

# Brillando

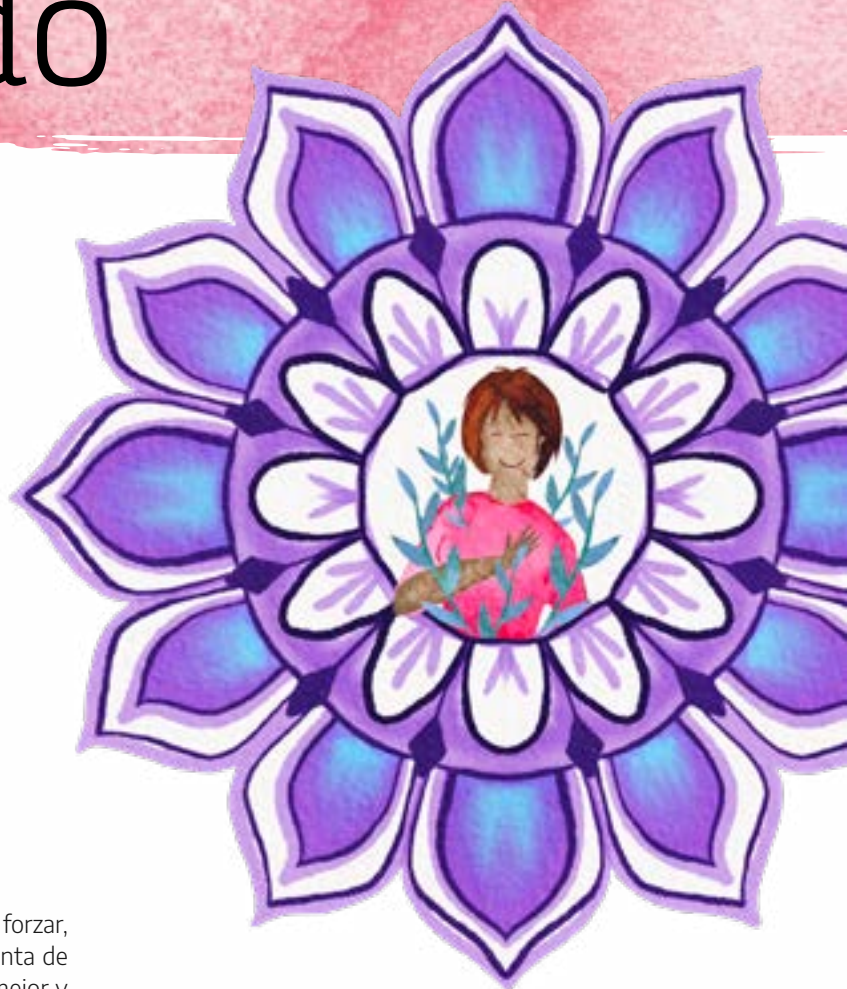
TU BRILLO TIENE QUE VER CON QUIEN ERES REALMENTE, MÁS ALLÁ DE LAS APARIENCIAS, DE LO QUE TE HAYA OCURRIDO... ALGUNAS VECES PODEMOS LLEGAR A PENSAR QUE LAS DIFICULTADES QUE HEMOS VIVIDO OSCURECEN NUESTRA LUZ, PERO SI MIRAMOS MÁS PROFUNDAMENTE, LO CIERTO ES QUE ESA LUZ, LA VIDA QUE SOMOS, SIGUE AHÍ. TENEMOS MUCHO QUE APORTAR AL MUNDO, ASÍ COMO LA CAPACIDAD PARA ALIVIAR EL SUFRIMIENTO Y DESARROLLAR LA FELICIDAD PROPIA Y AJENA.

**N**o es obligatorio ser feliz, ni se puede forzar, pero sí es posible llegar a darse cuenta de qué contribuye a que nos sintamos mejor y regar las semillas de la felicidad<sup>1</sup>. Aunque algunos frutos salgan antes y otros tarden más, tarde o temprano encontraremos vías para desarrollar esta capacidad si le prestamos atención.

