

# Felicidad

*No deberíamos asombrarnos,  
si de pronto ocurren milagros.*

## 1. Las personas felices son más longevas

Independientemente de lo que nos ocurra, el llevar una vida feliz o infeliz está en nuestra propia mano. Siendo así, mejor nos decantamos por la alternativa de la felicidad, ya que todos los nuevos estudios confirman, sin lugar a dudas, que la felicidad y la alegría de vivir facilitan el alcanzar una edad avanzada, gozando de buena salud. Un claro ejemplo de ello es el proyecto de investigación que se llevó a cabo en un convento de monjas, las cuales fueron divididas en dos grupos: uno estaba compuesto por las monjas que al ingresar en el convento tenían una actitud positiva, y el otro por aquellas que tenían un estado de ánimo más bien negativo. Es decir, las optimistas y las pesimistas. La vida cotidiana de unas y otras en el convento era casi idéntica. Sin embargo, más del 90% de las monjas positivas alcanzaron una edad por encima de 85 años, mientras que en el grupo de las que tenían ten-

dencia a estar de mal humor, fallecieron más del 70% antes de cumplir los 85 años. Una prueba evidente: las personas felices son más longevas.

La sensación de felicidad es una fórmula científicamente probada que nos hace inmunes a las crisis emocionales y nos da fuerza para disfrutar de una larga vida. Pero, ¿puede cada uno de nosotros ser feliz así como así, fácilmente? Sí, según la ciencia moderna, es posible, y muchas personas felices de todo el mundo lo han demostrado. La investigación de la felicidad (también denominada psicología positiva) ha constatado que no son las grandes cosas las que proporcionan felicidad y bienestar. Más bien son esas pequeñas cosas cotidianas, accesibles a todos nosotros, las que enriquecen nuestra vida. Así que la felicidad no es una casualidad, ni es cuestión de suerte. Pero sí se puede aprender a ser feliz, ya que ante todo depende de la actitud con la que observamos la vida. Las circunstancias exteriores no son tan determinantes como a menudo pensamos.

Según los resultados de un estudio realizado en todo el mundo, las personas que se desprenden de lastres superfluos y practican el conocido *simplify your life* (simplifica tu vida), son más felices con menos (menos objetos innecesarios, menos ropa, menos obligaciones, un coche más pequeño, una vivienda más modesta, menos exigencias...) que las personas que se complican la vida con excesiva abundancia. Josef Geyer, un conocido escritor y periodista suizo, llegó al fondo de la cuestión al afirmar: «*por ambas cosas deberíamos estar agradecidos, por lo que tenemos, y por lo que no necesitamos*».

Un método infalible para evitar la felicidad es el excesivo perfeccionismo, que con frecuencia surge al compararnos con

los demás. Deberíamos, tendríamos que, podríamos... Los demás también lo hacen, son más rápidos, mejores, más ricos, más divertidos... Son pensamientos que crean presión del éxito y frustración. Y con ello únicamente logramos estresarnos. En estas situaciones de estrés, nuestro cuerpo produce «hormonas de alarma», como cortisona, adrenalina y endorfinas. Con lo cual comienza un círculo vicioso de miedo, insatisfacción, insomnio, trastornos alimentarios y mucho más. Justo lo contrario de la felicidad. Y la industria participa con mucho gusto en este juego. Según las previsiones actuales, en un futuro próximo se venderán más de 100 millones de *smartwatches* y *wearables* por año. Se trata de relojes de pulsera, gafas y prendas de vestir que controlan casi cada paso de nuestra vida. El pulso, la calidad del sueño, el consumo de calorías, la ingesta de alimentos, la temperatura corporal y hasta nuestras costumbres cotidianas. Lo que a primera vista puede parecer simpático, en realidad nos transmite una constante sensación de culpa o mala conciencia, si no cumplimos «el ideal». Esos juguetitos nos provocan de ese modo un continuo estado de tensión. Nunca llegamos a estar realmente satisfechos. No vivimos ahora y aquí, sino que nos orientamos por normas externas y nos pasamos la vida intentando perfeccionarnos.

Pero la felicidad también significa disfrutar del momento, sin mirar constantemente el reloj. Los fabricantes de estos aparatos pueden acceder a nuestros datos personales a través de aplicaciones de internet (*Apps*). Nuestro perfil personal, nuestros gustos y aficiones, están rápidamente a disposición de los profesionales de la publicidad y el marketing, quienes, con nuevos y efectivos métodos, intentarán cautivarnos cada

vez más. Dejamos de ser nosotros mismos. Vivimos en una sociedad dominada por la industria, que lamentablemente no desea que decidamos libremente. Esta sociedad nos quiere como marionetas, para poder vendernos lo que ha de ser vendido. Naturalmente, todo con la promesa de hacernos felices. Por desgracia, esta «felicidad industrial» se basa únicamente en el «tener» y no en el «ser». Pero si uno sabe que la felicidad consiste indudablemente en ser libre, es decir, en evitar obligaciones y presiones impuestas por terceros, entonces uno puede plantearse la cuestión: ¿qué ha sido de nuestro sentido común?

Para ser verdaderamente felices deberíamos desenmascarar a los falsos profetas y tomar las riendas de nuestra vida. Solo así podremos llegar a tener una vida plena.

*La vida está llena de pequeños milagros.*

## **2. Las personas felices están más sanas**

Quien es feliz no solo es recompensado con más años de vida, sino también con una mejor salud. Si conseguimos convertirnos en seres felices, independientemente de las circunstancias por las que estemos atravesando, ello tendrá efectos muy positivos en nuestro estado de salud. La sensación de felicidad puede obrar milagros. Quien es feliz enferma con menos frecuencia y se recupera con mayor celeridad, ya que sus «fuerzas autocurativas» se desarrollan mejor y su sistema inmunológico es más fuerte que el de las personas infelices. La

salud empieza en la mente, y la palabra mágica para ello es «felicidad». Incluso si, por algún motivo, todavía no es posible hablar de un verdadero sentimiento de felicidad, sienta bien saber que ya los pensamientos y sentimientos positivos como la satisfacción y el bienestar, o bien los pequeños éxitos y el firme propósito «¡lo conseguiré!», tienen efectos beneficiosos sobre nuestra salud. Científicamente, eso tiene una sencilla explicación: las sensaciones positivas y los buenos propósitos causan una mayor actividad en determinadas partes del cerebro, las cuales, a su vez, hacen que nuestro cuerpo, al haber recuperado las ganas de vivir, empiece a disfrutar del momento, o por lo menos perciba una buena perspectiva, y por ello hace todo lo posible para sanar o mantenerse sano.

Muchos proyectos de investigación internacionales muestran también que las personas felices están solas con menor frecuencia, lo que las protege de enfermedades y de envejecer prematuramente. Por lo tanto, la felicidad es el mejor médico que podemos tener. Así que ahora vamos a ir juntos en su búsqueda.

*La felicidad incrementa de un modo prodigioso,  
si le das una oportunidad a diario.*

### **3. Lo que realmente nos hace felices**

La felicidad es la llave para una vida sana y satisfactoria, y no debería aplazarse a un futuro incierto, ya que quién sabe si lo viviremos... La felicidad está a nuestro alcance cada día

y en ningún otro momento que en el presente. Es decir, cada día decidimos nuestra suerte de nuevo. Pero, ¿qué es en concreto lo que nos hace realmente felices? Felicidad, ¿cómo se consigue? De un modo sorprendentemente sencillo, ya que son las pequeñas cosas de la vida las que realmente influyen en nuestro estado de ánimo. La felicidad nos «acecha» en todo momento de la vida. Hay tantas cosas que podemos hacer para alcanzarla. Estas ocho efectivas ideas te ayudarán:

- Cuidar las relaciones personales.
- Regalar sensaciones agradables.
- Sonreír con frecuencia.
- Estar en armonía consigo mismo.
- Descubrir nuevas ilusiones.
- Simplificarse la vida.
- Aceptar retos.
- Practicar pequeñas rutinas.

«Nada es imposible», dicen los optimistas. Recuerda: no hay mayor error en la vida que no ser feliz.

### **Cuidar las relaciones personales**

¿Por qué nos gusta tanto ver series o películas como «*Cuéntame*»? Quizás porque al verlas nos sentimos partícipes de relaciones personales que nos transmiten felicidad. Vivir juntos aventuras y desventuras, apoyarse y consolarse mutuamente, celebrar juntos los éxitos, no tomarse la vida demasiado en serio y reírse de las desgracias. Ya que nuestra

vida cotidiana es como una montaña rusa, hay una gran diferencia si uno está o no en buena compañía y en un entorno agradable. Todo parece más sencillo y la vida más llevadera si no hay que enfrentarse solo a ella. Hasta las personas más fuertes necesitan gente que les apoye. Casi no existe una fuente de felicidad más efectiva que el disfrutar de buenas relaciones personales. En ello incluso coinciden los científicos de todo el mundo. El intercambio y la familiaridad con otros seres humanos es imprescindible para nuestro bienestar. Quien está rodeado de un grupo estable de amigos y familiares pasa por la vida más sano y satisfecho.

Pero las relaciones sociales requieren dedicación, hay que cuidarlas. De la nada no surge nada. Sobre todo en las regiones del mundo donde la gente es más longeva, tienen por costumbre quedar con regularidad con un agradable círculo de amigos. Disfrutan de una copa de vino y conversan sobre todo tipo de temas, importantes y menos importantes, sobre la vida cotidiana y los problemas del día a día. Y se ayudan en todo lo que pueden. Si, en nuestra frenética sociedad, nos falta el tiempo para quedar con frecuencia con los amigos, entonces por lo menos deberíamos coger el teléfono de vez en cuando y llamarles. O al menos permitirnos, aunque sea de tanto en tanto, una agradable tarde con amigos, familiares o la pareja. Sin lugar a dudas, eso proporciona más felicidad que ver la televisión.

También el amor y una relación armónica nos hace felices, y no solo cuando estamos recién enamorados. Está científicamente probado que las personas que tienen una relación estable están más sanas, son más resistentes y saben enfrentarse mejor a las situaciones difíciles y a las desgracias. La

gente que está felizmente casada es la que más se beneficia de estos efectos positivos. Los investigadores de la felicidad están de acuerdo: las personas casadas son más felices que las solteras, divorciadas o viudas. Además, en los matrimonios se detecta un menor riesgo de sufrir enfermedades y una mayor esperanza de vida. Padecen menos frecuentemente problemas cardiovasculares e incluso determinados tipos de cáncer. Las parejas que se llevan bien tienen hasta mejores valores sanguíneos que otras personas.

No obstante, y esto es decisivo, tanto las amistades, como las relaciones de pareja, únicamente son garantía de felicidad si son armónicas y no nos hacen sufrir. Es decir, que solo deberíamos rodearnos de personas que no nos quiten el buen humor. Hay que alejarse de los seres tóxicos. Deberíamos decidir a quién aceptamos en nuestra vida siguiendo el lema «mejor calidad que cantidad». En cuanto a las relaciones de pareja, es aconsejable tomarse el tiempo suficiente para disfrutar juntos de buenos momentos. En lugar de malgastar el tiempo con actividades superficiales o innecesarias, a veces sería más sensato cuidar la relación. Nuestra salud se beneficiaría de ello.

### **Regalar sensaciones agradables**

Es posible regalarse a sí mismo una buena ración de felicidad. No es nada difícil y los efectos son geniales. Las sensaciones agradables producen sentimientos de felicidad, y además con resultados inmediatos. Hay muchas posibilidades para despertar en nosotros sensaciones placenteras. A continuación te presento tres de ellas:



- Un abrazo.
- Un masaje.
- Un momento de placer.

Un simple abrazo es más que suficiente para darnos una gran dosis de energía positiva. En innumerables estudios se ha demostrado que las personas que se abrazan a menudo sufren menos estrés, o tienen más capacidad para reducirlo, y padecen con menos frecuencia de hipertensión. Los sentimientos de reconocimiento, valoración y cercanía que surgen al recibir un abrazo lo convierten en un auténtico y espontáneo potenciador de la felicidad. Siendo así, no es de extrañar que el «regalar abrazos» sea tan popular en muchos países. En España, incluso hubo un grupo de personas que iban por las calles regalando abrazos, y tuvieron tal éxito que hasta salieron en todos los medios de comunicación. En los Estados Unidos y en la India existen las ceremonias del abrazo, en las que participan miles de personas. En muchos países las personas no se saludan dándose la mano, sino con un cariñoso abrazo, a menudo con un par de besos en las mejillas. Y adivina quiénes son más felices, ¿los más bien distantes fans de los apretones de mano, procedentes de los ricos países del norte, o las personas que reparten cariño generosamente?

También con un masaje te regalas momentos agradables, que estimulan en tu cuerpo una inmediata sensación de bienestar. Incluso un estado de ánimo depresivo puede ser mejorado mediante un masaje. Según estudios médicos se puede medir el poder reconfortante de los masajes. Activan en el cuerpo una reacción en cadena de impulsos de placer, que no solo contribuyen a la regeneración y al bien-

estar, sino que también aceleran los procesos curativos y refuerzan el sistema inmunológico.

Es bueno saber que los pequeños y grandes momentos de disfrute —incluso el pensar en ellos— nos proporcionan felicidad. Si aprendemos a confiar más en nuestros sentidos, y volvemos a gozar con más frecuencia, sin duda seremos más felices y estaremos más sanos. Justo cuando más infelices nos sintamos, más deberíamos permitirnos cosas placenteras y «renunciar a la renuncia».

Ya lo afirmaba Goethe: *«en la vida se alternan el sufrimiento y el placer. Disfruta cuando puedas y sufre solo cuando debas»*. Por ejemplo, durante una buena comida surgen gratas sensaciones. Está científicamente probado que una comida deliciosa produce hormonas de felicidad en nuestro cuerpo, crea una sensación de bienestar, vence estados de ansiedad y hasta aumenta la autoconfianza. Se activan todos los sentidos: el gusto, el olfato, el oído, e incluso la vista colabora. Pero, y esto es decisivo, solo si lo hacemos con gusto, es decir, si comemos alimentos que nos gustan, sin tener mala conciencia. Con una actitud negativa hacia la comida podemos originarnos considerables daños.

Y aquí se confirma una antigua sabiduría filosófica: *«para todo se necesita determinación, hasta para disfrutar»*. A los franceses, italianos y españoles, por ejemplo, se les da bastante bien. Para ellos las palabras «*manger*», «*mangare*» o «comer» están vinculadas a algo bueno y sociable, que enriquece su vida. En otros países, por desgracia, mucha gente relaciona el comer con algo negativo o con una molesta pérdida de tiempo, y mientras comen les acosa una sensación de culpabilidad. Y adivina de nuevo quiénes son más felices, longevos y

sanos. Sí, correcto, la gente del sur, que disfruta más de las buenas cosas de la vida porque han desarrollado una «cultura del disfrute». Y por ello la «esperanza de vida saludable» (la cantidad de años sin problemas de salud constantes) en España está claramente por encima de la media europea. Una actitud muy parecida hacia el tema del disfrute se encuentra también en las llamadas «zonas de longevidad» del mundo. ¡Qué lástima que la creciente globalización esté mermando poco a poco esta cultura del disfrute!

Así que busca conscientemente placer para tus sentidos. Prueba de vez en cuando algo nuevo: nuevos aromas, sensaciones, sabores, imágenes... Si quieres, incluso podrías escribir un «diario de la felicidad» en el que solo anotes los momentos agradables de tu vida. Con ello desviarás tus pensamientos hacia los momentos de felicidad, y no solo el escribirlos, sino también el releerlos, te pondrá de buen talante una y otra vez.

### **Sonreír con frecuencia**

Un viejo refrán alemán dice: «*ningún medicamento puede sustituir una sonrisa*». Una simple sonrisa puede obrar verdaderos milagros, y no solo en nuestro cuerpo, sino también en nuestros semejantes. En la filosofía de la vida india encontramos la frase: «*la sonrisa que tú envías, regresa a ti en forma de felicidad*». Por ello, no es de extrañar que, incluso en nuestro mundo virtual, el pequeño y amarillo *smiley* (emoticono sonriente) sea uno de los símbolos que más enviamos a los amigos. Con él, regalamos a los demás y a nosotros mismos una sonrisa. Así que sonreír tiene un efecto doble-

mente positivo: ganamos amigos, mientras que nos hacemos algo bueno a nosotros mismos.

¿Cuándo te has reído por última vez? Ojalá no haga mucho tiempo, ya que reír hace a la gente realmente feliz. Y ni siquiera es determinante si te apetece reír o no. Incluso una sonrisa forzada puede hacer milagros. Si sonríen los labios, sonrío el corazón. Cuando sonreímos, nuestro cuerpo entra en un estado de relajación: una condición importante para la eliminación del estrés y la sensación de felicidad. Las funciones corporales pasan del modo de alarma, o de un estado negativo, al modo «me siento bien». La energía positiva regresa. Intenta pensar en algo que te molesta actualmente, y sonrío al hacerlo. Enseguida te darás cuenta del increíble efecto que puede provocar una sonrisa. Intenta sonreír cuando te mires al espejo o cuando te cruces con otras personas al ir de compras, en la oficina, en los restaurantes, en casa... No importa dónde. Siempre se ofrece una oportunidad para sonreír. Te gustará comprobar qué bien sienta, y las reacciones de los demás te sorprenderán positivamente.

### **Estar en armonía consigo mismo**

¿Estás a gusto contigo mismo, tal como eres ahora? ¿Crees que lo que haces tiene sentido y te dedicas a ello con alegría? ¿Pasa el tiempo volando, o miras el reloj constantemente hasta que por fin acaban las molestas actividades o los aburridos momentos? ¿Te alegras de vivir un nuevo día, o estás atrapado en la rutina? ¿Te gustaría ser distinto? ¿Cuánto tiempo aguantas sin quejarte por cualquier cosa?

