

María Paz Blanco

The cover is decorated with numerous small stars and hearts in red and black, scattered across the background. Some stars are larger and more prominent, while others are tiny specks. The hearts are also small and interspersed among the stars.

El poder *de* quererte

 Planeta

PARTE I

El despertar



La gratitud fue mi antídoto para dejar atrás la infelicidad y me permitió conectarme con el presente, cuando podemos hacer cambios. La emoción del pasado es la culpa o la melancolía de lo que tuvimos, lo que podría haber sido o lo que fue. La del futuro es la angustia o incertidumbre por lo que vendrá. Por eso el presente recibe el nombre de regalo: amar aunque no haya garantías; entregar sin esperar recibir; sembrar sin saber si recogeremos la cosecha; practicar la gratitud y disfrutar la dicha. Sabernos merecedoras y suficientes.



Siempre me ha interesado la corriente de la psicología positiva y es en la que he enfocado mi trabajo durante estos últimos ocho años. Me encanta la manera que propone de abordar al ser humano y sus procesos: desde una arista más **constructiva y potenciadora de las fortalezas**, y no desde un foco en la debilidad o con énfasis en los traumas o lo “patológico”. Esto no se trata de “falsa positividad”, o de no querer enfrentar las emociones negativas, por el contrario, se trata de adoptar una actitud de vida más constructiva, reconociendo el fracaso, el miedo o la debilidad, pero buscando la forma de salir de ellas. Definitivamente vivimos mejor cuando adoptamos una actitud más positiva y cuando entendemos que las emociones negativas no nos definen.

Por lo mismo, es desde esa perspectiva que he trabajado mi propio proceso de crecimiento personal y cómo he desarrollado mi línea de trabajo a través de la psicología, el Life Coaching y la imagen personal con mis clientas. Todo este libro lo escribo bajo sus conceptos y principios, porque **ser feliz, finalmente, es una decisión personal**.

Algunas reflexiones sobre la felicidad



La felicidad no se alcanza. No existen los cinco pasos para ser más feliz, una fórmula secreta ni tampoco lo serás cuando obtengas o consigas algo. La felicidad no es algo que se persiga, o que tengas que lograr, simplemente es una actitud de vida.



Aquí quiero detenerme brevemente, ya que la felicidad es un concepto que a veces siento que está mal entendido o que creemos que es sinónimo de alegría extrema.

También me llama mucho la atención que tendemos a creer que es algo que debemos alcanzar, algo que está afuera y que por

lo tanto, hay que salir a encontrar. Están tan de moda titulares como “10 pasos para lograr la felicidad” o “La receta definitiva para ser feliz”, por mencionar algunos ejemplos, pero me parece que es desde una visión sesgada de la felicidad; un atajo erróneo. A veces la asociamos al logro de objetivos o a la consecución de un hito o hecho externo, “Voy a ser feliz cuando consiga cierto trabajo”, “Voy a ser feliz cuando tenga pareja o tenga un hijo”, “Cuando baje de peso seré feliz”. **Llegar, lograr o conseguir una meta o un punto determinado solo nos llevará a un bienestar temporal, pero no a un permanente estado de felicidad.** Esto, porque la felicidad no es eso, no se asocia a obtener algo —por más anhelado que sea—, sino que nace del ser y del sentido que cada una de nosotras le da a su vida.

Hace un tiempo, en una sesión de *life coaching*, una clienta que estaba muy afectada por un cáncer al páncreas de su marido, me decía: “María Paz, ante esta catástrofe yo no puedo ser feliz. No puedo permitírmelo. Los gastos económicos han sido infinitos y él está muy deprimido. Yo no elegí esta situación, por el contrario, esto me eligió a mí y es la cruz con la que debo cargar”.

Y, efectivamente, ante estas adversidades de la vida, muchas veces es poca la incidencia que podemos tener. Tampoco podemos pretender que todo está bajo nuestro control, ya que no lo está; como siempre digo: “¡Es muy soberbio creer que lo controlamos todo!”. Pero sí hay una sola cosa que puedes controlar, una que depende absolutamente de ti: **siempre podrás elegir cómo afrontar lo que ocurra, la actitud que decides tomar y en qué te quieres enfocar.**

Hay que eliminar la idealización que se ha construido en torno a la felicidad, como si fuera un estado de elixir supremo, donde no hay dolor, problemas o contratiempos. La felicidad no es eso, sino que es cómo yo, con mi realidad, mis penas, aprendizajes, dolores y lecciones elijo vivir. Como dije antes, **no es la ausencia de dolor, sino que es el sentido que le doy a ese dolor; no es la ausencia de problemas, sino cómo decido vivir con esos problemas.** Para ello, la pregunta “¿para qué?” te invitará a comprender y a descubrir el regalo que se esconde detrás de esa situación difícil. Porque siempre, absolutamente siempre, hay un aprendizaje. Todo dependerá de qué lado de la moneda elijas mirar. Las dos caras siempre están.

Dicho de otra manera, sí se puede ser feliz con problemas, también con penas o tristezas, porque no depende de las circunstancias —por más brutales que estas sean—, sino de cómo interpretamos aquello que nos pasa.

Cada una de nosotras, a su manera, lidia con sus problemas, se enfrenta con sus sombras y atraviesa sus procesos, con más o menos conciencia, pero transita por ellos. Si la felicidad fuera no tener problemas, entonces ninguna podría ser feliz!

La felicidad consiste en conectar con lo bueno que te pasa cada día y que das por sentado, y en saber enfrentar tus propias luchas. No es ignorar los problemas, tampoco escapar de ellos. Al contrario, implica una profunda conexión con el momento presente, ya que solo desde ahí puedes apreciar, conectar con tu luz y sombra, y actuar. La felicidad es maravillosa, ya que de manera implícita te invita a transitar hacia un estado de mayor conciencia.