En este último capítulo de El Arte de Empoder-Arte, compartimos los resultados numerosas investigaciones sobre la felicidad. Tanto la ciencia como corrientes espirituales diversas (fundamentalmente el budismo) indagan en profundidad en qué es lo que nos conduce a la felicidad y calma el sufrimiento.

## LA CIENCIA DE LA FELICIDAD

Existe una "ciencia de la felicidad" vinculada a la psicología positiva, que se centra en nuestras fortalezas, recursos y capacidades para ser felices. Después de realizar multitud de investigaciones a lo largo de todo el mundo, ha llegado a la conclusión de que **la felicidad no viene dada por el hecho de tener o no tener pareja, hijos/as, dinero, fama o poder**. Tampoco que nuestro cuerpo encaje o no en los cánones de belleza, ni que nos den más o menos "me gusta" en las redes sociales. Las investigaciones concluyen que **la felicidad es un estado que podemos cultivar en nuestro día a día, ya que en torno a un 40% de la misma depende de lo que hagamos ¿Cómo?.**



Si pones conciencia en todo aquello que te hace sentir bienestar a todos los niveles y lo que te lleva a estar en paz contigo misma, será más fácil orientar tu vida hacia la felicidad. Puedes asumir el compromiso de aprovechar las oportunidades que se te presenten y estar dispuesta a vivir plenamente cada momento. La felicidad no es un destino, sino un camino.

### 1. Cultiva el agradecimiento.

Con frecuencia, nos acostumbramos a las cosas que nos producen bienestar o satisfacen nuestras necesidades y podemos llegar a dejar de valorarlas. Por ejemplo: tener agua corriente, comer varias veces al día, abrigarnos con ropa, poder dormir en una cama bajo un techo, contar con el cariño de alguien o vivir en un país relativamente democrático... **Si nos fijamos, podemos disfrutar de tantas cosas gracias al esfuerzo o dedicación de otras**

1. Tomo esta expresión del maestro budista Thich Nhat Hanh

## SABIDURÍA

«La esperanza es importante porque puede hacer el momento presente menos difícil de soportar. Si pensamos que mañana será mejor, podemos soportar las dificultades de hoy»

«Tenemos más posibilidades disponibles en cada momento de lo que nos damos cuenta»

Thich Nhat Hanh (Vietnam, 1926), maestro budista

«La felicidad es cuando lo que piensas, lo que dices y lo que haces están en armonía»

Mahatma Gandhi (1869-1948)

«Quien es feliz hará felices a las demás personas»

Ana Frank (1929-1945)

«Digan lo que digan, la infelicidad se cura con la felicidad»

Elisabeth McCracken (1966)

personas o a los elementos de la Naturaleza (como la lluvia que riega las verduras que comemos y proporciona agua para beber, el sol que nos calienta, el aire que respiramos...). **Sentir y expresar gratitud** ayuda a:

- **Estimar**, saborear y extraer más placer y satisfacción de las experiencias positivas de la vida.
- **Mejorar la autoestima** y el autoamor.
- **Afrontar el estrés**, los retos y las circunstancias traumáticas, reforzando la capacidad para salir adelante.
- **Facilitar** que otras personas se sientan valoradas y reconocidas, lo que contribuye a mejorar **las relaciones**.

Algunos ejercicios que te pueden ayudar en este sentido son **meditaciones guiadas como las que puedes encontrar en la web del Vivero de BuenTrato (cuandoelamorfluye.com)**, redactar un **diario de gratitud** o escribir **cartas de agradecimiento** a quienes desees expresar lo que han hecho por ti (en las actividades de este capítulo tienes más información).

