

## Prólogo



*de Jack Canfield*

El dinero sí que puede comprar la felicidad: ¡eso es lo que acabas de hacer tú al comprar este libro!

O por lo menos has dado el primer —y más importante— paso para llegar a ser lo que mi colega y querida amiga, Marci Shimoff, llama «Feliz porque sí».

Éste es el momento idóneo para un libro de estas características: ahora que la mayoría de nosotros tiene cubiertas las necesidades básicas de subsistencia y disfruta de un cierto nivel de comodidad material, comenzamos la búsqueda de algo más en la vida. Tanto si estamos a punto de comprarnos un cochazo, disfrutar de esas vacaciones soñadas, recibir un aumento de sueldo o entrenar al fútbol a chavales como siempre habíamos querido, lo que esperamos conseguir con todo eso es una experiencia más profunda de la felicidad. Pero nos quedamos cortos. No se me ocurre una necesidad más universal y extendida de hoy en día que la de la verdadera felicidad.

En *Feliz porque sí*, Marci ofrece un enfoque rompedor sobre la cuestión de cómo ser feliz: la mayoría de los libros sobre este tema se centran en conseguir la felicidad desde fuera, pero *Feliz porque sí* en

cambio propone crear la felicidad desde dentro, donde verdaderamente cuenta. En estas páginas encontrarás pasos sencillos y prácticos para experimentar un estado de felicidad más profundo y permanente, con independencia de cuáles sean tus circunstancias externas.

Si has visto la película *El Secreto* ya sabrás que Marci y yo mismo creemos firmemente en la Ley de la Atracción, la idea de que cada uno tenemos poder para atraer a nuestras vidas aquello que más profundamente deseamos. Con este libro, Marci sienta la base fundamental para practicar esa ley con la máxima eficiencia: mantener un vibrante estado de gozo y felicidad en nuestro fuero interno.

Cuando conocí a Marci hace casi veinte años durante una sesión de formación sobre autoestima que yo impartía, su energía y su deseo de aprenderlo todo —¡ahora mismo!— me impresionaron de inmediato. Con los años, ella acabó colaborando en mis programas y desarrollando sus propios seminarios sobre éxito y autoestima que han cambiado muchas vidas. Y entonces, un buen día, esta pila de alto voltaje me llamó para contarme que había tenido una idea genial para un libro: *Sopa de pollo para el alma de la mujer* (por aquel entonces sólo se había publicado el primer título de la serie *Sopa de pollo para el alma*). «Me parece una idea fantástica —le dije— pero ¿por qué tienes que ser tú la que lo escriba?»

Marci y su socia, Jennifer Hawthorne, no se lo pensaron dos veces antes de contestar:

—Porque ambas somos escritoras, las dos damos conferencias para un público eminentemente femenino y además somos mujeres —me dijeron.

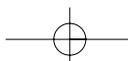
—Bueno, eso último desde luego no os lo voy a discutir —no tuve más remedio que reconocer.

Fue una extraordinaria experiencia de trabajo conjunto y Marci y yo hemos colaborado estrechamente desde entonces, y cuando decidí crear el Transformational Leadership Council, una organización que reúne a los 100 líderes transformacionales más importantes del mundo, la invité a participar como fundadora y miembro del comité ejecutivo.

Marci es la persona perfecta para escribir este libro: lleva trabajando en el campo del crecimiento espiritual y los valores más profundos de la felicidad desde que la conozco, y la veo como una exploradora que se adelanta al resto del grupo para reconocer el terreno, como la vigía que otea el horizonte y luego vuelve con una hoja de ruta sobre qué es lo verdaderamente útil. Siempre que Marci me sugiere que eche un vistazo a algo, sé con total certeza que será algo bueno.

Marci siempre ha tenido un talento único para hacer inmediatamente accesibles conceptos espirituales profundos y con *Feliz porque sí* ha dado en el clavo: este libro presenta un enfoque definitivo y amplio de la cuestión de cómo conseguir ser realmente feliz que combina una gran profundidad espiritual con investigaciones de muy alto nivel y psicología práctica. Y además, leerlo es todo un placer. A raíz de nuestra experiencia con la serie *Sopa de pollo*, aprendimos que para que un libro funcione verdaderamente tiene que incluir historias que graban su mensaje en nuestra memoria a fuego; desde los tiempos en que los humanos nos sentábamos alrededor del fuego en las cavernas, nuestro cerebro está programado para las historias, así es como damos sentido al mundo. En *Feliz porque sí*, las autoras —Marci y su colaboradora Carol Kline— han sabido incluir conmovedores y fascinantes relatos de personas de carne y hueso que han aplicado los principios que se mencionan a sus vidas para alcanzar un estado de felicidad profunda y duradera.

Yo llamo a Marci mi hermana en la búsqueda de los secretos de una vida de realización personal, de «la mágica manifestación definitiva», y estoy seguro de que si practicas los ejercicios de este increíble nuevo libro suyo vivirás feliz durante el resto de tu vida.



---

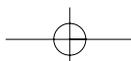
PRIMERA PARTE

FELICIDAD PERDURABLE

---

*Este gozo que siento, no me lo ha dado el mundo,  
y por tanto el mundo no puede arrebatármelo.*

SHRILEY CAESAR, cantante de góspel.



## Introducción



*¡Bienvenido a una vida más feliz!*

Estaba apretujada en la parte trasera de una camioneta *pick-up* con otros treinta occidentales, dando tumbos por una carretera sin asfaltar llena de piedras en dirección a la falda de la cordillera del Himalaya. Todos llevábamos la boca y la nariz tapadas con un pañuelo para evitar ahogarnos con la polvareda que nos rodeaba. Íbamos camino de una remota aldea donde nos disponíamos a prestar ayuda médica, de educación y vivienda. Yo estaba cansada, de mal humor y con todo el cuerpo dolorido. Al cabo de seis horas, el conductor se detuvo, salió del vehículo y, sin más contemplaciones, nos hizo bajar a todos junto con nuestro equipaje.

«A partir de aquí tenéis que caminar —dijo—, queda un kilómetro y medio más o menos, pero desde este punto la carretera es demasiado estrecha y empinada para la camioneta». Mientras la *pick-up* se alejaba traqueteando, clavé la mirada en mi maleta de cuarenta y tantos kilos con la desesperación pintada en el rostro: ¿quién me mandaría haber traído todas esas cosas completamente innecesarias? Era ridículo... Intenté arrastrar la maleta durante unos cuantos cientos de metros pero no había manera: no tenía fuerza suficiente. Estaba ano-

checiendo. ¿Qué podía hacer? Todos los demás iban subiendo la colina y al poco rato casi los había perdido de vista: me senté y luché contra el pánico incipiente durante un par de minutos. ¿Habría tigres por aquella zona?

Entonces, una mujer diminuta con los pies descalzos y la cara surcada de arrugas emergió del bosque y empezó a subir por la carretera hacia donde yo estaba; se me acercó con una sonrisa, levantó mi maleta del suelo, sorprendentemente se la colocó en lo alto de la cabeza como si no pesara mucho más que una cesta de fruta y luego por fin empezó a subir la colina al tiempo que me hacía un gesto con la mano para que la siguiera.