Estudios indican que más del 91% de las cosas que nos preocupan nunca suceden y que estas preocupaciones se dan porque estamos impregnados de un exceso de pensamientos futuros que nos generan ansiedad, estrés y nos desconectan del aquí y ahora, creando problemas que aún no ocurren o anticipando posibles catástrofes. ¿Cómo conectar con el presente? ¿Cómo bajarle la intensidad a ese exceso de futuro? Uno de los caminos es la **gratitud, ya que es una maravillosa puerta de entrada a hacer del presente un estilo de vida.**

Martin Seligman, uno de los padres de la psicología positiva, ha llevado a cabo numerosos estudios que avalan **el poder que tienen las emociones positivas en la realización personal.** A la vez, otros autores en la misma línea afirman que incrementan nuestro bienestar, salud física, potencian el crecimiento y la satisfacción personal e incluso nos permiten recuperarnos mejor¹.

Es así como la psicología positiva ha demostrado y aportado desde la ciencia al entendido de que las emociones positivas incrementan el bienestar de los seres humanos en su totalidad, y hoy se sabe que enfatizar virtudes, fortalezas y experiencias positivas ayuda a mejorar nuestra calidad de vida.

En este contexto, el concepto de **gratitud** es de los que se ha asociado más robustamente al bienestar, considerándose una “fortaleza psicológica”; desde la ciencia e investigación empírica hay respaldo y estudios suficientes acerca del impacto que la gratitud genera en el bienestar de las personas. Quienes practican la gratitud se ven y están más felices, es más grato compartir con ellos y, en general, se les considera más optimistas, confiables y dispuestos a ayudar, tienen mejor autoestima y hacen frente a las adversidades con mayor resiliencia².

1. Danner, D. D., Snowdon, D. A., & Friesen, W. V. (2001). *Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study.* Journal of Personality and Social Psychology, 80(5).
2. Emmons, Robert A.; McCullough, Michael E. (Eds) (2004). *The Psychology of Gratitude.* Oxford University Press, Inc.

Pero ¿qué entendemos por gratitud?

Simplemente consiste en la capacidad de ser agradecidas, de detenernos a apreciar todo lo bueno que tenemos en la vida. No es necesario tener grandes cosas para sentirse agradecido, te aseguro que, **si no eres feliz con todo lo que tienes ahora, con todo lo que te falta tampoco lo serás.** La gratitud apunta a **no dar por sentado aquello que tenemos** y a abrirnos a apreciar regalos de la vida que asumimos como una obligación por el solo hecho de existir.

¿Te has detenido, por un instante, a agradecer que tienes la oportunidad de vivir un nuevo día, que tienes unas piernas que te permiten caminar, o pulmones que te permiten vivir y respirar? ¿Agradeces que tienes comida, una cama, o una casa donde vivir? ¿Te permites apreciar todas las bendiciones que tienes a tu alrededor?



De eso se trata la gratitud, de invitarnos a abrir los ojos para **ver** todo lo hermoso que nos rodea y no tener que dejar de tener o perder estas cosas para empezar recién a apreciarlas.

El problema radica en que **tendemos a enfocarnos en lo que nos falta**, nos vemos más **afectadas por una crítica que por un halago** y cualquier suceso negativo siempre queda más registrado en nuestra memoria que uno positivo. Es así como muchas cosas buenas que pasan en nuestra vida resultan totalmente desapercibidas, porque tendemos a darle más peso e importancia a lo negativo. ¡Y para qué hablar de la motivación! Muchas veces hacemos las cosas para evitar las malas consecuencias o experiencias negativas, más que por sus potenciales beneficios o el incentivo positivo que conllevan.

Si te sientes identificada, esto no es algo personal tuyo, ni tampoco quiere decir que seas una persona negativa, es algo transversal a nuestra especie y se da porque **nuestra biología y nuestro cerebro están programados para prestar más atención a los sucesos negativos y detectar amenazas, para así asegurar nuestra supervivencia.** Esto recibe el nombre de “sesgo de negatividad”: un mecanismo de adaptación que nos sirvió hace millones de años atrás, ya que, si no vivíamos hiperalertas a lo que ocurría en nuestro medio, moríamos.

Por esto, **la gratitud hay que entrenarla** y es una tarea que cada una de nosotras debe realizar por su cuenta, para hacerla un hábito. Solo así podrás sentir sus maravillosos efectos.

★ ★ ★ ★ ★
★ ★ La gratitud no se limita
★ a dar las gracias, sino que es vivir
conscientemente; dejar atrás el modo
automático con el que andamos la mayor
parte del día y empezar a apreciar y
elear nuestra conciencia para ver,
reconocer y valorar todo lo bello que
tenemos aquí y ahora, dejando de centrar
nuestra atención en lo que nos falta,
falla o quisiéramos tener. Es dejar atrás
la mentalidad de carencia y cambiar la
mirada hacia la lógica de la abundancia.
Cuando te enfocas en lo que tienes, lo
aprecias y agradeces de corazón,
elevas tu vibración y de manera mágica
recibirás más de ello.
No es mística, es una ley universal:
donde enfocas tu atención
es lo que atraes.

★ ★ ★ ★ ★

Lamentablemente, debido a nuestra educación tradicional **no nos enseñaron a estar bien**, no nos hablaron de autocuidado ni tampoco de cómo cultivar nuestro bienestar. No nos dijeron cómo querernos más, cómo llevar una vida extraordinaria o la importancia de seguir tu pasión y hacer en esta vida aquello que realmente amas. Por el contrario, nos enseñaron a “ser fuertes” para enfrentar problemas, muchas veces a ocultar las emociones —ya que mostrarlas era una señal de poca fortaleza— y a cómo “seguir al ganado”, ya que ser diferente era visto como “ser raro” o era la antesala al inminente fracaso. No nos enseñaron cómo enfrentar mejor las cosas en caso de dificultades, a cómo sentirnos en paz, a valorar la calma, a vivir bajo tus estándares o a perseguir tu propia grandeza. Desde ahí nuestro cerebro pareciera ser un imán que busca y atrae los problemas, ya que para él son lo familiar, lo seguro y lo estable; paradójicamente, **cuando estás en calma y en paz** —algo que de seguro anhelas y persigues con todo tu corazón— **te cuesta mucho disfrutar y sentirte plena**.

