

Superación personal

La felicidad no es llegar, está en el camino

Debemos ponernos metas, celebrarlo si las alcanzamos y tratarnos con cariño siempre, aunque nos equivoquemos

Almudena Fernández
estar bien

Somos conscientes de que la motivación, la autoestima o superar nuestros miedos son factores muy importantes para alcanzar la felicidad, pero el problema llega a la hora de llevarlo a la práctica porque, ¿cómo hemos de hacerlo? Verónica de Andrés, educadora, coach, conferencista, especialista en crecimiento personal y motivación y coautora del libro *Confianza Total* nos explica algunas técnicas que nos pueden servir de ayuda.

Lo primero es "tener conciencia del valor de nuestra vida como algo único e irrepetible y saber que nosotros mismos podemos forjar nuestra salud o nuestra enfermedad" mediante nuestra actitud ante la vida. A través de la psicología cognitiva sabemos que nuestros pensamientos desencadenan sentimientos, emociones, y que estas emociones provocan descargas fisiológicas y hormonales que, de inmediato, ponen al cuerpo en sintonía o en estado de caos y pueden influir en todo.

"Cada emoción puede llegar a los diferentes órganos y afectar a la salud"

tantos positivos como negativos, asegura la experta para añadir que puede haber quien se pregunte que con los tiempos que corren y lo ocupado que se está, ¿quién se puede dar el lujo de estar alegre o feliz? Para ella, la respuesta es que "hay que querer estar más alegres que ocupados, ahí es cuando aparece la decisión. Tener salud y ser felices es, de alguna manera, una decisión".



quien no responde ni una, en cambio, si se les dijese que elaboren una lista de sus defectos, sería interminable. "Es que nos han enseñado las cosas al revés, entonces, debemos desaprender ese camino y aprenderlo de nuevo. Tenemos que conocer nuestros talentos y utilizarlos". Para empezar, podemos hacer una lista de en qué tenemos habilidad y aplicarlo, porque "de nada sirve que tengamos esa luz si la escondemos debajo de la mesa".

Del mismo modo, podemos hacer una lista de nuestras áreas de mejora, que no defectos, porque siempre hay

partes de la vida a las que hay que prestar un poco más de atención, y es un trabajo de toda la vida. Entonces, debemos ponernos una meta, porque las pequeñas metas también construyen la autoestima, y cuando se alcanzan, celebrarlo, porque lo que ayuda a seguir en el camino y a perseverar. "Y, la regla de oro, es tratarnos con cariño siempre, porque cuando nos ponemos metas y salimos de nuestra zona de comodidad, van a surgir obstáculos y nos vamos a equivocar, es parte del proceso de aprendizaje, pero si nos tratamos con dureza, se terminó la energía", recalca.

La forma de mantener la motivación, aunque las cosas no sean como

deseamos, es a través de nuestro diálogo interior. La ciencia ha comprobado que tenemos alrededor de 50.000 pensamientos diarios, y en tiempos de crisis, la mayoría suelen ser negativos y hacia nosotros mismos. "Este es el piloto automático, pero si tomo conciencia y le digo que se calle, y despierto al observador que hay en mí, puedo desechar los pensamientos que no me abren caminos ni me hacen sentir bien" porque a través de nuestros pensamientos nos motivamos o desmotivamos; podemos echar leña al fuego o poner paños fríos.

La emoción significa acción

Para desarrollar nuestra inteligencia emocional tenemos que estar en contacto con nuestras emociones, no negarlas, saber que están ahí porque cumplen una función importantísima en la vida de los seres humanos: emoción significa energía en acción, sin emociones no nos moveríamos. Por eso, lo que debemos hacer es reconocerlas, aceptarlas y saber a qué acción específica nos invita cada emoción, por ejemplo, la alegría nos invita a la celebración, o la tristeza al duelo.

"La emoción es una energía que fluye, y si no la escucho o no sé lo que me está diciendo, se me puede transformar en un estado de ánimo negativo. Usarlas con inteligencia significa razonar con ellas", subraya la especialista. A su juicio, una vez descubierta, se debe analizar la emoción lo más objetivamente posible y ver si tiene que ver con algo que ha sucedido, si estamos exagerando o si responde a algo

anterior en nuestra vida para así hacer que jueguen a nuestro favor y no en nuestra contra. Para ella, las mejores decisiones que podemos tomar son aquellas en las que opinan al unísono la cabeza y el corazón, pues las emociones son excelentes consejeras y, al no escucharlas, se pierde el rumbo de la vida.

Finalmente, en cuanto a la felicidad, la autora lo tiene claro: se puede aprender a ser feliz, pero no es una meta a alcanzar sino la consecuencia de vivir de una determinada manera. "Ese vivir de una determinada manera es la síntesis de lo que postulamos en el libro: atención a las emociones, a los pensamientos, a lo que decimos y a tener un sueño en nuestra vida", apunta. Asimismo, además de todo esto, explica que si se elige el amor como forma de vida, el resultado se llamará felicidad, porque es una consecuencia de nuestra vida y no una meta.

Errores



Javier Carril, coach personal, en su libro *Desestrésate* nos muestra una lista de errores comunes en las personas estresadas:

- Error nº 1:** pretenden ser **directores** generales del universo.
- Error nº 2:** no dejan de pensar ni un solo segundo al día.
- Error nº 3:** no paran ni un minuto para estar solos, en **silencio** consigo mismos.
- Error nº 4:** no tienen objetivos claros.
- Error nº 5:** no saben **respirar ni relajarse**.
- Error nº 6:** creen que el estrés se elimina yéndose de vacaciones o haciendo deporte.
- Error nº 7:** quieren hacer muchas cosas a la vez.
- Error nº 8:** viven en el pasado o en el futuro, **nunca en el presente**.
- Error nº 9:** dedican mucho tiempo a lo superfluo y, paradójicamente, le dan **demasiada importancia a todo**.
- Error nº 10:** trabajan demasiadas horas.

La autoestima determina la vida

En relación con la autoestima, Verónica de Andrés asegura que es fundamental porque determina todo lo que vamos a hacer en la vida: la clase de persona que tendremos como pareja, el trabajo que realizaremos, y, en definitiva, nuestra calidad de vida, por lo que tenemos que adueñarnos de esa vida, sentirnos 100 por cien responsables de los resultados y saber que los hechos, lo que sucede, lo que viene de fuera no depende de nosotros, pero hay una variable en esa ecuación que es nuestra respuesta frente a lo que sucede, y eso siempre depende de nosotros.

Sobre este tema, relata que en los seminarios que imparte, piden a los asistentes que hagan una lista de sus virtudes, de sus habilidades, a lo que hay

"Confianza total", el libro y la película



Este libro, escrito por Verónica de Andrés y Florencia Andrés, tiene como objetivo transmitir los principios y herramientas que construyen la confianza.

Ideas y casos prácticos que ayudan a superar miedos, trascender creencias limitantes, construir la au-

toestima, utilizar las emociones con inteligencia, guiar los pensamientos para alcanzar metas, despertar al líder interior que todos llevamos potencialmente dentro nuestro y a diseñar los sueños.

El libro está basado en una película, realizada previamente por Verónica de Andrés, que se centra en la superación personal.

La película es la síntesis de los aprendizajes realizados durante veinte años de trabajo en los cinco continentes, sintetizando experiencias con personas de todas las edades y culturas.

Su objetivo, al igual que el del libro, es construir la confianza en uno mismo dejando de lado el miedo.