Mientras ascendíamos juntas por el sendero, y pese a que no nos entendíamos con palabras, me impresionó el brillo de sus ojos y la felicidad sin complicaciones que rezumaba aquella mujer, y cuando por fin llegamos a la cima me encontré con un recibimiento de caras sonrientes y saludos entusiastas por parte de los otros habitantes de la aldea.

Pasé las siguientes dos semanas trabajando codo con codo con aquella gente, cuidando a sus hijos, preparando las comidas y ayudando con la atención médica. Igual que ellos, dormía en el suelo, me lavaba en el río y bebía leche recién ordeñada y, para mi sorpresa, me encontré con que aquel estilo de vida espartano me sentaba bien: me sentía despejada, en paz y llena de energía.

Durante mi estancia en la aldea, también pasé mucho tiempo observando a nuestros anfitriones. Aquella gente no tenía electricidad ni agua corriente, vivían con lo puesto, sin lujos de ningún tipo, y, sin embargo, había en ellos una ligereza de espíritu, un sentido del humor, una amabilidad fácil que eran extraordinarios. Simplemente eran felices de dentro a fuera.

Por supuesto, me di cuenta de que su felicidad no era producto de su pobreza: he visto muchos hombres, mujeres y niños extremadamente pobres en los cuatro puntos cardinales que eran terriblemente desgraciados. Por otra parte, también he conocido personas que poseían todos los caprichos y artilugios resplandecientes que el dinero puede comprar y que estaban encantados con su buena estrella, y otra

gente increíblemente rica que, sin embargo, era un ejemplo viviente de que «el dinero no da la felicidad».

Así pues, la experiencia reforzó mi convicción de que la felicidad no tiene nada que ver con tener todo aquello que se ha soñado con poseer y tampoco consiste en simplemente negar la necesidad de las comodidades materiales en esta vida. Lo que en realidad buscamos todos es la felicidad que sale de dentro y no depende de las circunstancias externas, la del tipo que yo llamo Felicidad porque sí.

El tiempo que pasé con los habitantes de la aldea del Himalaya hizo que mi meta cristalizara: sin abandonar mi vida normal, quería encontrar la manera de disfrutar ese tipo de felicidad, independientemente de dónde estuviera y de qué estuviese haciendo.

Lo más probable es que hayas elegido este libro precisamente por la misma razón. Si eres humano, vienes con ello de fábrica: todo el mundo, en todas partes, quiere ser feliz. Puede que ya seas bastante feliz y tan sólo quieras subir el volumen uno o dos niveles. O puede que seas francamente infeliz y te estés preguntando cómo se las ingenia la gente que te rodea para deleitarse en su vida diaria de ese modo. Tal vez has conseguido hacer realidad el cuento de hadas hasta cierto punto, pero, aun así, sientes un vacío en tu interior que nada de lo que hay fuera parece capaz de llenar.

La buena noticia es que no importa cuál sea tu punto de partida: estés donde estés en estos momentos, este libro te enseñará cómo puedes ser más feliz. No tienes que tener el gen de la felicidad, no hace falta que te toque la lotería ni que te conviertas en un santo; para cuando hayas acabado de leer estas páginas, sabrás cómo experimentar una felicidad auténtica y sostenida durante el resto de tu vida.

### **Lo que anhela mi corazón**

Este libro surgió de mi propio anhelo profundo de ser feliz; feliz de una manera sólida, auténtica y firmemente anclada en mi ser para

que, fueran cuales fueran las circunstancias externas que me rodearan, el sentimiento de plenitud inquebrantable, la dicha y la paz interior permanecieran. Sabía que era posible porque había otra gente que vivía así, pero durante tantos años, hiciera lo que hiciera, la felicidad parecía haberme rehuido.

Como leerás cuando cuente mi historia en el Capítulo 1, yo era infeliz desde el principio: siendo aún adolescente, emprendí una búsqueda personal —que luego se hizo también profesional— que duró más de treinta y cinco años y al final me condujo a los increíbles hallazgos que contiene este libro. Durante todo ese tiempo, asistí a todos los cursos transformacionales sobre la faz de la Tierra, me pasé años estudiando y enseñando los principios del éxito, los puse en práctica en mi propia vida y conseguí tener bastante éxito, tenía *razones* de sobra para ser feliz: era autora de varios éxitos de ventas de la lista del *New York Times*, disfrutaba de gran reconocimiento como oradora inspiracional y había impactado la vida de millones de personas. Sabía bien lo que significaba «ser feliz porque...». El problema era que nada de todo eso me daba la felicidad que quería.

Miré a mi alrededor y me di cuenta de que la gente más feliz que conocía no eran las personas más famosas ni las que habían tenido más éxito: algunas estaban casadas y otras eran solteras, algunas tenían mucho dinero y otras ni un céntimo, algunas hasta tenían problemas graves de salud. Tal y como yo lo veía, no había manera de encontrarle ni pies ni cabeza a la cuestión de qué es lo que hace a la gente feliz, así que la pregunta obvia que acabó surgiendo fue: *¿Acaso era posible que una persona fuera feliz porque sí?*

Tenía que averiguarlo.

## El estudio de la felicidad

Así que me entregué en cuerpo y alma al estudio de la felicidad, entrevisté a decenas de expertos y profundicé en la investigación que surgía del floreciente campo de la psicología positiva, el estudio científico de los rasgos positivos que permiten a la gente disfrutar vidas

con sentido, plenas y felices. Absorbí todo lo que iba aprendiendo como una esponja y di con toda una serie de perlas de sabiduría e información fascinante, sorprendente y útil que me ha cambiado la vida y cambiará la tuya también.

Mi primer gran descubrimiento fue que los científicos habían llegado a la conclusión de que todos tenemos un «nivel básico de felicidad», una tendencia genética y adquirida a permanecer en un cierto nivel de felicidad, algo similar al termostato de una caldera. Por suerte para aquellos de nosotros que no hemos nacido con estrella, también se ha demostrado que podemos cambiar nuestro nivel básico de felicidad. Hablaré más de esto en el próximo capítulo y sugeriré algunos ejercicios específicos a lo largo de todo el libro que te ayudarán a elevar tu nivel básico de felicidad.

También aprendí que dos de las barreras más importantes que se interponen entre nosotros y la felicidad, el miedo y la ansiedad, han estado programadas en nosotros durante milenios para garantizar nuestra supervivencia como especie. Sin embargo, en el mundo en que vivimos hoy, ese antiguo cableado se ha convertido en algo más perjudicial que beneficioso. En los próximos capítulos descubrirás formas de desconectar ese sistema de alarma interno para que puedas llevar una vida más feliz.

Me entusiasmé con hallazgos como éstos, pero aún quería más. Durante los años que había pasado estudiando el éxito había descubierto una cosa: *el éxito deja pistas*, puede analizarse la vida de personas con mucho éxito y aprender de ellas cómo conseguir el éxito nosotros también, así que me imaginé que con la felicidad debía de ser parecido y me propuse entrevistar a cien personas verdaderamente felices.