De una u otra forma, nos cuesta estar en calma. La ansiamos, pero cuando la tenemos nos sentimos raras, incluso tristes y esto se da porque tendemos a asociar de manera errónea la **calma con la tristeza**.

Nos acostumbramos a la adrenalina del **hacer**, a tener que estar constantemente en algo, ya sea haciendo o resolviendo, y de manera errada, asociamos el estar “ocupadas” con sentirnos útiles y la actividad con la alegría. Por el contrario, asociamos la calma o paz a la pena o tristeza, cuando la verdad es que **para SER hay que dejar de hacer**.

*“Mientras más agradezcas y celebres tu vida,
más motivos habrá para celebrar”.*

OPRAH WINFREY

El cuarteto de la felicidad



¿Sabías que la gratitud es capaz de transformar tu cerebro? Según el Centro de Investigación de Conciencia de la Atención Integral de la Universidad de California, en Los Ángeles, expresar gratitud **cambia la estructura molecular del cerebro**, generando hormonas que nos hacen más saludables y felices.

Cuando sentimos, generamos y expresamos gratitud, nuestro cerebro activa los llamados “**químicos de la felicidad**”. Al identificar que algo bueno sucede o que existen cosas en nuestra vida que merecen reconocimiento, el cerebro comienza a liberar **dopamina**, un importante neurotransmisor que aumenta la sensación de **placer e inspiración**, e incluso se dice que tiene un efecto analgésico, ayudando al procesamiento del dolor físico y emocional. Por eso, las personas que manifiestan gratitud tienen niveles más elevados de emociones positivas, satisfacción con la vida, vitalidad y optimismo. A la vez, la gratitud estimula la liberación de otra hormona mágica: la **oxitocina**, responsable de estimular el afecto y la **tranquilidad**, y reducir la ansiedad, el miedo y la fobia. También liberamos **serotonina** —conocida como el **neurotransmisor de la felicidad**—, que en nuestro cuerpo genera automáticamente sensaciones de bienestar, relajación y alegría, lo que nos hace menos propensas a la tristeza o la depresión.

Todas estas hormonas empiezan a **reprogramar nuestro cerebro**, a crear nuevas conexiones y redes neuronales que nos harán sentir mejor día tras día si adoptamos la gratitud como un hábito, lo que, por supuesto, impactará positivamente en todas las áreas de tu vida. Y lo mejor de todo: **ison gratis!**

“Si la gratitud fuera una droga, sería el producto más vendido del mundo con indicación para el mantenimiento de la salud para cada sistema de órgano principal”.

DR. MURALI DORAISWAMY

Dos psicólogos expertos en investigación sobre la gratitud, el Dr. Robert Emmons de la Universidad de California y el Dr. Michael McCullough, de la UC Davis, realizaron un estudio donde se pidió a los participantes que escribieran un diario semanal: un grupo describía las cosas por las que sentían agradecimiento, otro escribía sobre todo aquello que les había disgustado o causado rabia y malestar, y un último hacía un seguimiento de los eventos neutrales, es decir, aquellos sin énfasis en lo positivo o negativo. Después de diez semanas, **los participantes en el grupo de gratitud se sentían un 25% mejor** que los otros grupos, **eran más optimistas, más felices y se sentían mejor acerca de sus vidas**. Sorprendentemente, también tenían más ánimo, hacían más ejercicio y se preocuparon más de ellos e incluso del bienestar emocional de otras personas. Increíble, ¿no te parece?

La gratitud te recarga de energía, aumenta tu autoestima y está directamente relacionada con el bienestar físico y mental. Te lleva directamente a la felicidad y es el mejor antídoto contra la ira, envidia y resentimiento³.

Por lo mismo, me es imposible no comenzar este libro hablando de la **gratitud**, ya que transformó mi vida en un 100%, especialmente en los momentos de mayor angustia y dolor. Le debo mucho, tal vez demasiado. Quizás podrás pensar que es imposible sentir gratitud cuando solo ves desesperanza o te inunda la angustia, ya que es mucho más fácil estar agradecida cuando sientes que las cosas van bien o estás en tu mejor momento. No obstante, aquí no se trata de no tener problemas ni tampoco de minimizarlos, sino de **darles un sentido** a los momentos tristes, que son los que te invitan a la pausa, a la reflexión y al cambio —son puntos de inflexión necesarios en nuestra vida, para encontrarle un sentido o retomar el camino—, pero sobre todo la gratitud apunta a abrirte a apreciar todo lo hermoso e inmenso que te rodea. Eso que está ahí frente a ti y que tu drama o tu ocupada vida no te deja apreciar. Fue en los momentos tristes cuando descubrí que la gratitud se convertiría en mi nueva mejor amiga y fue la que en definitiva me ayudó a transitar con mayor alegría y recursos una de las etapas más difíciles de mi vida. **Porque cuando se trata de un hijo, sea lo que sea, te toca el alma.**

Recuerdo un día haber llevado a Santi a la plaza cerca de mi casa, la inolvidable plaza de Almirante Acevedo. En ese entonces él tenía diez meses. Quería que estuviera en contacto con la naturaleza, que jugara en el pasto y ver si interactuaba con otros niños, tal como lo hacen todas las mamás con sus bebés en el parque. Esto, que parece ser de lo más cotidiano y normal, para mí fue el comienzo de dejarme permitir la llegada del dolor, de acogerlo y reconocerlo, pero también del inicio de mi transformación.

Cuando llegaba a la placita y me sentaba en el pasto junto a él, al comienzo me era inevitable no compararlo con los otros niños que estaban ahí. Tenía claro que eso no me llevaba a nada; tenía clara la teoría, no así su aplicación.

Ver a esos bebés más pequeños que él, que se sentaban por sí solos, jugaban, reían con su mamá, expresaban emociones y buscaban estímulos me generaba una profunda tristeza porque mi hijo no hacía lo mismo y no sabía si alguna vez lo iba a hacer. Por favor, no lo malentiendas, no era envidia, tampoco rabia, jamás

3. Reklau, M., 2019. *Como ser un imán para las personas*. Primera edición. Independiente.

fueron esas mis emociones, sino simplemente un sentimiento de intensa pena de no saber cómo mi hijo iba a evolucionar y si estos hitos los iba a poder lograr.

