



Libros.com

ANTONI MARTÍNEZ

Tu vida en positivo

Guía práctica para pensar y sentir positivamente



Primera edición digital: enero 2021
Campaña de crowdfunding: equipo de Libros.com
Composición de la cubierta: equipo de Libros.com
Ilustraciones: Paula Toro [@paulatopia](#)
Maquetación: Álvaro López
Corrección: Juan F. Gordo
Revisión: Míriam Villares

Versión digital realizada por Libros.com

© 2021 Antoni Martínez

© 2021 [Libros.com](#)

editorial@libros.com

ISBN digital: 978-84-18527-16-6



Antoni Martínez

Tu vida en positivo

Guía práctica para pensar y sentir positivamente

Para todas aquellas personas que quieren alcanzar el más profundo deseo humano, el poder pensar, sentir y actuar de forma que sean completamente felices, y que son valientes para dar los pasos necesarios.

«Nada ha cambiado.
Solo yo he cambiado.
Por lo tanto, todo ha cambiado».

Proverbio hindú

Índice

[Portada](#)

[Créditos](#)

[Título y autor](#)

[Dedicatoria](#)

[Cita](#)

[1. Sobre la desaparición de monedas y sus causas](#)

[1.1. Introducción. ¿Por qué tu vida en positivo?](#)

[1.2. Conociendo a tu mejor aliado: tu sistema nervioso](#)

[2. Cambia](#)

[2.1. Piensa menos](#)

[2.2. Piensa mejor](#)

[2.3. Piensa en positivo](#)

[3. Estabiliza los cambios](#)

[3.1. Sigue mejorando](#)

[Epílogo](#)

[Pensamientos útiles](#)

[Anexo con ilustraciones](#)

[Mecenas](#)

Contraportada

Cada libro tiene un objetivo principal que quiere transmitir. El de este que estás comenzando es el siguiente: que desarrolles una mente (el sistema nervioso en acción capitaneado por el cerebro) que seas capaz de utilizar de forma que te conduzca a tu plena felicidad.

Para ello te voy a animar a que leas, reflexiones y que pases a la acción. Vas a tener ejercicios prácticos así como diferentes meditaciones que te van a ayudar a conseguirlo.

Durante muchos años me he dedicado especialmente a la psicología positiva. Esta es la parte de la psicología moderna que estudia de forma científica el bienestar psicológico, las fortalezas personales y cómo estimular las emociones positivas, el sentido vital, la gratitud, el *fluir* y muchos otros conceptos maravillosos para ser más felices y sentirnos más plenos.

Aquí vamos a dar un paso más allá a la hora de trabajar esos espléndidos conceptos. Vas a conocer otras áreas y técnicas que igualmente han demostrado amplia eficacia con una propuesta holística y poderosa.

Esta es la promesa que te lanzo. Si trabajas a fondo todo lo que te propongo aquí, te lo estarás poniendo muy fácil para que tu mente se encuentre en equilibrio en el presente y que te sientas mucho mejor con lo

que haces y con quien eres. Que sientas gratitud por tu vida y mires adelante con optimismo.

En la parte 1 del libro voy a proporcionarte conocimientos imprescindibles para realizar ese cambio.

En la parte 2 dominarás un proceso en el que te convertirás en tu propio maestro o maestra a la hora de modificar la acción de tu mente, a nivel de lo que piensas, sientes y haces, cambiando los resultados prácticos de lo que consigues en tu vida.

Y en la parte 3 verás cómo hacer que esos cambios sean estables y cómo seguir mejorando.

Si cambiamos nuestra mente, cambiamos quiénes somos. Y si cambiamos quiénes somos, estamos cambiando nuestra vida, a la que realmente deseamos, nuestra propia vida en positivo.

Cambiar es posible, que tú cambies es posible. Para ello te animo a seguir los capítulos con concentración y confiando en el proceso.

Estás a punto de comenzar tu cambio, y me apetece enormemente acompañarte con lo que viene.

Un positivo abrazo.

Antoni

1. Entiende para poder cambiar

1.1. