mismo](#)

MARTES 18.03.2014

[Elsa Punset: "La soledad mata tanto como el tabaco"](#)

LUNES 10.02.2014

## Alcanza la felicidad en 80 días

### Te recomendamos



EFESALUD

Los nueve enemigos del placer sexual



EFESALUD

Dime tu disfraz y te digo tu personalidad



EFESALUD

Los hombres también tienen Virus del Papiloma Humano



EFESALUD

Puntos rojos en la piel

### Contenido patrocinado



MIX MUNDOS

BITRIX 24, La Intranet Social Corporativa



BABEL

Un chico inglés nos explica sus mejores trucos para aprender cualquier idioma



BABEL

Estos gemelos ingleses aprendieron 1 idioma en 1 semana - mira cómo

recomendado por

### EFE.COM

### WEBS TEMÁTICAS

#### SECCIONES ESPECIALES

- ENFERMEDADES
- MUJER E INFANCIA
- SANIDAD
- NUTRICIÓN
- SALUD SEXUAL
- EMPRESAS
- PSICOLOGÍA Y BIENESTAR
- ESTÉTICA
- PROFESIONALES

#### ACERCA DE

AGENCIA EFE

#### SIGUENOS EN

- TWITTER
- FACEBOOK
- DAILYMOTION
- YOUTUBE
- GOOGLE +
- RSS
- +

#### CONTACTO

Avd. de Burgos, 8. 28036 Madrid. España  
 Tel.: 913467100  
 Tel.: 913467401  
 Mail: [efesalud@efe.es](mailto:efesalud@efe.es)

## Login

Nombre de usuario

Contraseña

Recuérdame

Log in

[Registro](#) | [Contraseña perdida?](#)

| [Volver al login](#)