Mi pequeño Santi no era capaz de sostener su cuerpo por sí solo, menos de sentarse, tampoco girar, estaba simplemente acostado boca arriba en una mantita aparentemente mirando el movimiento de las hojas de los árboles... Las mamás me decían “qué tranquilo”, “qué suerte la tuya, el mío es un terremoto” o “qué grande es, cuántos meses tiene” —pensando que era un bebé muy pequeño por su conducta— y mi alma se partía en mil pedazos... Llegaba a la casa destrozada, sin ganas de nada. Fueron tiempos muy difíciles.

Se dieron varios episodios como estos, en contextos similares; en el supermercado, en la sala de espera del pediatra, en la fila de la farmacia... Hasta que un día algo en mí, de manera misteriosa e inesperada, me impulsó a decir **no más. Esto se acabó.**

Necesitaba dejar de sentirme así. Y mi cuerpo me hablaba. Se empezó a caer mi pelo a mechones y descubrí que sufría de alopecia areata. Además, no me identificaba con la mujer en la que me estaba convirtiendo y tampoco me gustaba ser esa mujer. No quería eso para mí ni para mi entorno, y sabía que desde esa vereda no iba a dar lo mejor de mí para Santi. Él necesitaba, más que nadie, a una mamá que no se dejara llevar por el miedo, sino por la esperanza, una mamá que fuera capaz de brindarle soporte y energía en el incierto camino que estábamos empezando a recorrer, **una mamá que supiera lo que es vivir el dolor, para así valorar aún más las bendiciones de la vida.** Sabía que necesitaba volver a conectarme con la fe, la espiritualidad, pero sobre todo **conmigo misma.**

Así, el año 2017 comenzó mi proceso de transformación, que hoy podría llamar “retornando a mí”. Necesitaba volver a reencontrarme conmigo y entender que dedicarme tiempo y respetar mis procesos también era necesario. Que no era egoísmo hacer una pausa y darme espacio para estar bien, sino que era una muestra de que me quería y de que, definitivamente, cuando tú estás bien, das lo mejor de ti a los demás, y el Universo y la vida siempre confluyen a tu favor.

Me permití vivir el dolor, porque sabía que era algo temporal, y me atreví a reconocer que también **está bien no estar siempre bien**, sobre todo ante mis pequeños hijos, Mateo y Dominga, que en ese entonces tenían dos y cuatro años respectivamente. Más que intentar ocultarles mi tristeza, les decía: “Hoy la mamá tiene un poquito de pena, ¿por qué mejor no vamos a jugar? Así

me sentiré mejor”, sabía que al hacer esto también validaba esta emoción en ellos. Así crecían con el sano ejemplo de que todas las emociones hay que acogerlas y que no está mal sentirse triste, reconocerlo y expresarlo. Nunca hay que resistirse a las emociones, si lo hacemos, estas quedan guardadas y siempre se expresarán y manifestarán de una u otra forma.

Acogí mis emociones, sabía que el reconocerlas era el camino más indicado para liberarlas y que era necesario para encontrarle un significado a todo lo que me estaba pasando. **Sí, porque casi nunca se trata del problema, sino de cómo lo afrontamos.**

“Las ‘personas positivas’ también tenemos pensamientos negativos, días negros y noches oscuras. La única diferencia es que no dejamos que ellos nos controlen y se apoderen de nuestra vida”.

VÍCTOR KÜPPER

Empecé a entender que veía las cosas, por más duras e inciertas que fueran, desde una perspectiva que no generaba nada bueno en mí, ni tampoco me brindaba los recursos necesarios para abordarlas.

Te pregunto a ti: Ante una dificultad, ¿de qué te sirve la queja o la amargura? Definitivamente de nada, al contrario, mientras más te quejas, más motivos te dará la vida para quejarte, porque en eso está enfocada tu mente y ella siempre te dará más de aquello en lo que pones tu atención. Y desde tu vibración, las emociones negativas bajan tu nivel vibracional y atraen emociones de baja frecuencia también.

Por lo tanto, no te olvides: ante cualquier situación dolorosa **siempre hay dos maneras de enfrentarlas**; aquí o me hundía y quedaba estancada, o salía adelante fortalecida o, al menos, con una buena lección. Todo depende de tu enfoque, siempre. Yo no lo dudé por un segundo y **decidí ir por la segunda opción.**

Gracias a estos paseos a la plaza, sentí esa necesidad inherente de cambiar de perspectiva y fue ahí cuando por primera vez **me empecé a conectar con la gratitud y la comencé a adoptar como un estilo de vida.** La plaza que antes maldecía se convertía en mi propio espejo de aquello que debía enfrentar, dejar de resistir, trabajar y superar.

Todos, de una forma u otra, hemos experimentado dolor o hemos atravesado por situaciones de mucha pena, angustia y desolación. No creo que nadie pueda decir “yo nunca he sentido pena o

tristeza”, son emociones propias de la existencia humana. Por lo demás, estamos en una sociedad donde “estar mal” es mal visto, tiene mala prensa y, por lo tanto, reprimimos estas emociones, es “mejor no contarlas”. Si le preguntamos a alguien ¿cómo estás? y nos responde “mal”, esta expresión de sinceridad a veces es vista como un desatino o algo propio de una persona desubicada. Ir al psicólogo o al psiquiatra también está mal considerado; significa que somos débiles o “estamos locas” y, si alguien nos pregunta en qué andábamos, mejor decimos que estábamos en la peluquería, supermercado o en una reunión, cuando en realidad **deberíamos sentirnos orgullosas de demostrar que nos estamos haciendo cargo de nosotras mismas, de nuestro desarrollo personal**, de nuestros procesos y que no les hacemos el quite. Eso, para mí, es coraje, es valentía, porque es hartito más fácil no hacerse cargo y dejar que todo siga igual o esperar a que los otros hagan algo por uno, lo que es aún peor.

