



# Ecología mental para Dummies

¿TE FRUSTRAS FIJARTE METAS Y NO ALCANZARLAS? ¿DESEAS SER FELIZ Y TENER ÉXITO Y NO SABES POR DÓNDE EMPEZAR? ¿DESEAS ENCONTRARLE SENTIDO A TU VIDA PERO ANDAS DESORIENTADO? CON LA ECOLOGÍA MENTAL CONSEGUIRÁS CREAR UNA NUEVA ACTITUD ANTE LA VIDA QUE TE LLEVARÁ A SENTIRTE MÁS PLENO

## EL TEMA

Si quieres ser feliz y tener éxito, puedes lograrlo. Y si, además de lograrlo, pones en práctica las herramientas que te proporciona la ecología mental con entusiasmo y perseverancia, lo conseguirás. Empieza, para ello, aplicando la higiene mental, que consiste en cerrar la puerta a adquirir nuevos hábitos y emociones tóxicas y deshacerse de los ya instalados en ti, para luego poder crear hábitos y emociones positivos y dirigir tu vida con rumbo y sentido. Con las herramientas de la ecología mental experimentarás mejoras en todos los órdenes de tu vida, como disfrutar de lo que haces, mejorar tus relaciones o alcanzar una mayor paz interior.

Por Félix Torán

**E**cológia mental para Dummies es una poderosa caja de herramientas para el crecimiento personal. No contiene promesas de felicidad, sino consejos y recomendaciones prácticos y razonables para tres fines fundamentales: conectar con la felicidad en un ambiente libre de emociones tóxicas; dotar a nuestra vida de sentido aplicando en ella el potencial del mindfulness o atención plena, y adoptar la actitud propia de la ecología mental, que nos conduce hacia el éxito. En la primera parte del libro se profundiza en el concepto de ecología mental. Se trata de una actitud ante la vida donde se comienza pensando de forma global para después actuar de forma local. Nos damos cuenta de que no podemos cambiar el mundo exterior de golpe, de la noche a la mañana, pero sí podemos cambiar positivamente nuestro mundo interior. Ahora bien, como ese mundo interior se refleja en el exterior más inmediato, de esa forma podemos transformar nuestro entorno positivamente. Y si lo hacemos así todos, de

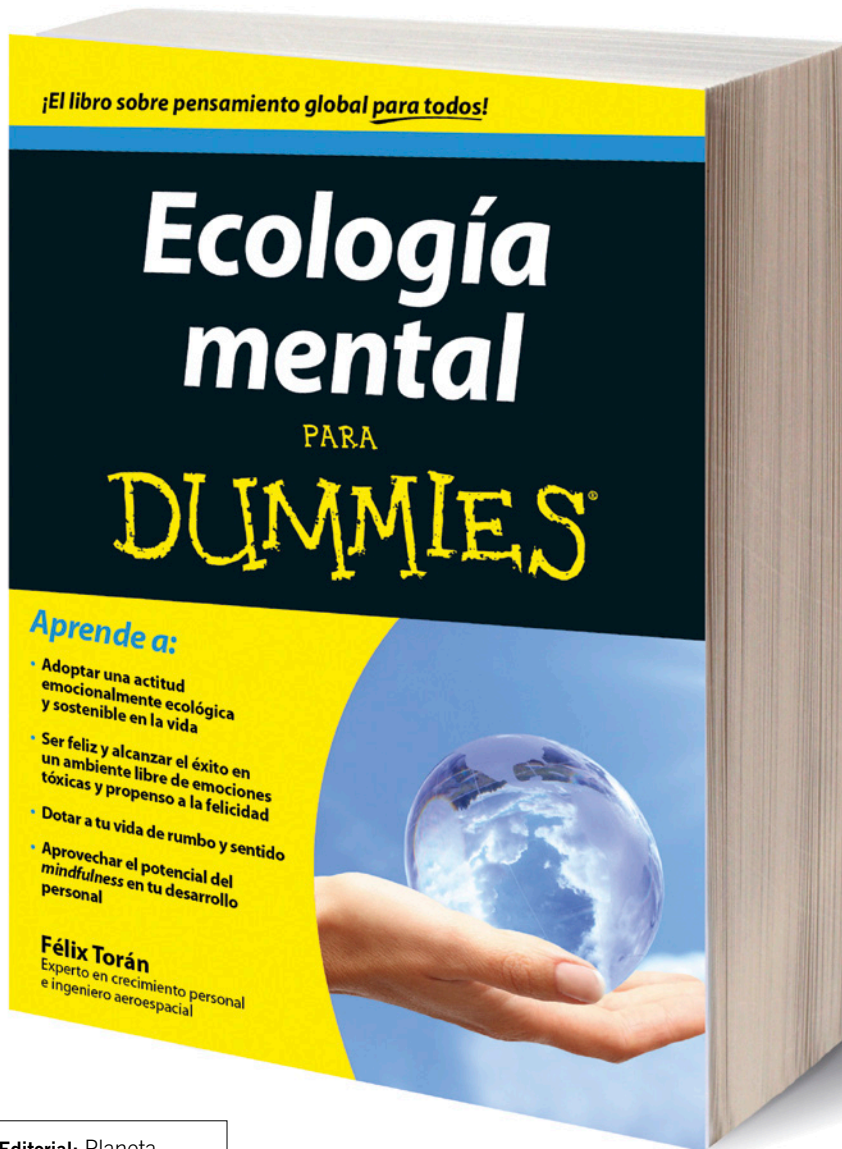
manera global, podemos conseguir que este mundo sea un lugar cada vez mejor.