## Los 100 Felices

Resultó que no era tan fácil encontrar a cien personas, ¡ni siquiera en un país de 280 millones! Había leído sobre la epidemia de infelicidad que asolaba la nación —una de cada cinco estadounidenses toma antidepresivos y 6 millones de hombres comienzan a tomarlos cada año—,

pero me sorprendió oírlo de primera mano. Preguntaba a todas las personas que conocía: «¿Quién es la persona más feliz que conoces?» y la gente realmente se tenía que parar a pensarlo y luego, invariablemente, la primera persona que mencionaban era alguien con mucho éxito. «Aunque... bien pensado —decían luego—, (él o ella) no es feliz de verdad.» A mucha gente no se le ocurría nadie que consideraran verdaderamente feliz. Aun así, persistí en mi empeño y al final encontré cien personas profundamente felices a las que entrevistar. Yo los llamo Los 100 Felices: hombres y mujeres de todas las edades y procedencias y con los más variados estilos de vida. Sus historias fascinantes y reveladoras me han abierto los ojos a toda una nueva forma de ver la vida.

Además de las entrevistas, colgué en mi página web una encuesta muy sencilla, de una sola pregunta: «De todo lo que hace falta para llegar a ser Feliz porque sí, ¿qué crees que es lo más importante?». Las respuestas fueron de lo más reveladoras.

Yo llevaba razón: al igual que el éxito, la felicidad deja pistas. Las entrevistas y la encuesta me proporcionaron pruebas de que la gente feliz vive su vida de forma distinta a como lo hacen los que son infelices. Descubrí 21 hábitos que comparte la gente feliz —yo los llamo los Hábitos de Felicidad— y que cualquiera puede poner en práctica para sustentar, de manera sencilla y efectiva, la experiencia de una felicidad profunda y duradera.

Y entonces hice mi descubrimiento más importante, el que diferencia a este libro del resto: el concepto de ser Feliz porque sí. Otros expertos en el tema de la felicidad te animan a encontrar qué es lo que te hace feliz y poner más de esas cosas en tu vida. Eso no tiene nada de malo, pero no te proporcionará una felicidad auténtica y duradera. *Feliz porque sí* adopta un enfoque diametralmente opuesto y te ofrece métodos rompedores para experimentar de manera consistente la profunda felicidad interior que llevas dentro, una felicidad que va más allá de la razón y que perdura.

Mis investigaciones sobre la felicidad y mi propia experiencia me han convencido de que llegar a ser Feliz porque sí es totalmente factible. Hemos avanzado mucho en nuestro conocimiento de todo cuan-

to existe en el mundo: hemos utilizado la tecnología para explorar muchos aspectos de la vida —desde nuestro propio cuerpo hasta la composición de la galaxia— y por fin estamos empezando a usar la tecnología para estudiar la cuestión de la felicidad. En las dos últimas décadas, los científicos que trabajan en el campo de la psicología positiva han realizado avances extraordinarios y han logrado identificar el nivel básico de felicidad, los neurotransmisores de la felicidad e incluso dónde se localiza la felicidad en el cerebro. Por primera vez en la Historia, sabemos que la felicidad no es una emoción abstracta sino un estado fisiológico que puede medirse y experimentarse más a menudo en nuestra vida diaria.

Mis descubrimientos me impactaron de tal manera que quería compartirlos con tanta gente como fuera posible, así que decidí escribir este libro. Llamé a mi querida amiga desde hace más de veinticinco años, Carol Kline, una escritora que compartía mi entusiasmo por el tema, y le pedí que se uniera a mí. Carol había sido testigo de toda mi trayectoria y, por tanto, era la persona idónea para emprender este viaje conmigo. Para las dos, los miles de horas que hemos pasado investigando, hablando con expertos y escuchando las historias de gente feliz han sido una bendición. El resultado, *Feliz porque sí*, es una combinación de los conocimientos más avanzados y las investigaciones más actuales sobre el tema de la felicidad, los métodos prácticos resultantes de las entrevistas y la inspiración que provocan las historias de sus vidas.

## Lo que encontrarás en este libro

*Feliz porque sí* está dividido en tres secciones. En la primera parte, continuaremos explorando el paradigma de verdadera felicidad que yo llamo Feliz porque sí. El mero hecho de profundizar en la comprensión de este concepto puede por sí solo cambiar la manera en que experimentas la felicidad en tu vida. En esta sección encontrarás un cuestionario de felicidad porque sí que te permitirá establecer tu propio nivel de felicidad, también aprenderás cuáles son los tres principios

inspiradores que te ayudarán a superar los obstáculos más frecuentes a la felicidad en tu vida, permitiéndote progresar más rápido, y, para finalizar, compartiré contigo la forma en que he aplicado la Ley de la Atracción al problema de ser más feliz. He tenido el honor de participar en el fenómeno de alcance mundial en que se ha convertido la película *El Secreto*, que se centra en esta ley, y he visto la manera tan poderosa en que puede cambiar vidas.

La segunda parte es la sección sobre «cómo se hace» en la que te mostraré paso a paso cómo elevar tu nivel de felicidad. A través de mis investigaciones he descubierto que hay que dar siete pasos específicos para llegar a ser Feliz porque sí. Quería que esos siete pasos fueran fáciles de recordar y, teniendo en cuenta la frecuencia con que se utiliza la metáfora de una casa para referirse a la vida de una persona, decidí que los presentaría con una analogía sencilla y fácil de recordar: la construcción de tu Casa de la Felicidad. Los siete pasos para construir tu Casa de la Felicidad se corresponden con las siete áreas principales de tu vida: poder personal, mente, corazón, cuerpo, alma, propósito y relaciones con los demás.

Este enfoque holístico es fundamental. Muchos libros sobre la felicidad se centran exclusivamente en la mente, pero si no tratas también la cuestión de los hábitos de comportamiento en las otras áreas de tu vida, no alcanzarás la verdadera felicidad. A grandes rasgos, estos son los siete pasos (uno por capítulo):

1. Los Cimientos: sé el dueño de tu felicidad
2. El Pilar de la Mente: no te creas todo lo que piensas
3. El Pilar del Corazón: déjate llevar por el amor
4. El Pilar del Cuerpo: haz felices a tus células
5. El Pilar del Alma: conéctate al espíritu
6. El Tejado: vive con propósito
7. El Jardín: cultiva las relaciones nutritivas

Cada uno de los pasos incluye tres Hábitos de Felicidad con sus correspondientes ejercicios basados en las investigaciones más actua-

les y los últimos descubrimientos sobre cómo elevar tu nivel básico de felicidad, además de historias que constituyen una verdadera fuente de inspiración.

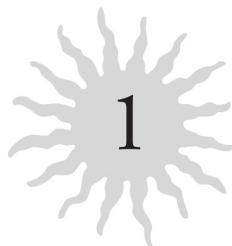
Como coautora de *Sopa de pollo para el alma*, me ha conmovido profundamente leer las más de 20.000 historias que me han enviado para que pudiéramos incluirlas en mis libros de esa serie. Cuando éstos se publicaron, la abrumadora respuesta de millones de lectores me confirmó que las historias abren los corazones de la gente y la afectan de manera profunda. Ése es el motivo por el que decidí incluir algunas de las historias de transformación personal de Los 100 Felices en este libro. De las cien entrevistas que mantuve con estas personas incondicionalmente felices, he seleccionado veinte que definen claramente lo que significa ser Feliz porque sí.