Reflexiona tranquilamente sobre estas preguntas. Pasa

revista mentalmente a los últimos días. ¿Has hecho algo con lo que has sido realmente feliz? O, dicho de otro modo: ¿qué has hecho solo porque se esperaba de ti que lo hicieras, o qué actividades te has forzado a realizar, aun cuando no tenías las más mínimas ganas? Cuantas más respuestas se te ocurran a esta última pregunta, menos vives en armonía contigo mismo. Con demasiada frecuencia no somos auténticos y, mirándolo bien, llevamos una vida que no encaja con nosotros. Justo lo contrario de felicidad y satisfacción. Lástima, pues el mayor error en la vida, es no ser feliz.

Sorprendentemente, en nuestra sociedad eso es de lo más habitual, ya que hay estudios psicológicos que demuestran que un 80% de todos nosotros nos dejamos llevar por circunstancias externas, y nos conformamos con la situación. A menudo lo hacemos porque creemos que, de todos modos, no es posible hacer otra cosa, o incluso sería egoísta no adaptarnos. Pero este punto es muy discutible. En primer lugar, se puede hacer mucho más de lo que pensamos, y no es la realización personal, sino el adaptarse, lo realmente egoísta. Francamente, no nos adaptamos por el bien de los demás, sino por nosotros mismos. Por el reconocimiento, el aprecio, la valoración... Facebook se aprovecha de este comportamiento con un genial ardid psicológico. Cuando publicas algo que les gusta a los demás, esos amigos virtuales pueden darte su «me gusta». Es decir, un halago por ordenador, y todos esos virtuales amigos pueden ver cuántos halagos has recibido, ya que el sistema suma todos los «me gusta». De ese modo caemos cada vez más en una especie de competencia, y nos esforzamos en interpretar el papel perfecto; nos comportamos tal como queremos que los demás nos vean.

Para ser verdaderamente felices, deberíamos cambiar nuestro modo de pensar, pues esa breve felicidad nos puede llevar a una peligrosa crisis, al dejar de ser nosotros mismos. La experiencia nos enseña que las personas que hacen lo que consideran correcto tienen más éxito profesional, se sienten más satisfechas y gozan de mejor salud. Si a partir de ahora decides ser más fiel a ti mismo, ganarás otro punto más a favor de tu felicidad.

### Descubrir nuevas ilusiones

Si buscamos personas que sean plenamente felices, las encontraremos entre las que planean algo interesante, acaban de tener un hijo, hacen un viaje especial, tienen aficiones que les entusiasman... Los proyectos y las metas proporcionan felicidad, y el anhelo es el primer paso. El profundo deseo de ser feliz nos despierta las ganas de actuar. Ese anhelo te empuja hacia delante. *«El anhelo es como el viento que empuja nuestro velero»*, decían los antiguos fenicios. Y detrás del anhelo se encuentra la alegría anticipada. Quien tiene anhelos en la vida, se mantiene activo. Y hasta la alegría anticipada, al imaginar que un deseo pueda convertirse en realidad, ya nos hace felices. La voz popular dice: *«la alegría anticipada es la alegría más hermosa»*. Y es cierto, ya que la expectativa de vivir algo bueno produce en nuestro cerebro grandes cantidades de dopamina, una hormona de la felicidad. La alegría anticipada provoca en el cuerpo las mismas reacciones positivas que nos causa la alegría de vivir un momento bonito.

¿De qué te alegras en estos momentos? ¿De qué sientes anhelo? ¿Qué deseas desde lo más profundo de tu corazón?

Cuando contestes a estas preguntas, ten cuidado de no confundirte con falsos anhelos. Ya que hay deseos que tan solo pueden crearte insatisfacción, que te roban la paz interior y desgastan mucha energía. Por ejemplo, si das demasiada importancia al aspecto físico, al dinero y a la competencia con los demás. Los verdaderos anhelos son aquellos que puedes imaginarte concretamente, que ves claramente en tu mente, y que te animan con tan solo pensar en ellos. Es decir, una verdadera ilusión que te motiva, te proporciona una buena dosis de energía y hace que nazca una nueva dinámica en tu mente. La felicidad se hace palpable. Tu cuerpo la reconoce de inmediato y te apoya con todas sus fuerzas para que alcances tu meta deseada. Nuestros anhelos son nuestras oportunidades y el secreto de nuestro éxito. Tanto si deseas superar una enfermedad, abordar un nuevo reto, o simplemente planear unas vacaciones, tu cuerpo hará todo lo posible por ayudarte. Saltará obstáculos y pondrá a tu disposición grandes cantidades de energía. Siente anhelos y empieza a actuar; ese es el camino más directo hacia la felicidad y la salud.

### **Simplificarse la vida**

¿Tienes la sensación de vez en cuando de que tu vida es complicada? A pesar de que en comparación con la generación de nuestros padres generalmente trabajamos menos hoy día, muchos de nosotros estamos desbordados y sentimos que a nuestros días les faltan horas. Todo es cada vez más complicado. Hay demasiadas cosas que nos roban tiempo, energía y diversión, empezando por cosas tan banales como armarios rebo-

santes en los que nos cuesta encontrar lo que buscamos, un escritorio demasiado lleno en el que casi no queda sitio para trabajar, numerosos contratos con compañías de seguros, complicados asuntos económicos (inversiones, etc.), compromisos y obligaciones con amigos, demasiadas citas y mucho más.

¿Te puedes imaginar lo agradable que sería echar un vistazo a un armario ordenado y no abarrotado, encontrar por las mañanas un escritorio vacío, simplificar todas las cosas complicadas de tu vida y limitar tus obligaciones y citas de modo que no te agobien? En pocas palabras: «hacer limpieza general» y deshacerte de las cargas innecesarias. Entonces, respirar profundamente y sentirte relajado y libre. Simplificar nuestra vida es un camino seguro hacia la felicidad. Y es uno de los ejercicios más sencillos, si realmente quieres hacerlo.