Entonces, muchas veces nos preguntamos ¿por qué no somos felices?, ¿por qué no encontramos sentido a lo que hacemos?, ¿por qué no vivimos la vida que queremos vivir? Con todas estas emociones guardadas por dentro por supuesto que es imposible sentirse bien, y manifestarlas es necesario. Pero si quieres avanzar en ese camino con mayor fortaleza y también conciencia, te aseguro que **la gratitud es la llave que te abrirá todas las puertas para comenzar a transformar tu vida**.

Cuando te conectas con la gratitud ocurre algo mágico; no te puedes conectar al mismo tiempo con la carencia o la negatividad. ¿Acaso puedes estar parada y sentada al mismo tiempo? No. Precisamente eso hace la gratitud, **te ayuda a centrarte en lo que tienes en lugar de en lo que te falta**.

Desde ese entonces empecé a enfocarme en lo que sí hacía mi hijo, a apreciar todos sus avances, por más pequeñitos que fueran, y a dejar de prestar tanta atención a lo que no hacía o lo que yo esperaba que hiciera (expectativas). Me enfoqué en disfrutar el presente como el regalo que es y en apreciar cada uno de sus logros como la bendición más grande que pudiera recibir.



Ahora, para que la gratitud realmente transforme tu vida, tienes que hacerla un hábito. No basta con sentirnos agradecidas algunas veces a la semana, por el contrario, hay que instaurarla en la cotidianidad. Fue así como empecé todos los días, sin descanso,

a escribir en mi **Diario de Gratitude**, una antigua libreta de papel que estructuré para hacer de la gratitud un ritual diario. Me inspiré mucho en Louise Hay, una de las maestras en desarrollo espiritual y autora de libros *bestseller*, quien en sus meditaciones para arrancar y terminar el día afirmaba que era necesario **considerar unos minutos en la mañana y otros en la noche para escribir tus reflexiones** y así impregnarte del poder maravilloso de la gratitud durante todo tu día, las 24 horas.

“No son las circunstancias externas las que cambian una vida, sino los cambios internos que se manifiestan a través de la vida”.

WILMA THOMALLA

Lo maravilloso es que todas, sin excepción, podemos practicar la gratitud. No cuesta dinero ni necesita mucho tiempo, tampoco requiere que tengas genes extraordinarios, supertalentos o una personalidad fuera de serie. **La gratitud está al alcance de todas.** Lo único que sí se necesita **es constancia y dedicación**, lo que por supuesto implica disciplina, pero los beneficios de practicarla valen el esfuerzo. Como ya hemos visto, la ciencia también lo avala, así que ¡no subestimes el poder de la gratitud! y ¡ánimate a hacerla parte de tu vida.

Dicho esto, para mí fue un *ia* escribir se ha dicho! ¡Quería empezar a sentirme mejor, a vivir mejor, a estar mejor! No obstante, como cualquier práctica nueva, el comienzo siempre es lo más complejo. Me costó crear el hábito: algunas veces caía dormida por la noche y lo olvidaba por completo, y algunas mañanas me metía de fondo en la rutina y no dejaba tiempo para ello, pero tengo que reconocer que fueron tantas mis ganas de querer vivir en ese estado de dicha que busqué la fórmula para no fallarme.

Si pudiera darte **un buen consejo** —ya que quiero que tú también empieces a hacer de la gratitud una forma de vida y escribas tus pensamientos y reflexiones—, es que **la clave es anexar este momento a algún ritual o hábito que ya tengamos instaurado** para que así se haga parte de tu rutina. Por ejemplo, en las mañanas decidí poner el despertador diez minutos más temprano para darme el tiempo de escribir antes de salir de la cama, y no podía levantarme ni menos empezar mi día si no había escrito. En la noche, en tanto, escribía justo antes de cepillarme los dientes. De esta forma se hizo mucho más fácil “ritualizarlo” e incorporar la práctica en mi día a día. Además, algo que me sirvió mucho fue

que hice un **compromiso honesto conmigo** de que escribiría todo aquello por lo cual me sentía agradecida, día y noche, y como no me gusta fallarme, lo logré. Estuve más de un año escribiendo a diario y hoy lo hago al menos tres veces a la semana. Sin darme cuenta, se convirtió en algo automático y, de cierta forma, en una actitud de vida.

¿Por qué escribir a mano?



Quizás algunas de ustedes podrán estar pensando, “Ok, entiendo lo de la gratitud, tiene sentido, pero ¿por qué escribir en un diario?, ¿no basta tal vez con pensar estas cosas o quizás escribirlas en el celular?”. Hay evidencia científica contundente que avala que **escribir** —y en papel, no en el computador— **tiene un impacto más directo y es más efectivo para permitir que las cosas realmente sucedan** a que queden solo en el pensamiento. Procesamos, entendemos las cosas mejor, nos permite reflexionar y las retenemos más tiempo si las escribimos a mano.

Un reconocido estudio de los psicólogos Mueller y Oppenheimer, “El bolígrafo es más poderoso que el teclado: ventajas a largo plazo de escribir a mano frente al teclado”, comparó el grado de comprensión de varios grupos de estudiantes sobre el contenido de distintas conferencias a las cuales debían asistir. Miren lo que demostró:

Los del grupo que tomaron apuntes con el teclado obtuvieron peores resultados en las preguntas sobre conceptos versus aquellos que escribieron sus notas a mano.

Aquí hay algunas conclusiones importantes que quiero compartir con ustedes para que se animen a escribir en papel —y aquí en el libro les voy a dar ese espacio—:

- » Escribir a mano nos permite ser **más reflexivos**: la lentitud que implica la escritura manual facilita que nuestros pensamientos sean más claros, más elaborados y por tanto más profundos y nuestros —son palabras que nosotras elegimos y no las que nos propone el corrector ortográfico del computador—. A la vez, borrar implica tachar o utilizar un corrector líquido, por lo tanto, para evitar hacerlo eres más reflexiva en la escritura, ya que aquí

4. Mueller, P. A., & Oppenheimer, D. M. (2014). *The pen is mightier than the keyboard: Advantages of longhand over laptop note taking*. Psychological Science, 25(6).

no puedes presionar la tecla “borrar” y deshacer lo escrito. En psicología utilizamos mucho el concepto de “escritura expresiva”, que permite revisar nuestros pensamientos y emociones a través de la escritura y, de esta forma, ser más conscientes de cómo abordamos las situaciones y las “sacamos” de nuestro interior, lo cual es muy sano.