## TODOS ESTAMOS CONECTADOS

La ecología mental supone realizar un trabajo interior de crecimiento personal que se denomina higiene mental. El objetivo es ser más feliz y tener más éxito y la clave reside en saber que no estamos solos. Nos encontramos conectados al resto del universo: a otras personas, a la tierra, la naturaleza, etc.

A nivel interpersonal, formamos parte íntegra de un ecosistema sociocultural en el que existen personas unidas directa o indirectamente por infinidad de relaciones diversas. Este ecosistema está repleto de emociones, pensamientos, creencias, hábitos... y también hay emociones tóxicas que nos hacen sufrir, tanto a cada uno de nosotros como al resto de personas.

Quien más y quien menos nos dejamos arrastrar por pensamientos y emociones tóxicas, dando lugar a comportamientos tóxicos que nos conducen al sufrimiento. Y en esta interdependencia se encuentra la clave de la ecología mental. No solo mejoramos para ser más felices, de forma egoísta; lo hacemos sin olvidar a los demás. Con nuestro trabajo



Editorial: Planeta  
Páginas: 296.  
Precio: 14,95 €.



## Félix Torán

Es experto en crecimiento personal, doctor en Ingeniería Electrónica y padrino en España de la Axe Apollo Space Academy, cuyo objetivo es llevar al espacio en 2014 al primer turista espacial español. Ha escrito ocho libros de crecimiento personal, entre los que destacan *Atrévete a ser líder* y *La respuesta del universo*, así como más de cien publicaciones científico-técnicas. También ha recibido diversos reconocimientos internacionales por el desempeño de su profesión.



interior logramos ser personas más felices y menos tóxicas en nuestras relaciones, contribuyendo a crear un ambiente de felicidad a nuestro alrededor e influyendo positivamente en otras personas.

### LA SOSTENIBILIDAD

Cuando aplicamos la ecología mental, por un lado intentamos adoptar acciones ecológicas, que son las que nos hacen bien sin comprometer el bienestar de otras personas. En ese proceso, somos capaces de detectar las propias emociones y pensamientos tóxicos y no nos

dejamos arrastrar por ellos. Eso nos beneficia personalmente y también a las personas que nos rodean. Es decir, todos ganamos. En realidad es una conducta ganar-ganar-ganar: yo gano-tú ganas-la relación gana. Se intenta que las acciones sean sostenibles, esto es, no solo nos preocupamos por nuestro bienestar y del de quienes nos rodean hoy, sino que lo hacemos sin comprometer nuestro bienestar de mañana y el de otras personas.

*Ecología mental para Dummies* nos prepara para abordar nuestras toxinas mentales. Proporciona una técnica de propósito general para



aplicar la higiene mental, detectando y tratando las emociones, pensamientos y hábitos negativos. Además explora los más dañinos, dándonos consejos prácticos para resolverlos con ecología mental, entre ellos, la envidia, el odio, la ira, el deseo de venganza, el resentimiento, la queja, la procrastinación, etc.

Todos nos podemos sentir identificados con esta parte, por lo que es fácil encontrar consejos para aplicarlos a nuestras situaciones cotidianas. En nuestro día a día, cualquiera de nosotros hemos experimentado algún tipo de emoción negativa de esta índole y también hemos sido víctimas de las emociones tóxicas de otras personas.