¡Inténtalo! Comienza con un paseo por tu casa, y no te olvides del sótano o trastero, si tienes uno. Observa detenidamente cada habitación, cada estantería, cada armario y, con cada cosa que veas, hazte la siguiente pregunta: ¿lo necesitas realmente? Así averiguarás rápidamente lo que tiene importancia para ti y lo que no. ¡Abre los ojos y adelante! La «norma de los 12 meses» te ayudará: todo aquello que no se ha usado en los últimos 12 meses, y que no tiene un especial valor sentimental, puede ser desechado. No importa si empiezas por el trastero, el cuarto de baño, la despensa, los armarios roperos o tu vieja colección de sellos. Pero piensa que no es necesario que lo tires todo a la basura. Quizás algunas personas necesitadas podrían aprovechar tus cosas. Comprobarás lo bien que sienta simplificar tu vida, pues todos nosotros tenemos demasiados trastos inútiles que, mirándolo bien, tan solo son obstáculos en nuestro camino.



Cada europeo posee, según las estadísticas, unos 5.000 objetos, la mayoría de los cuales no son necesarios y no suelen utilizarse. Tan solo nos roban tiempo y causan molestias. Por un lado nos quitan espacio, y por otro, cada objeto requiere nuestra atención: una prenda de vestir quiere ser llevada, una revista quiere ser ojeada, un juego quiere ser jugado, un libro quiere ser leído, una máquina quiere ser usada y una figura quiere que le quiten el polvo. Muchas cosas que guardamos desde hace años, con el paso del tiempo han pasado a ser insignificantes para nosotros y, sin embargo, ahí se quedan. Bien mirado, es ilógico, ya que también nos cortamos las uñas cuando crecen demasiado o vamos al peluquero si el pelo empieza a molestarnos porque ha crecido mucho.

De vez en cuando es necesario hacer limpieza y librarse de las cargas superfluas. Cuando hayas averiguado lo que realmente necesitas, te resultará fácil separarte de las cosas inútiles. Y en cuanto hayas experimentado en tu piso lo liberador que es eliminar trastos, entonces puedes hacer lo mismo paso a paso en el resto de los ámbitos de tu vida, pues sabrás por experiencia lo bien que sienta. No lo lamentarás, ya que, con frecuencia, menos es más.

Si todavía tienes dudas, lo cual es totalmente normal, puede que te ayuden los siguientes datos. Gracias a los estudios sobre la felicidad se sabe que los productos de lujo solo proporcionan sensación de felicidad durante poco tiempo. Un coche nuevo, un perfume caro, artículos de diseño... rápidamente nos acostumbramos a tenerlos y, casi como un adicto a las drogas, pronto necesitamos nuevos estímulos. Y precisamente es este incesante afán por tener cada vez más lo que impide que estemos satisfechos. Así que a partir de ahora es recomen-

dable que solo compremos lo que realmente necesitamos. Incluso los que han ganado millones en la lotería, según estudios sociológicos, tan solo son más felices que antes de ganar el dinero durante medio año. Tras ese período de tiempo, el nivel de felicidad desciende por debajo del que se tenía anteriormente. Y si el tener mucho dinero hiciera feliz, entonces las personas ricas y famosas no deberían sufrir depresiones. En vez de acumular cada vez más y más, deberíamos aprender a soltar cosas, a despejar nuestra vida. De ese modo, dejaremos de ser una pesada oruga, nos convertiremos en una ligera mariposa, y podremos volar allá donde el sol brille para nosotros. Plena felicidad.

### Aceptar retos

No hacer nada solo es agradable cuando en realidad uno tiene mucho que hacer. Hacer el vago sin más no nos hace felices. También Goethe estaba convencido de ello: «*ein guter Abend kommt nur heran, wenn ich den ganzen Tag getan*»<sup>1</sup>. Y no se equivocó, pues solo los nuevos retos y el salir de la monotonía nos proporcionan sensaciones de felicidad. La rutina y una vida sin metas nos paralizan y nos enferman. ¿Sabías que el aburrimiento y la falta de metas genera en muchas personas un estado depresivo, intranquilidad, pitidos en los oídos, falta de autoestima, insomnio y trastornos alimentarios? Se trata del «síndrome del *bore-out*» o síndrome del aburrimiento, el cual ya se manifiesta con más frecuencia que el *burn-out*, el conocido síndrome del estrés. Esta destructiva insatisfacción puede aparecer en cualquier fase de la

---

1. Una buena tarde solo llega después de haber estado activo todo el día.

vida, pero sobre todo en profesiones extremadamente aburridas, o en la llamada crisis de los cuarenta o *midlife-crisis*, porque en esa época es cuando más nos cuestionamos el sentido de nuestra vida. Al llegar a la edad de la jubilación aparece otra fase crítica. Mantenerse activo y disfrutar con todo lo que se hace es una condición fundamental para poder vivir momentos felices. A cualquier edad.

La excesiva comodidad, por el contrario, la pagamos con sensaciones desagradables. Pero el tipo de actividad que realicemos no es lo decisivo. Lo importante es que encontremos una ocupación que nos desafíe sin que nos exija demasiado y nos desborde. Es decir, tenemos que estar a la altura de nuestros nuevos retos. Es imprescindible que la dificultad de las tareas y nuestra capacidad para llevarlas a cabo estén en equilibrio. Por otro lado, deberíamos concentrarnos en una actividad determinada y no hacer demasiado a la vez, pues de lo contrario podríamos hacernos un lío, sentirnos confundidos y perder las ganas. Con la mano en el corazón, tenemos que reconocer que demasiadas veces nos hemos propuesto alcanzar metas con mucho entusiasmo, para acabar desechándolas al cabo de pocas semanas.

Y, en cualquier caso, deberíamos tener la buena sensación de que estamos realizándolas por propia voluntad, que llevamos las riendas de nuestra vida, ya que quien hace las cosas por convicción propia, no *debe* hacerlas, sino que *puede* hacerlas. Es entonces cuando estamos realmente motivados, rebosamos de fuerza y energía y nos sentimos capaces de «arrancar árboles». Nuestra tarea nos hace sentirnos realizados. Nuestros sentimientos y nuestras acciones se fusionan, ya que estamos convencidos y entusiasmados con lo que ha-

ceмос. Incluso nuestra sensación del tiempo cambia, y comenzamos a vivir en el aquí y el ahora. Hasta el sonido del despertador por las mañanas nos parece un agradable pistoletazo de salida hacia un día emocionante. Y por las noches dormimos totalmente satisfechos. El reloj de pulsera solo nos recuerda lo rápido que pasa el tiempo, y que quizás deberíamos hacer una pequeña pausa. Nuestra tarea en sí misma es nuestra recompensa, y ni siquiera necesitamos el reconocimiento de los demás. Cuerpo y mente se unen formando un gran equipo, repleto de felicidad. *Flow* (fluir) es el término con que la ciencia denomina ese magnífico sentimiento. Te sientes realizado gracias a una tarea y te olvidas de los problemas. Piensas, creas, desarrollas, produces, lees, escribes, trabajas, haces deporte, cocinas, disfrutas... y no te percatas de lo rápido que pasan las horas.