### 2. Evita dar demasiadas vueltas a las cosas.

Cuando pensamos demasiado no conseguimos mayor claridad mental, sino que podemos agobiarnos imaginando cosas que pueden suceder, “subiendo el volumen” a alguna emoción con nuestros pensamientos e incluso llegando a veces a distorsionar la realidad. ¿Cuáles son los **“antídotos” que nos ayudan a evitar o prevenir el ruido mental?**

- **Concéntrate en la respiración y las sensaciones de tu cuerpo.** Cuando veas que la mente vuelve a pensar de una manera que te crea sufrimiento, lleva tu atención de nuevo al cuerpo.
- **Escribe los pensamientos que te generan malestar y cuestionalos** con una perspectiva proactiva, haciendo una lista con posibles alternativas o soluciones a cada uno de los problemas que te preocupan.
- **Visualiza una señal de Stop** cada vez que te pilles enfrascada en pensamientos que te producen malestar.
- Focaliza tu **atención en alguna experiencia agradable** del presente, pasado o futuro.
- **Libera tensión** a través del arte, la música, el llanto o practicando alguna actividad física.

### 3. Desarrolla el optimismo y comprométete con tus metas.

Fijarte en el **lado positivo de las cosas, incluso en las circunstancias más difíciles** (“no hay mal que por bien no venga”), te permite aprender de todo y orientar ese aprendizaje a la felicidad y la disminución del sufrimiento. Esto no significa evadirse todo el rato de los problemas, sino que predispone a comportarte de forma constructiva en situaciones concretas, partiendo de lo que hay. También implica **visualizar el mejor futuro posible en diferentes ámbitos de tu vida, haciendo frente a los problemas y planteándote pasos concretos para lograr tus metas.**

Si no tienes claras cuáles son tus metas, puedes tomarte un tiempo para contestar a preguntas como: ¿Qué es lo que me importa, lo que me hace vibrar, sentirme vida? ¿Qué es lo que otras personas esperan de mí y qué es lo que quiero yo realmente? Tienes derecho a **establecer tus prioridades a partir de tus propios valores y necesidades** más allá de lo que otras personas quieran o proyecten en ti.

Según “Las cinco claves de la felicidad sostenible”<sup>3</sup>, ser feliz requiere, para empezar, tomar la **decisión** de orientarte hacia esta meta. En segundo lugar, implicaría **aprender** lo que has de hacer para alcanzarla; en tercer lugar, mantener un **esfuerzo** semanal o incluso diario para conseguirlo y, finalmente, **comprometerte** por un período largo o de por vida. Recuerda que siempre hay algo nuevo que aprender y que el pasado no se tiene por qué repetir eternamente.

2 y 3. Sonja Lyubomirsky: *La ciencia de la felicidad*. Urano.

4. Ver “El poder invisible de la compasión”, de la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal, en: <https://escuelatranspersonal.com/el-poder-invisible-de-la-compasion/>

#### 4. Dedicar tiempo a lo que de verdad te importa.

Una vez que has establecido tus prioridades, fíjate en **cómo está organizado tu tiempo**: ¿cuánto le dedicas cada semana a estar **un rato a solas contigo misma**? ¿Cuánto pasas **con tus seres queridos** o, si en este momento no encuentras con quién compartir lo que más te gusta, cuánto tiempo dedicas a buscar **actividades que te permitan conocer a gente afín**? ¿Qué espacio ocupa tu **trabajo** y qué **importancia** tiene **para ti**? ¿Hay alguna actividad que no te aporte nada y te esté robando el tiempo que le podrías dedicar a lo que te mejor te hace sentir?

Te propongo hacer un **cuadrante semanal** donde organices tus horarios teniendo en cuenta tus prioridades y que trates de cumplirlo con flexibilidad, siendo amable contigo misma. La Guía *Gestiona tu tiempo, vive mejor* (Concejalía de Mujer de Boadilla del Monte) te puede ayudar en este sentido.

Te la puedes descargar en: <https://bit.ly/3DZB9DF>

*Cuidar tus relaciones, dedicarles espacio y tiempo, mostrar tu cariño y aprecio, expresar lo que necesitas y compartir tu vida interior y tus pensamientos, son una fuente de felicidad muy importante que te permiten dar y recibir.*

#### 5. Practica la amabilidad, cultiva el buentrato.

Numerosos estudios y corrientes han demostrado cómo el amor, que está vinculado al **buen trato hacia una misma y hacia otras personas**, es una de las claves más importantes de la felicidad. La amabilidad **facilita tus relaciones, contribuye a reducir el malestar propio y ajeno, atrae la ayuda de otros seres y te hace sentir una calidez y apertura en el pecho**. No significa que tengas que aguantar comportamientos que te crean malestar. Por el contrario, implica ser amable y bondadosa contigo misma, no sólo con otras personas.