Leerás relatos estupendos sobre una amplia gama de personas, incluido un antiguo traficante de drogas convertido en pastor de una iglesia, un cineasta de éxito y una famosa actriz que consiguió escapar de una «maldición familiar», así como historias de médicos, madres, profesores y ejecutivos. Conocerás a Zainab, que vivió bajo el régimen de Saddam Hussein y cerró bajo siete llaves sus recuerdos —y su felicidad— en lo más profundo de su interior. Y a Janet, que vivía una vida tediosa y tenía un trabajo sin salidas hasta que descubrió una manera simple, pero profunda al mismo tiempo, de ser auténticamente feliz cada día. Conocerás la historia de Gay y cómo perdió cincuenta kilos y recuperó la vida con que había soñado tras encontrar la manera de alimentarse de verdad. Estas historias ilustran maravillosamente el hecho de que hay muchos caminos para llegar a ser Feliz porque sí y de cómo todos somos capaces de llegar hasta ese destino, sea cual sea nuestro punto de partida.

La tercera parte habla de ser Feliz porque sí de manera permanente. Se acabó el esperar a ver por dónde aparece el roto, el preguntarse cuánto puede durar la felicidad. En esta sección encontrarás pautas claras sobre cómo poner en práctica los Hábitos de Felicidad todos los días y encontrarás recursos que te ayudarán a mantenerte Feliz porque sí durante el resto de tu vida.

Podría ser que no empieces a ser Feliz porque sí de la noche a la mañana, ¡aunque conozco casos en que así ha sido! En cualquier caso, tener la visión de que esa Felicidad porque sí existe y conocer los pasos necesarios para alcanzarla te encarrilará para conseguir transformar tu vida por completo. Lo sé porque a mí y a miles de personas nos ha pasado. Yo he utilizado las herramientas y técnicas que presento en este libro conmigo misma y con mis clientes, y pese a que durante muchos años no fui feliz, he conseguido pasar del suspenso al sobresaliente en la asignatura de la felicidad: ahora, cuando las olas de la vida hacen zozobrar mi barca, soy capaz de conseguir que la quilla vuelva a su sitio con más facilidad; ya no vuelco. Eso no quiere decir que no siga embarcada en esta aventura, que no siga aprendiendo y siendo alumna al igual que profesora, pero soy un ejemplo viviente de que estos pasos pueden impulsarte en la dirección correcta de inmediato, con independencia de cuál sea tu punto de partida. Créeme: si yo puedo, tú también.

Mi más profundo deseo, mi oración sincera es que este libro te sirva de guía para construir en tu interior una casa de la felicidad a prueba de terremotos y que, desde ese lugar de paz y cimientos sólidos, traigas más felicidad al mundo.



## Feliz porque sí... ¿de verdad?

*Es evidente, en suma, que la felicidad es algo perfecto y autosuficiente, y que es el fin de todo cuanto hacemos.*

ARISTÓTELES, *Ética a Nicómaco*.

Hace años, impartí un seminario sobre el éxito en el que pedía a los participantes que cada uno tomara una inmensa hoja de papel grueso y escribiera en la parte superior «100 COSAS QUE TE GUSTARÍA SER, HACER, TENER», y luego hiciera tres columnas en las que confeccionar una lista de sus sueños, tanto grandes como pequeños. Cuando después los asistentes compartieron sus listas con todo el grupo, invariablemente lo hicieron con entusiasmo: había gente que quería bucear en la Gran Barrera de Coral, tener un Mercedes SL600 Roadster (blanco con llantas de aleación plateadas), bailar en la Casa Blanca, pilotar una avioneta y dar la vuelta al mundo en ella..., personas que querían ser los mejores en su campo, acabar con el hambre en el mundo, conseguir la paz mundial, salir en la portada de la revista *Time*...

En algún lugar de la columna de lo que les gustaría SER, unos cuantos habían escrito «ser feliz», pero me sorprendió la cantidad de personas que pasaban esa cuestión por alto: en realidad toda la hoja se refería a eso, ¿no? ¿Acaso no era ser, hacer y tener todas esas cosas en lo que consistía ser feliz?

Con el tiempo, he acabado por ver esas listas como un excelente ejemplo de lo que sería «llegar dando un rodeo» pues, por muy extraordinarias y maravillosas que sean todas esas cosas, no son lo que todos queremos en definitiva. Si vamos directamente al grano, lo que queremos todos en realidad es ser felices.

La verdad es que la felicidad es tan atractiva, tan irresistible, que todo lo que hacemos —tanto si nos damos cuenta como si no— va encaminado a conseguir ser felices. Hay quien se ha referido a la felicidad como el santo grial de la existencia humana, la panacea universal. Aristóteles concebía la felicidad como la meta de todas las metas.

Estudios realizados por todo el planeta indican que cuando se pide a la gente que haga una lista poniendo por orden de importancia lo que desea en la vida, la felicidad es lo que ocupa el primer puesto, por encima de la riqueza, el estatus, un buen trabajo, la fama y el sexo. Esto vale para gente de distintas culturas, razas, religiones, edades y estilos de vida. Los estudios también indican la importancia vital que tiene la felicidad: la gente feliz vive más tiempo, está más sana y sus relaciones con los demás son mejores. De hecho, la felicidad llama al éxito en todos y cada uno de los ámbitos de nuestras vidas.

Por desgracia, mucha gente no experimenta mucha felicidad de manera auténtica y sostenida. Examinemos las estadísticas:

- Menos del 30 % de la gente se declara profundamente feliz.
- El 25 % de los estadounidenses y el 27 % de los europeos declaran estar profundamente deprimidos.
- La Organización Mundial de la Salud predice que en 2020 la depresión será la segunda enfermedad en importancia a nivel mundial, únicamente superada por las dolencias cardiacas.

Pese a que nuestro nivel de vida es mejor ahora de lo que nunca lo ha sido en la historia, parece que cuantos más aparatos y cosas acumulamos, peor nos sentimos.

En este libro no voy a enseñarte directamente cómo ganar más dinero ni como tener más éxito o mejor relación con los demás —eso

se lo dejo a mis amigos y colegas que trabajan en el campo transformacional y sin duda lo hacen muy bien—; lo que sí voy a hacer es contarte lo que a mí más me interesaría averiguar. Este libro da respuestas a la pregunta que llevo treinta y cinco años investigando y estudiando, la que a mí me parece más importante y creo que también es la fundamental para ti: **¿cómo puedo ser realmente feliz?**

A pesar de que esta pregunta ha concentrado casi toda mi atención durante prácticamente toda mi vida, pasé años sin llegar demasiado lejos en mi búsqueda de una respuesta; de hecho durante la mayor parte de todo ese tiempo estuve llamando a la puerta equivocada.

## **Una desgraciada concursante**

Me lo había imaginado todo perfectamente de niña: me haría mayor, viviría en una casa preciosa, tendría un marido maravilloso y una carrera llena de éxitos, un cuerpo perfecto y una vida social apasionante y muy activa. ¡Sería FELIZ!