- » Nos ayuda a estar **más concentradas**: el computador o celular son una fuente de estímulos que nos puede llevar fácilmente a la distracción: notificaciones, entrada de correos, chat de WhatsApp, mensajes, por mencionar solo algunos ejemplos. Sin embargo, cuando escribimos a mano, si queremos hacerlo a conciencia, lo anterior no pasa, ya que el acto de escribir en papel implica tener activas muchas funciones que requieren de nuestra atención: sujetar el lápiz, mover la mano, pensar, visualizar, releer lo que hemos escrito, etcétera.
- » **Facilita la comprensión lectora**: al escribir a mano creamos nosotras las letras que después leeremos, algo que no ocurre en un teclado. Está comprobado que los niños que más escriben a mano tienen una mejor comprensión lectora y este es uno de los motivos por los que hoy, a pesar de que escribir a mano se ha convertido en algo casi del pasado con la llegada de los tablets al mundo escolar, todavía en los colegios se sigue poniendo tanto empeño en que los niños escriban a mano.

Escribir con intención



Aquí hay un punto clave: no se trata de escribir por escribir, llenar los espacios porque deben ser completados o hacer “check” a la tarea. Tomarse estos pequeños minutos de reflexión debe ser siempre **tocando la emoción** y no solo el pensamiento, ya que solo de esta forma contribuye a generar un sentimiento de bienestar y felicidad. Como bien dice Wayne Dyer, **“El universo oye lo que sientes, no lo que piensas”**, o, mejor dicho, va a oír lo que escribes, pero siempre y cuando haya una **intención** real en lo que expresas. No sacas nada con escribir “doy gracias porque tengo un trabajo”, cuando en realidad no te gusta el que actualmente tienes y te quejas constatemente de él. Quiero que te **conectes con la emoción real de aquello que estás agradeciendo**. Si tu trabajo no te genera gratitud y la emoción inicial es de disconformidad o rabia, tienes dos opciones: puedes decidir no incluirlo en tu lista de agradecimiento, o, mejor aún, darte el espacio de encontrar todo lo positivo que tu trabajo te entrega hoy, aunque no sea de tu total agrado.

Dicho todo esto y dado el maravilloso impacto que la gratitud tuvo en mí, decidí establecer una rutina diaria de gratitud que **quiero compartir**, porque quiero que empieces HOY a hacerlo:

*“Cuando cambias la manera de ver las cosas,
cambian las cosas que miras”.*

WAYNE DYER

RUTINA DIARIA DE GRATITUD

Mañana

Al escribir en tu diario todas las mañanas vencerás la resistencia, ¡te sentirás muy poderosa cuando ya lleves unas semanas haciéndolo! Y sé que te dirás a ti misma ¡wow, lo estoy logrando!

Además, lo mejor es que **comenzarás** tus días con intención y no en piloto automático, enfocándote en aquello que quieres sentir y lograr, apreciando lo maravilloso que te rodea —y no centrándote en lo que no tienes o te falta— y, por si fuera poco, activarás las maravillosas hormonas de la felicidad. Sentirás que cada mañana vas creando tu vida, vas tomando las riendas de ella y estarás dando los pasos necesarios para hacer que las cosas sucedan.

1.

Cada mañana, al despertar, **menciona tres cosas por las que estás agradecida**. Algunos autores la llaman la “lista de bendiciones”. Para mí, es poner énfasis en aquello que muchas veces doy por sentado y es importante en mi vida. No es tan simple como parece, ya que, tal como te decía, debes realmente sentir con tu alma y corazón lo que escribes. Lo maravilloso de este ejercicio es que cuando llevas meses y cientos de días agradeciendo, empiezas a agradecer cosas cotidianas y hermosas que jamás antes te habías detenido a apreciar.

En un comienzo agradecía mi salud, tener un trabajo, poder llevar comida a la casa, tener un techo bajo el cual vivir o una cama calentita para dormir, pero luego, tras tanto agradecer, comenzaba agradeciendo un lindo amanecer, la buena actitud de la cajera del supermercado, el beso cariñoso de uno de mis hijos, la salud de las personas que trabajan conmigo, el pajarito que se asomó por mi balcón y me alegró la mañana, las flores de mi jardín y así, muchas bendiciones que pasamos por alto.



Aquí hay un interesante concepto: la **adaptación hedónica**, que se refiere a cómo los efectos positivos de una acción se ven desvanecidos con el tiempo, ya que empezamos a darlos por sentado. Por ejemplo, nos compramos un nuevo auto y las primeras semanas lo disfrutamos, sentimos el olor, lo cuidamos como si fuera un bebé recién nacido, apreciamos cada detalle, hasta que en un momento deja de ser novedad. Esto ocurre en todos los planos: objetos materiales, situaciones y relaciones. Nos acostumbramos con bastante rapidez al placer y, por lo tanto, dejamos de apreciar las cosas a medida que pasa el tiempo.

De hecho, estudios académicos han demostrado que las personas que ganan la lotería vuelven a sus niveles originales de felicidad menos de un año después de haber recibido el premio.

Cuando te conectas con la gratitud, **vuelves a apreciar lo cotidiano** o lo que damos por sentado y comenzamos a verlo como el regalo que es. De esta forma, estamos venciendo de manera deliberada la adaptación hedónica. Pensar tres cosas por las que estás agradecida no solo te ayuda a sentirte más feliz en el momento, sino también en el día a día. Así podemos ser más felices y enamorarnos nuevamente de la vida, ya que **creamos el hábito de ver aquello que nos brinda dicha y felicidad, nos enfocamos en todo lo maravilloso que nos rodea y no en lo que no tenemos**.

Aquí no hay respuestas buenas ni malas. Simplemente agradece tres cosas de corazón.

2.