#### 6. Desarrolla la compasión.

La compasión es esa cualidad que nos mueve a **desear y actuar hacia la felicidad y el alivio del sufrimiento propio y ajeno**. Implica **comprender los motivos y circunstancias de otras personas sin dejar de atendernos a nosotras mismas**. Comienza por mirar hacia dentro con una mirada amplia y comprensiva y extender esa capacidad amorosa hacia otras personas<sup>4</sup>. Mientras que enjuiciar nos genera lucha interna, comprender nos ayuda a sufrir menos y a quedarnos en paz, incluso cuando hay dolor.

La compasión no significa permanecer al lado de alguien que nos maltrata. Implica aceptar la realidad y tratar de comprender lo que ocurre, actuando en consecuencia. **Comprender no significa justificar** un comportamiento dañino ni negar el daño. Implica más bien contemplar el daño desde cierta distancia y **abrirse a soltar el peso del resentimiento para poder seguir con tu vida con el menor sufrimiento posible**.

#### 7. Vive el presente y saborea las alegrías de la vida.

**Concentrarte en lo que estás haciendo o experimentando en cada momento** te ayuda a **fluir con la vida**, de manera que puedas disfrutar y afrontar las cosas con creatividad e inspiración. Fíjate en lo que hace que tus actividades diarias sean más fáciles, amenas y agradables. Si llevas tu atención a cada actividad, cada relación y las sensaciones que te producen, podrás **estar más presente en tu día a día y darte esos pequeños placeres que tanto te gustan**.

Si en estos momentos estás haciendo frente a muchas dificultades, te invitamos a que trates de concentrarte en cada una de las experiencias agradables, por más pequeñas que sean. Tal vez te ayude tratar de revivir experiencias en las que has sentido bienestar en otros momentos de tu vida, o bien visualizarte experimentando paz y plenitud en un futuro. Te invitamos a que te abras a la belleza y celebres las buenas noticias.

#### ¿SABÍAS QUE?...

Cuando emprendemos un camino, el esfuerzo suele ser mayor al principio, pero va disminuyendo con el tiempo, a medida que vamos convirtiendo en hábito los nuevos aprendizajes. Los hábitos se forman con la repetición y la práctica, de modo que vamos automatizando diferentes actos **beneficiosos hasta que se conviertan en parte de nuestras rutinas cotidianas que hacemos con poco esfuerzo**. Por favor, **no te desanimes si te resulta costoso o si no consigues alcanzar tus objetivos tras varios intentos**. Parte del aprendizaje y del éxito es caerse, fracasar en el intento y levantarse de nuevo para seguir caminando hacia donde queremos llegar.

## TEN EN CUENTA

Detecta las creencias que te limitan y que no se corresponden con la realidad (ideas como “soy una inútil”, “no soy capaz”, “soy una mala madre” o “todo me sale mal”) e intenta sustituirlas por otras más realistas y amorosas (por ejemplo, “hago las cosas lo mejor que puedo”, “cada vez aprendo más”, “estoy viendo cómo puedo hacer para que la relación con mis hijos/as mejore y sentirme bien conmigo misma”, “he sufrido con algunas experiencias y voy a aprovechar lo que he aprendido para tratar ser más feliz”).

### 8. Refuerza tus estrategias para afrontar las dificultades.

En el Capítulo 2, vimos la enorme fortaleza que tenemos ante la adversidad. **A veces no somos conscientes de nuestras propias capacidades** o nos creemos que no podemos más. **Pero lo cierto es que vamos saliendo adelante.** Por esta razón, te invitamos a que confíes en tu resiliencia y te concentres en las estrategias que te ayudan a superar los retos que te presenta la vida.