Para conseguir esa vida de ensueño, sabía que debería trabajar mucho para tenerlo todo atado y bien atado y, pese a que sabía perfectamente lo que quería, no estaba tan segura de cómo iba a conseguirlo. Lo único que veía claro era que no era feliz: nací inmersa en la angustia existencial, a los cinco años ya era una niña meditabunda que andaba preocupada por el estado en que se encontraba el mundo mientras los demás veían *Barrio Sésamo*. Para cuando cumplí los siete, acribillaba a mis pobres padres con preguntas sobre Dios y la espiritualidad y me frustraba que no tuvieran todas las respuestas. Cuando miro los álbumes de fotos ahora, me doy cuenta de que mi hermano y mi hermana siempre salen sonriéndole a la cámara y yo, en cambio, en todas tengo cara de que se me ha muerto el gato.

Pese a no ser una persona feliz por naturaleza, sin embargo algo en mi interior me decía que no tenía que aceptarlo sin más, era como si tuviera una especie de antena conectada con aquello que más necesitaba saber. Cuando tenía once años, un día me embadurné de bronceador y me colé en la habitación de mi hermana en busca de un li-

bro para leer mientras tomaba el sol; escogí el más delgado de todos porque no era muy rápida leyendo, y salí al jardín: para cuando había llegado a la mitad del libro —*Siddhartha* de Hermann Hesse, la historia de un joven indio de hacía miles de años que buscaba respuestas—, tenía los ojos llenos de lágrimas. Me di cuenta de que no estaba sola, de que alguien más en el planeta entendía lo que buscaba y compartía mi anhelo por alcanzar la dicha y una conexión profunda. Aquel libro abrió ante mí el camino de la búsqueda.

Mientras las otras chicas ensayaban saltos y acrobacias para presentarse a las pruebas de animadora, yo asistía a seminarios de desarrollo personal. Tenía trece años cuando escuché por primera vez a un orador motivacional, Zig Ziglar, y mientras observaba cómo se movía por el escenario y lo escuchaba desvelar los secretos del éxito y contar historias que me ponían la carne de gallina, tuve una revelación: me di cuenta de que quería ser oradora profesional; aquella no era una aspiración profesional muy corriente entre las adolescentes de la época —principios de los setenta—, pero aun así yo me veía a mí misma hablando ante grandes audiencias por todo el mundo, inspirando a la gente para que cambiaran sus vidas a mejor. Mis padres me apoyaron mucho, aunque mi padre era dentista y lo que a él le hubiera gustado realmente es que me hiciera odontóloga. En cuanto a mi madre, lo que me dijo fue: «Desde luego hablar ya hablas un rato largo, si además te pagan, mejor que mejor».

Así que aparqué en un rincón mi colección de novelas de detectives e hice sitio hasta al último libro de psicología humanista que cayó en mis manos: los devoraba; a los dieciséis años empecé a meditar a diario y para cuando cumplí los veinte ya era profesora de meditación pero, pese a que la meditación tuvo un impacto innegable en mi vida, todavía seguía buscando.

A medida que pasaba el tiempo, nunca perdí de vista que mi objetivo era convertirme en conferenciante profesional; me empapé de los principios del éxito y me esforcé cuanto pude para ponerlos en práctica; pagaba el diezmo de mis ingresos y visualizaba mis objetivos; me hice carteles con imágenes que representaban mi visión y mis me-

tas y descubrí que tenía talento para expresar mis deseos: por ejemplo, cuando acabé el máster, conseguí hacerme con un puesto maravilloso con muchas de las cualidades que siempre había deseado en un trabajo: como vicepresidenta de una empresa que vendía cristal austriaco, era responsable de la formación y motivación de los empleados. ¡Y me encantaba! Les enseñé cuanto sabía y había estudiado a lo largo de mi vida, los principios de la Ley de la Atracción, la necesidad de ser claro respecto a lo que uno quiere y saber cómo canalizar nuestra propia intuición, cómo superar los obstáculos y alcanzar nuestras metas.

De ahí pasé a impartir cursos sobre esos mismos principios del éxito como formadora para empresas de la lista Fortune 500 y luego para una empresa de formación de ámbito nacional, y hablaba para un numeroso público femenino por todo el país. Con cada nuevo puesto mi carrera continuaba su trayectoria ascendente y el sueldo y el prestigio también aumentaban, pero seguía sin ser exactamente feliz, sabía que aún me faltaba algo y no era capaz de decir qué era.

Decidí que tal vez el problema estaba en el tema que había elegido, así que, en vez de impartir seminarios sobre el éxito, comencé a enseñar a mujeres sobre autoestima. Jack Canfield, el experto número uno del país en el campo de la autoestima se convirtió en mi maravilloso mentor —muchos años antes de que creara *Sopa de pollo para el alma*— y al cabo de poco tiempo yo estaba dando conferencias sobre autoestima a grupos de doscientas o trescientas mujeres a diario. Encaramada en mis zapatos de tacón, enseñaba desde las siete de la mañana hasta bien entrada la tarde, luego subía al coche y hacía un viaje de tres horas hasta la siguiente ciudad; así un día detrás de otro. Era agotador pero fantástico también, me encantaba estar allí de pie frente al público y ver cómo se iluminaban sus caras. Pero, aun con todo, seguía teniendo la sensación de que no era suficiente: quería llegar a más personas.

Y entonces se produjo el gran punto de inflexión. Todo comenzó al decidir cuidarme un poco: tanto viaje me había dejado exhausta y opté por apuntarme a un retiro en silencio, un verdadero reto para una cotorra como yo. En el cuarto día del retiro, en medio de una se-

sión de meditación, tuve un proverbial momento de esos en que «se hace la luz», un título me vino a la mente: *Sopa de pollo para el alma de la mujer*. Por aquel entonces sólo se había publicado el libro original de la serie *Sopa de pollo* pero yo sabía que era una idea con un potencial tremendo. ¡Estaba tan emocionada! Acababa de tener la revelación más importante de mi carrera. ¡El único problema era que tenía que seguir en silencio tres días más! En cuanto acabó el retiro fui corriendo a la cabina de teléfono más cercana y llamé a Jack. Un año y medio más tarde, *Sopa de pollo para el alma de la mujer* se había convertido en un número uno de la lista de ventas del *New York Times*, y después de aquél he escrito cinco libros más de la serie *Sopa de pollo para el alma*, de los que se han vendido más de 13 millones de ejemplares.

¡Ahí estaba yo! Me hacían entrevistas en la radio y la televisión, daba conferencias a audiencias inmensas, me trataban como una reina allá donde iba y estaba en la cresta de la ola. Incluso hubo una conferencia que pronuncié ante 8.000 personas para la que vinieron a recogerme en una larga limusina blanca; durante los tres días que duró el evento, miles de mujeres esperaron en una interminable cola que casi daba la vuelta al centro de convenciones para que les firmara sus libros; una masajista profesional me frotaba las manos cada hora mientras firmaba ejemplares, uno tras otro, tantos que tuvieron que traer más en avión desde varios puntos del país para hacer frente a la demanda. Muchas de las mujeres de esa cola me dijeron que mis libros les habían cambiado —incluso salvado— la vida, me conmovían profundamente sus historias y me sentía muy bien conmigo misma por haber hecho algo que había marcado la diferencia, pero cuando volvía a la habitación del hotel cada noche, me dejaba caer en la cama, sintiéndome totalmente agotada y sorprendentemente desinflada.