Enumerar **tres acciones que llevarás a cabo para hacer que este día sea un “gran día”**. Déjame decirte que esta acción es clave para empezar a vivir una vida con mayor propósito. Sí, porque a pesar de las circunstancias, está en nosotras que nuestro día tenga un sabor dulce o amargo. Este acto es muy potente, ya que le da intención a tu día y de esta forma no dejas que las circunstancias sean las que gobiernen tu vida, te posiciona de una manera práctica, activa tu poder personal como creadora de tu realidad y te conecta desde la gratitud con tus sueños o proyectos.

Hay muchas formas en las que puedes hacer que tus días sean mejores para ti, solo está en que te enfoques en ello y que quieras llevarlo a cabo. Aquí doy algunos ejemplos de acciones que de manera constante intenciono en mis mañanas, para que te inspires con algunas ideas:

- » Hoy evitaré andar corriendo y decidiré andar un poco más lento.
- » Hoy daré lo mejor de mí.
- » Pase lo que pase, me sentiré en paz sabiendo que puedo entregar al resto mi mejor yo.
- » Hoy leeré diez páginas de ese libro que me encanta.
- » Hoy evitaré la crítica y no hablaré mal de otros.
- » Hoy terminaré ese trabajo pendiente.

En fin, puedes elegir lo que tú quieras, desde tareas a las que quieres darles continuidad o compromisos contigo misma para elevar tu bienestar. Como puedes ver, es un amplio espectro de acciones y posibilidades que puedes decidir. Esta acción de **darle intención a tu día** te acercará cada vez más a tus sueños para que se conviertan en metas y objetivos.

3.

Enunciar **una afirmación positiva que te acompañe durante el día** desde la consigna “Yo soy”, para así decretarla.

Es una especie de mantra que “setea” tu día. Recuerda siempre que para que las afirmaciones positivas sean poderosas debes expresarlas en positivo, en primera persona y con palabras que resuenen en ti. Luego profundizaremos en ellas, ya que tienen un gran poder para llevar nuestra vida hacia la dirección que queremos avanzar y estar, pero recuerda que, al igual que los ejercicios anteriores, **la clave no es solo decirlo, sino también sentirlo, es decir, sentirnos y sabernos merecedoras de ello**. Algunos ejemplos:

- » Yo soy abundancia.
- » Yo soy mi propia sanación.
- » Yo soy una mujer fuerte y poderosa.
- » Yo soy un imán de cosas positivas.

También podemos comenzar distintas frases solo con el “yo”, por ejemplo:

- » Yo me abro a recibir la abundancia del universo.
- » Yo tengo un trabajo que disfruto y me encanta.

No es necesario que seas tan creativa, sino que lo más importante es que lo que escribas **te haga sentido a ti o sientas que lo mereces**. No sacas nada con afirmar “Yo soy abundante”, cuando dentro de ti sientes que no te mereces la abundancia, o bien, tienes prejuicios sobre ella y consideras que es mala. Asimismo, no es necesario que seas abundante para afirmar “yo soy abundante”, sino que simplemente debes sentirte merecedora de ello y comenzar desde hoy a decretar y sembrar los cimientos de tu abundancia.

La afirmación “**Yo soy**” es una de las más poderosas que pueden existir. Si quieres saber más de ello, hay varios autores que hablan sobre el tema; te recomiendo leer o ver las enseñanzas del Maestro Saint Germain o la Colección Metafísica de Conny Méndez, que describen con mucha precisión la importancia de la afirmación “Yo soy”.

Noche

¿Qué haces en la noche antes de dormir? Seguro que ves televisión, quizás las noticias, revisas el feed de Instagram en tu celular o ves alguna serie en Netflix. ¿Qué tal si te dedicaras algunos minutos a ti y a tu bienestar antes de terminar el día? Suena bien, ¿no? Cómo terminamos nuestro día es tan importante que cómo lo empezamos, ya que nuestra mente subconsciente trabaja en función de los últimos pensamientos y reflexiones que tuvimos antes de dormir.

Si quieres empezar a conciliar mejor el sueño, disminuir la ansiedad y acercarte más a tus metas y proyectos, te recomiendo ciento por ciento hacer estos pequeños ejercicios en la noche. Te tomarán solo algunos minutos y complementan de maravilla tu rutina de gratitud de la mañana. Así estarás en “modo gratitud” 24/7.

Y, por favor, recuerda: evita al máximo acostarte con pensamientos desagradables. Aquí te daré el siguiente consejo: no veas noticias negativas antes de dormir. Esta información eleva tu cortisol, activa el estado de alerta de tu cuerpo y, como consecuencia, surgen la angustia y el miedo.

Quiero que termines tu día con la misma mentalidad con la que lo empezaste. Por las noches, antes de dormir, reflexiona acerca de aquellas cosas que hiciste bien y celebra tus pequeños logros y también sobre lo que podrías haber hecho aún mejor, porque siempre podemos mejorar y crecer.



1.

¿Qué hice bien hoy?

Menciona una cosa que hiciste bien durante el día o algo que te haya hecho sentir orgullosa o feliz. Es algo así como **la buena acción del día**, lo que te conecta con el maravilloso acto de “dar y darse a los demás”, **reconocer y celebrar tus pequeños grandes logros** y empezar a experimentar todos los días pequeños actos de amabilidad hacia ti o a los demás que transformarán tu vida.

Creo que por lo general no se nos da fácil reconocer las cosas que hemos hecho bien o tendemos a enfocarnos más en el resultado final de un proyecto o la consecución de una meta, pero no vemos y reconocemos los pequeños grandes pasos que nos llevaron a ella y que son los que damos día a día. Esta instancia te permitirá romper esa inercia y empezar a ver la grandeza que hay en ti. Aquí van algunos ejemplos:

- » Hoy logré avanzar cinco páginas de mi proyecto.
- » Firmé ese contrato que tanto anhelaba.
- » Llamé a esa amiga que tanto quiero y con la que hace tiempo no hablaba.
- » Ayudé a alguien que necesitaba una mano en el supermercado.
- » Le compré una bebida al señor que pide dinero en el semáforo de la esquina.
- » En la reunión de trabajo pude expresar muy bien mis ideas con mis compañeros.
- » A pesar de que no quería, salí a trotar en la mañana.
- » Elegí la opción saludable del menú.