¿Qué nos impide convertir nuestra propia vida en un único *flow*? ¿Por qué no empezar ya mismo a encarar nuevos retos? Tres pequeños pasos nos mostrarán el camino:

- Antes que nada, reflexionar sobre lo que realmente nos gustaría hacer (en la vida profesional, en el tiempo libre o para nuestra salud).
- Hacer una selección de las actividades que más nos gustan, y que estén dentro de nuestras posibilidades.
- Marcarse metas realistas; mejor una meta alcanzable que una quimera.

Y después: mantenerse siempre en movimiento, pero sin precipitarse. Con esta decisión ponemos en marcha un proceso en el cual recibiremos un gran apoyo de la vida misma. Cono-

ceremos gente, libros y películas, y viviremos acontecimientos que continuamente nos darán impulsos y consejos para nuestros próximos pasos. Descubriremos nuevos anhelos y viviremos la sensación del *flow*. Y así crecerá nuestra felicidad.

### **Practicar pequeñas rutinas**

La palabra rutina a priori suena a tedio, lo cual en principio es cierto si día tras día hacemos siempre lo mismo. No obstante, también hay rutinas que aportan sensaciones de felicidad. Yo las llamo «rutinas activas». Suelen ser pequeñas rutinas a las que coges cariño porque aportan muchas cosas beneficiosas. Si, por ejemplo, cada noche arreglamos la cocina durante 10 minutos y metemos los platos sucios directamente en el lavavajillas, entonces, a la mañana siguiente nos alegraremos al entrar en una cocina limpia. Lo mismo pasa si dejamos el escritorio vacío o la cama hecha antes de irnos de casa. Es más agradable meterse por la noche en una cama arreglada, en vez de encontrarnos con almohadas arrugadas y mantas hechas un lío. Y también es más bonito no tener que luchar cada mañana con un escritorio repleto de papeles. Son solo tres ejemplos de pequeñas rutinas que pueden aumentar nuestra calidad de vida y nuestra sensación de bienestar.

Quizás sea la tertulia semanal con los amigos lo que puede proporcionarte alegría. O bien el ritual de tomar una deliciosa taza de café, disfrutar de un *croissant* recién hecho o leer el periódico lo que cada día te hace un poquito feliz. Naturalmente, también puedes convertir los buenos propósitos en rutinas. Si tienes la sensación de que una nueva actividad te

sienta bien, no hay inconveniente en dejar que se convierta en una rutina. Veinte minutos de gimnasia al día, llamar a un amigo un par de veces por semana, emprender cada día dos cosas que estén pendientes, o bien deshacerte cada semana de una cosa que ya no necesites, y así hasta que no haya nada a tu alrededor que te moleste. Hay tantas posibilidades. Lo importante, como ya se ha mencionado, es no exagerar. No es bueno pasarse, porque la presión suele conducir al fracaso. Es mejor que seas prudente y empieces poco a poco. Averigua qué rutinas te pueden simplificar la vida, ya que tan solo esas no supondrán una carga, sino una alegría. Si alguna vez no consigues convertir los buenos propósitos en rutinas, entonces simplemente no te propongamos tanto. Nada de estrés ni presión, ya que, para que las rutinas nos hagan felices, han de ser deseadas de corazón. Y en el caso de que seas una de esas personas a las que se les eriza el cabello al escuchar la palabra «rutina», entonces es mejor que seas fiel a ti mismo, que no te obligues a nada y disfrutes de tu flexibilidad personal.

*La comida es un medio idóneo para hacer,  
de un modo prodigioso, que las personas  
sean felices y estén sanas.*

#### **4. La felicidad se puede comer**

Por supuesto, no podemos ser constantemente felices durante toda la vida. Siempre habrá días en los que nos sintamos deprimidos y nos gustaría aislarnos. En esos momentos ni

siquiera ayudan las mejores sabidurías de la vida. Pero eso no debe ser un estado permanente. Cada uno de nosotros lo ha observado en sí mismo: te sientes agotado, agobiado y de mal humor. A menudo la culpa la tiene el mal tiempo, las hormonas que de vez en cuando se vuelven locas, un tonto comentario de alguien, quizás una enfermedad, un horrible acontecimiento, el estrés cotidiano o la opresiva sensación de que sigue sin cambiar nada. A veces cavilamos demasiado sobre el pasado, o tenemos expectativas para el futuro excesivamente altas. Y el mal humor nos amarga el día. Entonces, instintivamente cogemos un trozo de chocolate, o nos tomamos una taza de chocolate caliente, o bien una copita de vino tinto, y de pronto el mundo parece otro. Dejamos que esa agradable sensación se derrita en nuestra boca y, como por arte de magia, nos sentimos mejor.

Eso demuestra la validez de un descubrimiento científico que se llevó a cabo por primera vez hace unos años y que ha sido confirmado posteriormente en innumerables estudios: existe una estrecha conexión entre el bienestar y la alimentación. Muchos nuevos estudios de renombrados científicos han llegado a la conclusión de que nuestro bienestar no solo se origina en el cerebro, sino también en el aparato digestivo. Hace ya mucho tiempo que en diversas prestigiosas universidades se ha observado que se puede influenciar positivamente el alma de las personas con una determinada alimentación. Así que la felicidad y el bienestar están estrechamente relacionados con el tema de la nutrición.