Si te resulta útil, puedes escribir lo que te ocurre y cómo te sientes cada vez que necesites vaciarte. Cuando haya dolor, miedo o malestar, puedes expresarlo, **descargarte, liberar tensiones para poder ver las cosas con más calma y permitir que entre la alegría de nuevo en tu vida.** Algunos estudios recomiendan escribir los peores momentos de tu vida, expresando cómo te sentiste en aquel momento tan duro o traumático. Puedes después visualizarte a ti misma como adulta, abrazando a aquella niña o mujer que quedó dañada en aquel momento, dándole el cariño y reparación que necesita. O imaginar que pudiste protegerte y recibir el apoyo, amor o protección que te faltaron entonces. Este tipo de visualizaciones pueden ser muy reparadoras. Si aún queda dolor dentro, recuerda que vaciarse lleva su tiempo y trata de **compensar el dolor con experiencias agradables.**

### 9. Ámate en tu singularidad y atrévete a dejar huella propia.

Si te pillas comparándote con otras personas, date cuenta del sufrimiento que esto te genera y conecta con lo que necesitas realmente y con lo que puedes hacer para lograr tus objetivos. Recuerda eres única, que no hay ninguna persona como tú. A veces idealizamos y no somos conscientes de que cada cual tiene su camino, por lo que **no sirve de nada compararnos.**

Graciela Hernández Morales nos anima a “**atreverse a dejar huella propia**”<sup>5</sup>, mostrarnos con todo lo que somos, con afinidades y diferencias en relación a otras personas. Aunque nos invada a veces una especie de corriente que dificulta mostrarnos como somos en un entorno donde se nos va a interpretar como distintas, tenemos derecho y no podemos evitar ser las que somos. Y como **no hay nadie como tú, te invitamos a que te celebres tal y como eres, tan digna de amor como lo eres por el simple hecho de existir.**

« El milagro no es caminar sobre el agua. El milagro es caminar sobre la tierra verde en el presente, para apreciar la belleza y la paz de la que se dispone ahora. » Dalai Lama

### 10. Cuidate amorosamente.

Cuidarse a una misma implica dedicar tiempo a **practicar alguna actividad física, alimentarse de manera rica y saludable, descansar, dormir y nutrirse de las relaciones.** La **actividad física** reduce la ansiedad y el estrés, disminuye el riesgo de numerosas enfermedades (diabetes, cáncer, hipertensión, dolencias cardíacas, depresión...), fortalece, aumenta la calidad de vida, ayuda a dormir mejor y protege frente al deterioro cognitivo a medida que envejecemos<sup>6</sup>.

El autocuidado también implica buscar lo que te aporta calma, sentido y serenidad en tu vida, lo que nutre la **dimensión emocional y espiritual** de ti misma. Hay personas que se unen a otras en un **grupo terapéutico, movimientos sociales o asociaciones** para conseguir un mundo mejor, apoyarse mutuamente o ayudar a quienes más lo necesitan. De esta forma, llenan esa dimensión social y espiritual.

Otras encuentran el **refugio dentro de sí mismas** practicando mindfulness, meditación, una religión o una forma de espiritualidad no-religiosa que les aporta sentido y claridad mental. En este último caso, es importante que esa corriente espiritual sea profundamente respetuosa y coherente con la idea de libertad y amor y, por tanto, que no manipule a través del miedo, la culpa o los prejuicios machistas. Sean cuales sean tus creencias y valores, **te deseamos que encuentres tu propia forma de sentirte en paz y armonía y volver a ti cuando te sientas perdida.**

5. <http://didacticayorganizacion.blogspot.com/2007/10/atreverse-dejar-huella-propia-graciela.html>

6. Sonja Lyubomirsky: *La ciencia de la felicidad.* Urano.



# ALGUNAS PRÁCTICAS PARA SER MÁS FELICES



## Diario de Gratitud

- Elige un momento del día o de la semana en el que puedas disponer de tiempo para ti misma, por ejemplo, a primera hora de la mañana, a la hora de comer o antes de irte a dormir. Reflexiona sobre tres o cinco cosas por las que puedas estar agradecida en ese momento (por ejemplo, en la panadería siempre te regalan una sonrisa sincera que te anima, han florecido tus plantas, alguien te está ayudando a superar tus dificultades, tu hija/o te ha demostrado su cariño, has conseguido un pequeño o gran logro...).
- Puede tratarse de pequeñas o grandes cosas, e incluso de lo más cotidiano, como poder ver, tener salud, estar viva o disfrutar de un hogar. Fíjate también en las personas concretas que contribuyen a tu bienestar o tu felicidad, así como en los elementos de la Naturaleza, como el sol, la brisa o las flores.