Lo normal hubiese sido que me sintiera capaz de comerme el mundo, pero no era así. Por supuesto que mi ego había recibido un buen levantón, pero seguía teniendo las mismas preocupaciones, tensiones, quejas y días de perros que cualquier otra persona. A cada paso que daba, me emocionaban los éxitos que cosechaba pero me daba

cuenta también de que la euforia nunca duraba mucho: había cosas en mi vida que me hacían feliz, pero no era realmente *feliz*.

Sí, ya sé cómo debe sonar todo esto, estarás pensando que «Dios da pañuelo a quien no tiene narices». Bueno, yo también había visto en la tele más de un programa de esos sobre «la otra cara de Hollywood» y había puesto los ojos en blanco al oír la triste historia de la estrella de turno a quien la fama no le había traído más que problemas: «¡Por Dios! —me decía a mí misma—, si estuviera en su lugar, sería tan feliz que me tendrían que atar a algo para que no saliera volando hasta el séptimo cielo»; pero ahora yo también estaba viviendo esa vida y seguía sin ver colmado el deseo de felicidad profunda que sentía, y muchos de los famosos que iba conociendo tampoco parecían muy felices...

Quizá el problema no era mi carrera sino mi vida sentimental: si conseguía encontrar al compañero adecuado —me dije— *entonces* sería feliz. Hice frente al reto con la misma determinación con que había perseguido el éxito y me dediqué con entusiasmo a las citas, tuve unas cuantas relaciones que se acercaban pero no eran lo que buscaba y, entonces, fui a un seminario de fin de semana que se celebraba en una gran casa de retiros en el estado de Nueva York: nos presentaron unos amigos comunes en medio del aparcamiento de gravilla y, antes incluso de que se hicieran las presentaciones, él me tomó en sus brazos para dar unos pasos de vals y me conquistó inmediatamente con su encanto europeo. Sergio, mi príncipe azul italiano, había llegado a mi vida. Como la mayoría de los romances, el nuestro tuvo sus altos y sus bajos, pero al final formalizamos nuestra relación, compramos una casa preciosa y nos fuimos a vivir juntos.

Por fin tenía la vida que había imaginado: la casa, el hombre, la carrera y una vida social fantástica —está bien, no tenía el cuerpo de Halle Berry, pero cuatro de cinco no estaba nada mal— y, aun así, no podía ahuyentar de mí aquel sentimiento de insatisfacción que se empeñaba en teñir mis pensamientos ni el sutil dolor sordo que notaba en el corazón.

Me di cuenta de que tenía un serio problema. No podía seguir adquiriendo ni consiguiendo cosas y pensar que eso me haría feliz: mi

vida, hasta ese punto, había probado lo fútil que había resultado mi estrategia: había llegado a un callejón sin salida. Algo tenía que cambiar.

Pese a que en retrospectiva parece obvio, llevaba tanto tiempo creyendo que la felicidad me la daría lo que poseyese, lo que consiguiera o experimentara, que me llevó un tiempo caerme del guindo: tal vez las razones de la felicidad no eran las que yo había pensado, tal vez no había razones para la felicidad.

Entonces fue cuando cambié de enfoque, me centré en la idea de la Felicidad porque sí y comencé a aplicar los principios que había descubierto a través de mis investigaciones y entrevistas. El resultado fue que el nivel de mi propia felicidad dio un paso de gigante: experimentaba una paz y un bienestar mucho más profundos que salían de dentro, me sorprendía a mí misma tarareando una canción sin darme cuenta y valorando más a la gente que me rodeaba. Supe que había avanzado de verdad cuando, hará unos cinco años, mis amigos empezaron a llamarme «la feliciana». Me hizo más ilusión que si me hubieran dado un Nobel.

De entre todos mis descubrimientos, uno sobresalía por encima de los demás, uno que transformó completamente mi manera de concebir la felicidad y me dio la explicación de por qué, durante tantos años, la verdadera felicidad siempre había estado fuera de mi alcance.

## **Por qué algunas personas son más felices que otras**

Si estuviéramos en una terraza tomándonos un café y yo te preguntara: «¿Eres feliz?», ¿qué me dirías?

Unas cuantas personas me contestarían: «¡Desde luego!, soy tan feliz que casi duele». (Ya, ya lo sé: ése sería el caso de unos pocos.)

Seguramente muchos me dirían: «A ratos».

Y apuesto uno a diez a que por lo menos la mitad de la gente a la que le hiciera esa pregunta me diría: «No, la verdad es que no».

Hay gente que disfruta de la vida, pase lo que pase, y otros que son incapaces de encontrar la felicidad por mucho que lo intenten, y luego la mayoría caemos en algún lugar de la escala entre esos dos extremos.

La razón para estas sorprendentes disparidades es el nivel básico de felicidad. Ya lo mencioné en la Introducción: los investigadores han descubierto que, *independientemente de lo que le pase a la gente en la vida*, las personas tienden a volver a un nivel fijo de felicidad. Al igual que ocurre con el peso —la báscula siempre acaba en torno al mismo número—, el nivel básico de felicidad se mantendrá invariable a **no ser que hagas un esfuerzo consciente por cambiarlo**.

De hecho, se ha realizado un conocido estudio en el que se hacía un seguimiento de gente a la que le había tocado la lotería —lo que a muchos les parece la llave mágica que abre la puerta de la felicidad—, según el cual, al cabo de un año, esos afortunados ganadores volvían aproximadamente al mismo nivel de felicidad anterior a tener aquel golpe de suerte; y lo mismo podía decirse de personas que se habían quedado paraplégicas: aproximadamente al cabo de un año de haber sobrenido la invalidez, ellos también volvían a su nivel original de felicidad.

Sea cual sea la experiencia —positiva o negativa—, la gente vuelve a su nivel básico de felicidad. Otros estudios muestran que sólo hay tres excepciones a este fenómeno: la pérdida de la pareja —circunstancia de la que la gente puede tardar más en recuperarse—, el desempleo crónico y la pobreza extrema.

Puede que estés pensando: «Sí, muy bien, pero entonces, si mi nivel básico de felicidad está fijado, ¿cómo se situó en ese punto para empezar?». El doctor David Lykken, un científico de la Universidad de Minnesota, se hizo la misma pregunta. Para establecer qué proporción de la felicidad de una persona es algo innato y qué parte es adquirida, a principios de los ochenta, Lykken y su equipo comenzaron a estudiar miles de parejas de gemelos, incluidos un buen número de gemelos idénticos que se habían criado separados. Tras realizar pruebas exhaustivas, llegaron a la conclusión de que aproximadamente el 50 % de nuestro nivel básico de felicidad se debe a causas gené-

ticas y el otro 50 % es adquirido: la razón por la que generalmente vas por la vida de buen humor o indefectiblemente deprimido es —en un 50 %— que naciste así, y en otro 50 % se debe a los pensamientos, sentimientos y creencias que te has formado en respuesta a tus experiencias vitales.