### CUIDAR EL JARDÍN DE LA MENTE

Una vez comprendida la actitud propia de la ecología mental, es momento de llevarla a la práctica. El punto de partida, como he indicado, es la higiene mental, que consiste en tratar a la propia mente como si fuera un jardín que deseamos mantener en perfecto estado. Encontramos las malas hierbas y las eliminamos de raíz, y en su lugar plantamos las semillas de bellas flores, y trabajamos la tierra para evitar que caigan en ella nuevas semillas de malas hierbas. El libro dedica varios capítulos a tales trabajos de jardinería mental. En este proceso entran en juego diferentes herramientas prácticas, como la meditación. Además, resulta esencial entrenar:

\* **La concentración.** Es la capacidad de mantener nuestra atención mental en un único objeto de meditación durante largos periodos de tiempo, sin dejarnos llevar por distracciones.

\* **El mindfulness.** Consiste en tener una experiencia completa del momento presente sin intervenir ni juzgar de ningún modo.

La concentración nos devolverá la serenidad ante la adversidad y nos permitirá pensar con mayor claridad, mientras el *mindfulness* nos hará ser conscientes de las emociones tóxicas antes de que nos lleven hacia conductas tóxicas, cuando aún podemos poner remedio. Y juntas ambas cualidades nos ayudan a realizar un trabajo de introspección para detectar las malas hierbas mentales y cambiarlas por hábitos positivos.

### REFORZAR EL VÍNCULO

En la ecología mental, la consciencia de nuestra interconexión con otras personas es clave. Al practicarla, reforzamos esa conexión cada vez más. Pero también funciona al revés: si practicamos ese vínculo, mejoramos nuestra ecología



## Una actitud mental positiva y ser proactivo, requisitos clave del triunfador

mental. ¡Una cosa ayuda a la otra! ¿Y cómo se lleva a cabo? La propuesta es sencilla: una serie de ejercicios de meditación en los que podemos reforzar cualidades tan importantes como el amor universal (buen hábito de desear el bien a los demás), la alegría empática (alegrarte por los éxitos ajenos), la compasión (sentir el sufrimiento ajeno como tuyo y desear su cesación), etc.

Se trata de una especie de gimnasio mental en el que ejercitar el músculo que nos ayuda a sentirnos conectados con el resto del mundo. Es justo lo contrario a lo que quiere el ego, que es lograr que nos sintamos separados, aislados y enfrentados a todo lo que nos rodea. Al igual que sucede entrenando con pesas en un gimnasio, se procede de forma paulatina. Lógicamente,





## Por qué

lo recomendamos?

**Porque** es una caja de herramientas para mejorar que se pueden llevar a la vida cotidiana con facilidad.

**Porque** enseña cómo tener éxito y ser felices teniendo en cuenta a los demás y creando un ambiente libre de emociones tóxicas a nuestro alrededor.

**Porque** presenta un camino de crecimiento personal racional que huye del pensamiento ilusorio. No es un libro de promesas, sino de herramientas para el autodesarrollo que pueden aplicarse en el día a día con resultados comprobables.

**Porque** el autor pone a tu disposición una App gratuita para smartphones que da acceso a cientos de recursos sobre ecología mental, frases de motivación y la posibilidad de consultarlo. Introduce "Félix Torán" en tu tienda de aplicaciones (Google Play o AppStore).

intentar sentir alegría por el éxito de alguien que nos ha hecho mucho daño no resulta fácil, pero practicando la alegría empática progresivamente lo podemos lograr. En ese momento, le habremos dado un duro golpe a nuestro ego. Mientras progresamos con ese entrenamiento, los resultados se reflejarán paulatinamente ahí fuera, en nuestra vida cotidiana y en las interacciones con las personas que nos rodean.

### **DOTAR A TU VIDA DE SENTIDO Y TAMBIÉN DE DIRECCIÓN**

Para alcanzar el éxito por la vía de la felicidad, nuestra vida debe tener un cierto orden. Hay dos elementos para lograrlo: la misión y la visión. La misión dota a la vida de sentido. Los seres humanos necesitamos saber por qué y para

qué estamos en este mundo. Si no lo tenemos claro, perdemos el entusiasmo. Con una misión, ese problema se soluciona. Mantendremos la ilusión y disfrutaremos de cada paso del camino en todos nuestros proyectos. Si además aportamos una visión, dotaremos a nuestra vida de rumbo. Ya nunca nos sentiremos desorientados.

En *Ecología mental para Dummies* se ofrecen pautas para descubrir la misión y definir la visión. También se explica cómo aplicar la ley de la atracción de un modo razonable y sensato. En pocas palabras, se trata de pedir ayuda a nuestro subconsciente para alcanzar las propias metas por la vía más rápida. Igualmente, se dice cómo adoptar dos cualidades propias de las personas que triunfan: la actitud mental positiva y la proactividad.