Según los resultados de varias investigaciones, poner en práctica este ejercicio una vez a la semana mejora la felicidad de las personas. A continuación, te dejamos unas líneas para que anotes lo que puedes agradecer ahora mismo en tu vida:

---

---

---

---



## Visualizando el mejor futuro posible

- Visualiza cómo te gustaría estar dentro de un tiempo en diferentes ámbitos de tu vida (profesional, familiar, amistoso, social...).
- Imagínate que te has esforzado y además has encontrado lo que necesitabas para poder superar las dificultades.
- Dibújate con todo lo que has conseguido en esta visualización, mostrando cómo te sientes. Cuando hayas terminado este dibujo, escribe de forma ordenada qué pasos has dado para llegar hasta donde has imaginado.
- Si al hacer este ejercicio, te encuentras con pensamientos descorazonadores o pesimistas, escríbelos en posibles alternativas y soluciones para cada uno de esos miedos o riesgos que imaginas.

---

---

---

---



Y AÚN HAY MÁS...

## Meditaciones y videos

Disfruta de meditaciones, vídeos y publicaciones del Vivero de Buen Trato, donde me puedes encontrar:

<https://cuandoelamorfluye.com/>

Un vídeo sobre la felicidad de Sonja Lyubomirsky, doctora en Psicología y profesora:

*La felicidad en tiempos de incertidumbre* <https://youtu.be/noo2MB-vTBc>

## Libros para indagar qué te hace más feliz

**La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar**, de Sonja Lyubomirsky

Aquí tienes un pequeño resumen: <https://bit.ly/3sd6non>

**Cuando todo se derrumba**, de Pema Chödrön

<https://bit.ly/3oZwf4Y>

**La paz está en tu interior. Prácticas diarias de Mindfulness**, de Thich Nhat Hanh

<https://bit.ly/3DXKg7C>

## Canciones para brillar

“BAILA”,

de Pedro Pastor y Los Locos Descalzos

<https://bit.ly/3GIHV2j>

“SOY YO”, de Bomba Stereo

<https://bit.ly/3EYGeNR>

“SÓLO PARA TI”,

de La Otra con María Ruiz y Eva Sierra

<https://bit.ly/323p7fj>

“FREE”, de Brisa Fenoy

<https://bit.ly/3EXZBGH>

¡¡ MUCHAS GRACIAS !!

Con este capítulo, vamos cerrando este bonito proceso.  
Deseamos de corazón que todo el libro contribuya a tu empoderamiento, bienestar  
y que te haya facilitado caminos o herramientas para afrontar las dificultades y ser más feliz.

★ Nuestros mejores deseos ★

SARA AÑINO VILLALVA / Vivero de BuenTrato

<https://cuandoelamorfluye.com/> / Facebook: @sara.musicoterapia / Instagram: @viverodebuentrato

BEGOÑA FUMERO, ilustradora

[@befumeroillustrations](https://www.instagram.com/befumeroillustrations/) / [befumero.ilustracion@gmail.com](mailto:befumero.ilustracion@gmail.com)

MARCELA DE GREGORIO, diseñadora

[www.ac-estudio.es](http://www.ac-estudio.es) / [marcela@ac-estudio.es](mailto:marcela@ac-estudio.es)

PORTAL MUJER E IGUALDAD DEL AYUNTAMIENTO DE GETAFE

<https://mujer-igualdad.getafe.es>

ASOCIACIÓN IKAL

<https://www.asociacionikal.org/>