En fin, podría ser una larga lista con ideas, aquí no hay reglas, lo importante es que te des ese espacio de reflexión y logres encontrar esa buena acción que TÚ realizaste para ti o para otros.

2.

¿Hoy qué podría haber hecho mejor?

La finalidad de esta pregunta es buscar oportunidades para mejorar, porque sí, siempre podemos mejorar algo que hicimos. No se trata de “machacarnos” o sentirnos culpables, sino más bien de deternos a reflexionar ¿en qué podría haber actuado de mejor manera?

Quizás con el paso de los días te das cuenta de que siempre escribes sobre temas relacionados, por ejemplo: “Hoy podría haber dedicado más tiempo a mis hijos” o “Podría haber subido las escaleras en vez de usar el ascensor”, y de esta forma se te revelarán como por acto de magia conductas que, si persisten, seguro son importantes para ti y áreas en las que podrías tomar acción. Tomar conciencia es el primer gran paso.

Imagínate que tienes la posibilidad de regresar el tiempo atrás y cambiar algo que hiciste durante el día. ¿Qué cambiarías?



Hay que poner **atención a la palabra “debería”**, ya que cada vez que la utilizamos estamos dando por hecho que hicimos algo mal. El enfoque de esta pregunta es reflexionar para que descubras **distintas posibilidades de actuar**, por lo tanto, reemplázala por “podría”, que, a diferencia de “debería”, es una palabra que nos abre a posibilidades, no a errores.

“Creo que debería es una de las palabras más nocivas de nuestro lenguaje.

Cada vez que la usamos decimos que estamos equivocados.

Que lo estamos, que lo estuvimos o que lo estaremos”.

LOUISE HAY

Es una linda instancia que te invita a la mentalidad de **mejora continua**, a no quedarse “pegada” en aquello que no funcionó, sino a buscar una solución o la manera en que hubiera sido mejor actuar o reaccionar. En este punto, es fundamental empezar a **resignificar los errores**, es decir, darles un sentido diferente al cual estabas acostumbrada y de acuerdo con tu actual sistema de creencias, para mirarlos desde una **perspectiva de crecimiento y aprendizaje**, ya que seguro, al igual que yo, creciste pensando que son malos, cuando la verdad es que el único error es no reconocer cuando estamos equivocados. Los errores nos enseñan a crecer y a hacer las cosas de la manera en que las queremos hacer. Aprendemos a través de ellos —no es la única forma, pero sí una muy enriquecedora—, así que no subestimes esta pregunta acerca de qué podrías haber hecho mejor, ya que “muchas veces los regalos no vienen envueltos con papel”.

El reflexionar cómo puedes haber hecho algo mejor te regala una gran oportunidad de aprendizaje y a la larga te ayudará a **fortalecer la confianza en ti misma y mejorará tu satisfacción personal y autoestima**.

3.

Hoy doy las gracias por

Termina tu día dando las gracias con la misma gratitud con la que empezaste. Ya conoces el poder de la gratitud. No la subestimes. Puedes agradecer lo que sea, cualquier cosa, no hay respuestas buenas ni malas, solo deben ser honestas y nacer desde tu corazón. Completa todas las noches la frase: **“Hoy doy las gracias por...”** y conéctate con este regalo maravilloso que es la vida día tras día.

MANOS A LA OBRA

¿Qué tal si comienzas ahora? Sí, **ahora mismo**. Te animo a que hagas la prueba de escribir en un diario y transformarlo en un hábito. Puede ser un cuaderno, libreta o bloc de notas. Como ya te comenté, sabes que es importante escribirlo a mano, así que anda a buscar un lápiz que aquí mismo en este libro vas a comenzar a utilizar.

Como decía Jack London, reconocido autor estadounidense, **“las marcas de lápiz duran más que la memoria”**.

La diferencia entre las personas que alcanzan sus objetivos y las personas que se quedan estacandas o no avanzan es una sola gran cosa: tomar ACCIÓN. Sí, tomar acción es aquello que permite que un sueño se convierta en una realidad, que una idea sea un plan y que puedas hacer que las cosas sucedan. Puedes leer este libro y encontrar ideas que te hagan sentido, pero si no lo llevas a la práctica, te quedarás exactamente en el mismo lugar donde comenzaste.



Mi propio diario de gratitud

POR LA MAÑANA ☀

Menciona tres cosas por las que estás agradecida:

1.
2.
3.

Menciona tres acciones que harás para que hoy sea un “gran día”:

1.
2.
3.

Afirmación del día:

.....

POR LA NOCHE 🌙

¿Qué hice bien hoy?

.....
.....
.....

¿Qué podría haber hecho mejor?

.....
.....
.....

“Hoy doy las gracias por”:

.....

*“La clave del crecimiento es aprender
a hacer promesas y a mantenerlas”.*

STEPHEN R. COVEY

No olvides que, mientras más agradecida estés, mejor será tu vida. Date el tiempo y empieza a adoptar la gratitud como parte de tu rutina y sorpréndete de cómo va a cambiar cada uno de tus días. Te aseguro que así es y así será. Hecho está.

★ ★
★ Al decir que quiero algo, la propia
petición es una afirmación de carencia,
★ por tanto, no es pedir, suplicar o decir
“quiero” esto o aquello. Es afirmarlo
desde la gratitud, dar las gracias por
adelantado por aquello que quieres
experimentar aquí y ahora, y que te
sientes digna y de recibir.

De esta forma, reconocemos al
Universo que eso “que nos falta” ya
está ahí, ya que este nos brindará
solo aquello que ya tengamos. Si no
está o no lo tienes, ¿por qué entonces
lo vas a tener? La frase “Pide y se te
dará” cobra sentido cuando estás en
la misma vibración de eso que anhelas.

Si quieres amor, vive, experimenta el
amor que quieres recibir, y da por
hecho que ya lo tienes. Seguro te
estarás preguntando, ¿cómo puedo
estar agradecida de algo que sucede?

La respuesta es simple: FE.