Determinados expertos estadounidenses en biología celular hablan incluso del descubrimiento de un segundo cerebro en el estómago. Afirman que los sistemas nerviosos que

guían el cerebro y el aparato digestivo tienen un parecido asombroso. A través del nervio neumogástrico, que va desde el cerebro hasta el aparato digestivo, existe una continua comunicación, un intercambio de datos, entre la cabeza y el intestino. Es decir, que el intestino influye en nuestro estado de ánimo. Lo increíble de este hecho es que más del 80% de las señales y mensajes no se originan en el cerebro sino al revés: tienen su origen en el aparato digestivo y desde allí van al cerebro.

Seguro que todos sospechábamos que es justo al contrario. Pero la realidad es que nuestro intestino influencia nuestros sentimientos mucho más de lo que nos imaginamos. Y de este conocimiento surge una fascinante terapia doble: complementando a las «sabidurías de la vida», también los «elixires mágicos» nos ayudan en nuestro camino hacia la felicidad.

*El milagro de la felicidad a menudo surge  
simplemente de la decisión de ser feliz.*

### ***Sabidurías para ser feliz***

La felicidad comienza en el momento en que decidimos abrir los ojos y observar lo que ocurre en nuestra vida. La mejor manera de conseguirlo es respondiendo un par de sencillas preguntas:

¿Tenemos buenas relaciones con personas que son importantes para nosotros? ¿Hacemos algo bueno para nues-



tro cuerpo de vez en cuando? ¿Nos regalamos a nosotros mismos y a los demás sensaciones agradables? ¿Reímos con frecuencia y con ganas? ¿Vivimos siendo fieles a nosotros mismos, a nuestras metas y a nuestros deseos? ¿Somos capaces de disfrutar de buenos momentos y de las pequeñas alegrías de la vida? ¿Logramos estar 24 horas seguidas sin quejarnos de nada? ¿Sentimos anhelo por algo que deseamos de todo corazón? ¿Nos deshacemos de las cargas innecesarias de nuestra vida? ¿Existe algo en estos momentos que nos haga verdadera ilusión? ¿Qué nuevos desafíos aportan actualmente emoción y diversión a nuestra vida? ¿Qué pequeñas rutinas mejoran nuestra vida cotidiana?

Quien de vez en cuando se toma algo de tiempo para reflexionar sobre estas cuestiones, aporta claridad a su vida y reconoce si existe la necesidad de actuar. De ese modo, le damos empuje a nuestra felicidad. Es como un chequeo de nosotros mismos. Si no nos observamos, nos dejamos llevar como un tronco flotando por un río, y las casualidades o los demás determinan nuestra vida. Cuanto más a menudo nos tomemos el tiempo para hacer un inventario de nuestra felicidad, más dirigiremos nuestra atención hacia una vida satisfactoria y más activaremos nuestro cerebro y, por consiguiente, nuestro cuerpo. Con una buena idea en mente, nada nos puede parar. Comienza un nuevo camino. De pronto nuestro mundo tiene otro color más luminoso, ya que cada uno de nosotros posee un increíble potencial para ser feliz.



### ...ASIMILAR

- El camino hacia la felicidad no es ni empinado ni difícil.
- Persigue tus metas y tus anhelos, y usa tu sentido común. Haz tu propio camino.
- No te compares con los demás.
- Ten cada día una pequeña meta.
- Recuerda tus momentos felices con frecuencia.
- Quien es feliz en sus pensamientos, también lo es en la vida real.
- No exageres con nada, no te tortures y riéte de todos los extremos.
- Tómate el tiempo para conversar con tu gente; cuida tus relaciones.
- Disfruta siempre que tengas la posibilidad.
- Cuida tu cuerpo como a un bien valioso.
- Reflexiona sobre lo que realmente necesitas para ser feliz.
- Ten siempre algún plan que te haga ilusión.
- Incorpora a tu vida pequeñas rutinas que te proporcionen bienestar.
- Sustituye cada día un pensamiento negativo por uno positivo.

*Los alimentos son prodigiosos  
portadores de felicidad.*

### ***Elixires mágicos para ser feliz***

Nuestro cuerpo es una verdadera maravilla. Y tiene la capacidad de hacernos felices. A través de la razón y de nuestro estómago. No lo puede conseguir totalmente solo, pero, ¿qué motores funcionan perfectamente sin el combustible adecuado? Así que, démosle lo que necesita. Son tres las hormonas que desempeñan un papel importante para nuestra felicidad: la serotonina, la dopamina y la hormona del bienestar oxitocina. Las tres nos hacen felices al proporcionarnos equilibrio, satisfacción y buen humor. Y también están las endorfinas y feromonas que produce el cuerpo y nos aportan tanto energía como relajación.

Tan solo modificando nuestra actitud ante la vida, ya podemos influir positivamente en la producción de estas hormonas de la felicidad. Al reír, por ejemplo, nuestro cuerpo produce serotonina, y al besar se generan dopamina, oxitocina y endorfinas. Al besarse, el intercambio de feromonas puede incluso bajar el nivel en la sangre de la hormona del estrés llamada cortisona. Un sueño profundo, preferiblemente entre las 23 y las 3 horas, hace que nuestro organismo produzca una gran cantidad de dopamina. Es decir, el irnos a la cama no demasiado tarde de vez en cuando nos hace felices.

Para la producción de serotonina, la hormona de la felicidad más importante, nuestro cuerpo precisa de otra sustancia, el triptófano, ya que la serotonina no puede ser tomada direc-

tamente con la alimentación, sino que ha de ser generada por nuestro cerebro. A pesar de que se encuentra en los plátanos y otros alimentos, no es capaz de atravesar la barrera hematoencefálica (también llamada barrera sangre-cerebro). Así que no es cierto que los plátanos, aparte del deleite, nos proporcionen felicidad. Realmente decisivos para nuestra felicidad son por tanto los alimentos ricos en el aminoácido triptófano. Con ese aminoácido, unido a una cantidad suficiente de carbohidratos, puede nuestro cuerpo producir la hormona de la felicidad serotonina.