En una revisión reciente de la literatura y estudios existentes sobre la felicidad, los investigadores en el campo de la psicología positiva Sonja Lyubomirsky, Kennon Sheldon y David Schaade confirmaron los hallazgos previos de Lykken sobre cómo la mitad de nuestra felicidad se debe a la genética. No obstante, lo más emocionante no fue eso, sino la nueva información que descubrieron sobre el otro 50 %: parece ser que sólo el 10 % de nuestro nivel básico de felicidad viene determinado por las circunstancias tales como el nivel de riqueza que disfrutamos, el estado civil o nuestro trabajo. El otro 40 % depende de nuestros hábitos en cuanto a pensamientos, sentimientos, palabras y acciones. Ésa es la razón por la que es posible elevar nuestro nivel básico de felicidad: del mismo modo que le darías una buena subida al termostato de la calefacción en un día de mucho frío, de hecho está en tus manos reprogramar tu nivel básico de felicidad y fijarlo en un punto más alto de paz y bienestar.

El descubrimiento del nivel básico de felicidad y nuestra capacidad de cambiarlo da un vuelco al orden de nuestras creencias sobre la felicidad hasta la fecha: nos pasamos la vida entera buscando la felicidad, anhelando conseguirla, tratando de hacernos con las cosas que estamos seguros de que nos harán felices: riqueza, belleza, relaciones, éxito profesional, etc., pero la verdad es que, para ser verdaderamente feliz, lo único que hay que hacer es elevar el nivel básico de felicidad.

Yo desde luego desearía haber sabido que era una de esas personas que tienen un nivel básico de felicidad bajo antes de haber invertido ingentes cantidades de tiempo y energía persiguiendo razones para ser feliz. Gracias a las entrevistas con Los 100 Felices me he dado cuenta de que la gente genuinamente feliz es Feliz porque sí.

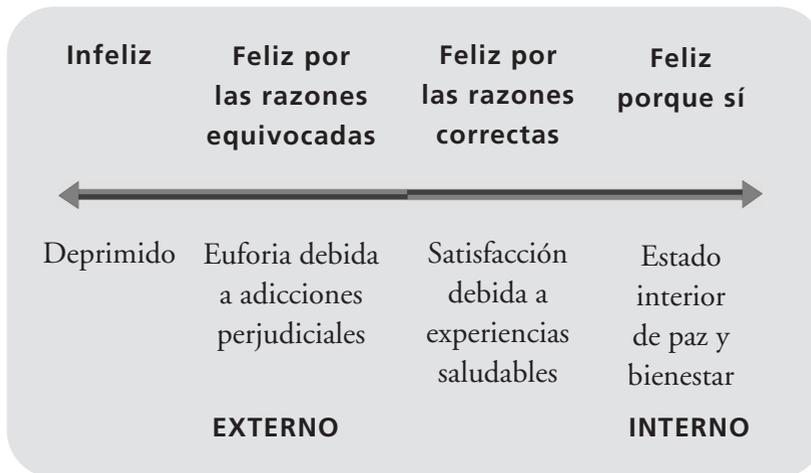
Analícemos este fenómeno.

## El continuo de la felicidad

*La felicidad por la razón que sea, no es más que otra forma de sufrimiento*

LOS UPANISHADS

El día que me senté a hacer un resumen de mis descubrimientos, todas las piezas del puzzle encajaron de repente y tuve uno de esos momentos de revelación: «¡Ajá! Hay un continuo de la felicidad», me dije.



**Infeliz.** Todos sabemos lo que significa: la vida es un asco. Algunos de los síntomas son ansiedad, fatiga, abatimiento..., el catálogo completo de manifestaciones varias de la infelicidad. No se trata de una depresión clínica, que se caracteriza por una profunda falta de esperanza y una desesperación que interfieren de modo dramático con la capacidad de la persona para llevar una vida normal, y para la que es absolutamente necesaria la ayuda de un profesional .

**Feliz por las razones equivocadas.** Cuando la gente es infeliz, a menudo tratan de sentirse mejor abandonándose a adicciones o comportamientos que pueden provocar sensaciones gratas en el momen-

to pero que en última instancia son perjudiciales. Lo que buscan son los repuntes de euforia que les proporcionan el alcohol, las drogas, el sexo excesivo, la «terapia de ir de compras», el juego compulsivo, comer en exceso o ver demasiadas horas la televisión, por mencionar unas cuantas adicciones. Este tipo de felicidad no es tal en absoluto, tan sólo se trata de una forma de anestesia temporal, una vía de escape para huir de nuestra infelicidad a través de experiencias pasajeras de placer.

**Feliz por las razones correctas.** A esto suele referirse la gente cuando habla de felicidad: tener buenas relaciones con nuestra familia y amigos, el éxito profesional, la seguridad económica, una casa bonita, un buen coche, hacer buen uso de nuestras habilidades y talentos; en una palabra, el placer que obtenemos de las cosas saludables que deseamos y de hecho tenemos en la vida.

No me malinterpretes: no tengo nada en contra de todo eso, pero es que ésa es solamente la mitad de la historia. Ser feliz por las razones correctas depende de las circunstancias externas de nuestra vida: por lo general, si las circunstancias cambian o desaparecen, eso impacta en nuestra felicidad hasta el punto de hacerla desaparecer incluso.

Sin embargo, en tu fuero interno sabes que la vida no es cuestión de ir tirando ni de anestesiarte contra el dolor o tenerlo todo «bajo control». La verdadera felicidad no proviene de la mera acumulación de una serie de experiencias felices. En lo más profundo de tu ser, sabes que hay algo más.

Llevas razón; hay otro nivel más en el continuo de la felicidad: Feliz porque sí.

**Feliz porque sí.** Ésta es la verdadera felicidad, un estado neurofisiológico de paz y bienestar que no depende de las circunstancias externas.

Ser Feliz porque sí no significa entrar en un estado de euforia, no es un júbilo desenfrenado, como tampoco se trata de cotas efímeras de buen humor o experiencias positivas excepcionales que no duran. No estoy hablando de ir por ahí con una sonrisa perenne en los labios

las veinticuatro horas del día ni de experimentar una especie de colocón superficial. Ser Feliz porque sí no es sentir una emoción; de hecho, cuando se es Feliz porque sí se puede sentir *cualquier* emoción—incluidas la tristeza, el miedo, la ira, el dolor— pero aun así encontrarse en un estado subyacente de paz y bienestar.

Cuando eres Feliz porque sí, aportas felicidad a tus experiencias externas en vez de tratar de *extraer* felicidad de las mismas; no necesitas manipular el mundo que te rodea tratando de ser feliz: vives de la felicidad, no para la felicidad.

Éste es un concepto revolucionario. La mayoría de nosotros hacemos hincapié en ser felices por las razones correctas, como si, con el objetivo de crearnos una vida feliz, nos estuviéramos haciendo un collar cuyas cuentas son tantas experiencias positivas como podamos acumular. Gastamos mucho tiempo y energía tratando de encontrar las cuentas adecuadas para hacernos ese «collar de la felicidad».

Ser Feliz porque sí, en cambio, significa, para seguir con la analogía del collar, que lo que tenemos es un hilo de felicidad y, unamos las cuentas que unamos con él —vivencias buenas, malas y neutras—, nuestra vivencia interior, que es el hilo que atraviesa todas esas cuentas, es una experiencia de felicidad y da lugar a una vida feliz.