Y así llegamos a una importante conclusión: la renuncia a tomar carbohidratos es un obstáculo para alcanzar la felicidad. Aproximadamente 250 mg. de triptófano son suficientes para producir la cantidad de serotonina necesaria para sentirnos bien y superar la tristeza. El triptófano se encuentra en grandes cantidades en la carne y los productos lácteos. Pero, como estos casi no tienen carbohidratos, los mejores productores de serotonina, y por los tanto verdaderos elixires mágicos, son más bien los alimentos que, además de una alta cantidad de triptófano, contienen menos proteínas pero suficientes carbohidratos. Estos son, sobre todo, los dátiles e higos secos, los anacardos, las nueces y las habas de soja. Además, contienen mucho magnesio, que nos hace más resistentes contra el estrés.

Por cierto, en lo que se refiere al peso, no has de tener demasiado miedo a los frutos secos, ya que la verdad es que engordan mucho menos de lo que la gente piensa. El 20% de su contenido de grasa no es reabsorbido durante la digestión, es decir, que una buena parte de sus calorías no llega a ser absorbida por el cuerpo. Por otra parte, los higos secos, los

dátiles, los frutos secos y las habas de soja tostadas poseen grandes cantidades de fibra alimentaria, que sacia pero no engorda. Más bien al contrario: su transporte a través del intestino consume una considerable cantidad de energía y, por consiguiente, de calorías. Y otro efecto positivo en cuanto al peso: los frutos secos ayudan a estabilizar el nivel de hormonas que queman grasas en el cuerpo. Y si además tenemos en cuenta que los frutos secos incluso hacen descender el nivel del colesterol malo LDL, que impulsan la renovación de las células gracias a su contenido de vitamina E y que, por si fuera poco, también tienen efectos antiinflamatorios, entonces no cabe la menor duda de que son un verdadero elixir mágico para la felicidad.

El próximo elixir mágico para la felicidad y el buen humor se llama chocolate negro, que produce un rápido aumento del nivel de serotonina en el cerebro, ya que el cacao posee feniletilamina, una sustancia que pone en marcha la producción de las hormonas de la felicidad en el cerebro de un modo directo y rápido. Si se disfruta del chocolate negro en cantidades pequeñas, no hay gran riesgo de engordar. Más bien al contrario: existen prometedores estudios que afirman que el consumo moderado de chocolate negro puede disminuir tanto la formación de grasa en el cuerpo, como la absorción de grasas y carbohidratos en el intestino. Además, el chocolate negro tiene un efecto saciante. Tan pronto como estos conocimientos sean definitivamente confirmados por los estudios que se están llevando a cabo actualmente, es muy posible que el consumo de pequeñas cantidades de chocolate negro llegue a ser recomendado para reducir el sobrepeso.

También los ácidos grasos omega 3 favorecen la producción de neurotransmisores de felicidad en el cerebro y actúan como antidepresivos. Los elixires mágicos con un alto contenido de ácidos grasos omega 3 son los pescados ricos en grasas, como el salmón, el arenque, la caballa y la sardina, pero sobre todo las semillas de lino, el aceite de linaza y el de canola y, de nuevo, las nueces.

Es interesante saber que la comida picante también es capaz de levantar el ánimo rápidamente. Aquí actúa otro mecanismo: la capsaicina, sustancia principal en especias como el pimentón picante, la guindilla o el curry, produce una sensación de ardor en la boca. El cerebro quiere evitar el dolor y genera unas sustancias que luchan contra él: las endorfinas. Estas hacen que aumente nuestra sensación de bienestar y despiertan en nosotros una ligera euforia. Y, a quien no le guste o no tolere el picante, tiene otras alternativas: un efecto similar en nuestro organismo tienen también el jengibre, la canela y la cúrcuma.

Si tienes la sensación de que deberías echar una mano a tu felicidad y tu estado de ánimo, ya sabes cuáles son los elixires mágicos adecuados. Nuestras «vías internas de gratificación» siempre reaccionan generando hormonas de felicidad cuando comemos cosas que nos gustan. Es decir, que quien es capaz de disfrutar comiendo, es más feliz. ¡Qué agradable es saber que podemos aumentar nuestra felicidad haciendo algo tan placentero como comer! Al fin y al cabo, más del 90% de la hormona de la felicidad serotonina se genera mediante la alimentación.

Para que siempre tengas a mano una ración de felicidad, llena tu «armario de elixires mágicos» con los alimentos que

se indican a continuación. Ten en cuenta que solo has de elegir los productos que realmente te resulten simpáticos y que no perjudiquen tu salud. En ningún caso queremos torturarnos o ponernos en peligro, y no hay que olvidar que cada cuerpo es distinto. Ya que para casi todos los elixires mágicos existe una alternativa, es importante que al seleccionarlos se tengan muy en cuenta los gustos personales, y sobre todo las limitaciones, como por ejemplo alergias y prescripciones médicas.



### ...PROBAR

- **Dulces portadores de felicidad:** dátiles e higos secos mezclados (2-4 piezas al día).
- **Crujiente mezcla de felicidad:** anacardos, nueces y habas de soja tostadas (aprox. 40 gr. al día).
- **Delicia para momentos felices:** chocolate negro con un mínimo de 70% de cacao (2-3 pedacitos con el café o por la noche; también está rico con una copa de vino tinto).
- **Aromáticas esencias de felicidad:** aceite de linaza y aceite de canola (2-3 cucharaditas en la ensalada, con yogur o con muesli).
- **Felicidad del mar:** los pescados ricos en omega 3 como el salmón, el arenque, la caballa y la sardina.
- **Picante felicidad:** pimentón picante, guindilla y curry molido (come picante 1-2 veces por semana, si lo toleras).
- **El exótico sabor de la felicidad:** cúrcuma y jengibre molido

(ideal para los platos de carne y pescado, tofu y verdura a la plancha).

- **Deleite casero:** «chocolate feliz». Calentar  $\frac{1}{2}$  litro de leche de almendras o leche de coco. Disolver en la leche: 5 cucharaditas de cacao puro en polvo, 3 cucharaditas de miel, 1 cucharadita de canela, una pizca de guindilla y/o jengibre molido, 2 cucharaditas de aceite de canola, 1 cucharadita de cúrcuma. Se puede acompañar de anacardos o nueces.