Cuando eres Feliz porque sí, lo eres de forma incondicional: no es cuestión de que tu vida sea siempre perfecta sino de que, lo sea o no, tú seas feliz en cualquier caso.

El poeta del siglo XIII Yalal ad-Din Muhammad Rumi lo describió así: «Feliz, pero no por lo que pase. Sin frío, pero no por un fuego o un baño caliente. Luz, ninguna detecto». Cada vez que pedí a alguno de Los 100 Felices que describiera las cualidades de la Felicidad porque sí obtuve la misma respuesta, una y otra vez:

- Tener un sentimiento de ligereza y optimismo.
- Sentirse vivo, vital, lleno de energía.
- Tener la sensación de que todo fluye, de apertura.
- Sentir amor y compasión por uno mismo y por los demás.
- Sentir pasión por la vida y que ésta tiene un propósito.

- Sentir gratitud, perdonar.
- Estar en paz con la vida.
- Vivir plenamente el momento.

Los investigadores que han medido la actividad —durante la meditación y en estado normal— del cerebro de Matthieu Ricard, un científico francés que se convirtió en monje budista hace más de treinta años, a menudo se refieren a él como «el hombre más feliz del mundo». (Hablaré más de investigaciones de laboratorio con monjes en el Capítulo 7.) El libro de Ricard *En defensa de la felicidad* ofrece una de las descripciones más claras que he leído de lo que significa ser Feliz porque sí: «A lo que me refiero con “felicidad” es al sentimiento profundo de eclosión que surge de una mente excepcionalmente sana. No es un mero sentimiento de placer, una emoción pasajera o un estado de ánimo, sino un estado óptimo del ser».

## ¿Hasta qué punto eres Feliz porque sí?

El siguiente cuestionario de Felicidad porque sí te dará una visión rápida de hasta qué punto eres Feliz porque sí en estos momentos. Puede que hayas respondido a cuestionarios sobre la felicidad en el pasado pero tal vez no te hayas dado cuenta de que, por lo general, éstos dependen de la situación, es decir, te piden que valores tu felicidad en función de lo que esté ocurriendo en tu vida —trabajo, relaciones, etc.— y lo satisfecho que estés con esas circunstancias. Esos cuestionarios miden hasta qué punto eres feliz por las razones correctas, pero éste en cambio es diferente, ya que lo que mide es lo feliz que eres porque sí.

Este cuestionario de Felicidad porque sí se ha confeccionado conforme a la Escala de Bienestar que forma parte del Cuestionario Multidimensional de Personalidad, una herramienta diseñada por Auke Tellegen, profesor de psicología de la Universidad de Minnesota, para poder determinar el nivel básico de felicidad. Piensa en cómo se ajustan las afirmaciones a tu caso en general cuando respondas a las preguntas.

### Cuestionario de Felicidad porque sí

Valora cada afirmación en una escala del 1 al 5:

- 1 = Nada cierto
- 2 = Ligeramente cierto
- 3 = Moderadamente cierto
- 4 = Muy cierto
- 5 = Absolutamente cierto

1. A menudo me siento feliz y satisfecho sin ningún motivo en particular.

1            2            3            4            5

2. Vivo el momento.

1            2            3            4            5

3. Me siento vivo, vital y energético.

1            2            3            4            5

4. Experimento una profunda sensación de paz interior y bienestar.

1            2            3            4            5

5. Para mí la vida es una gran aventura.

1            2            3            4            5

6. No dejo que las situaciones desagradables me depriman.

1            2            3            4            5

7. Me entusiasmo con lo que hago.

1            2            3            4            5

8. La mayoría de los días experimento la risa o la alegría.

1            2            3            4            5

9. Confío en que el universo es amistoso.

1            2            3            4            5

10. Busco el regalo o la lección en todo cuanto ocurre.

1            2            3            4            5

11. Soy capaz de olvidar y de perdonar.

1            2            3            4            5

12. Me quiero a mí mismo.

1            2            3            4            5

13. Busco lo bueno en todas las personas.

1            2            3            4            5

14. Cambio las cosas que puedo cambiar y acepto las que no.

1            2            3            4            5

15. Me rodeo de gente que me apoya.

1            2            3            4            5

16. No echo la culpa a otros ni me quejo.

1            2            3            4            5

17. Mis pensamientos negativos no se apoderan de mí.

1            2            3            4            5

18. Experimento una sensación general de gratitud.

1            2            3            4            5

19. Me siento conectado con algo más grande que yo mismo.

1            2            3            4            5

20. Siento que en mi vida hay un propósito.

1            2            3            4            5

### *Puntuación*

Si has obtenido entre 80 y 100 puntos:  
en gran medida, eres Feliz porque sí.

Si has obtenido entre 60 y 79 puntos:  
eres bastante Feliz porque sí.

Si has obtenido entre 40 y 59 puntos:  
muestras atisbos de ser Feliz porque sí.

Si has obtenido menos de 40 puntos:  
tienes poca experiencia de ser Feliz porque sí.

Sea cual sea la puntuación que has obtenido, siempre se puede ser más Feliz porque sí. Como ya he mencionado anteriormente, no importa cuál sea tu punto de partida, lo que importa es que partas de algún sitio. Cuando acabes de leer el libro y ya hayas comenzado a poner en práctica los siete pasos y los Hábitos de Felicidad, responde al cuestionario otra vez. Es más, evaluar hasta qué punto eres Feliz porque sí regularmente a través de este cuestionario te ayudará a medir tus progresos.

## Feliz porque sí: tu estado natural

Ser Feliz porque sí no es solamente una buena idea. Como explicaré en los capítulos siguientes, se trata de un **estado fisiológico específico y medible caracterizado por una actividad cerebral, unos ritmos cardíacos y una química corporal específicos.**

Gracias a los científicos sabemos que toda experiencia subjetiva se corresponde con un funcionamiento específico del cuerpo, y así la gente que es Feliz porque sí tiende a presentar una mayor actividad del hemisferio prefrontal izquierdo de la corteza cerebral, patrones de ritmo cardíaco más regulares y mayor cantidad de neurotransmisores asociados específicamente con el bienestar y la felicidad: oxitocina, serotonina, dopamina y endorfinas.

Pese a que la ciencia moderna nos proporciona nuevos conocimientos sobre la psicología de la Felicidad porque sí, éste es un estado del que ya han hablado prácticamente todas las tradiciones espirituales y religiosas a lo largo de la Historia. El concepto es universal: en el budismo se habla de un gozo sin causa; en el cristianismo, del Reino de los Cielos que habita en nuestro interior; el judaísmo hace referencia al *ashrei* —un estado interior de santidad y salud—; el islam lo denomina *falah* —felicidad y bienestar—; el hinduismo menciona el concepto de *ananda* o pura dicha, y algunas tradiciones hablan de este concepto en términos de iluminación o estado de lucidez.

Me he dado cuenta de que es un concepto ampliamente extendido por todo el mundo: vayas donde vayas, oír la expresión Feliz porque sí parece tocar una fibra sensible en la gente. Se diría que todos sabemos de manera intuitiva que nuestra esencia más profunda es la felicidad. No tienes que crearla: es lo que eres. El resto de este libro está dedicado a mostrarte cómo puedes volver a ese estado natural.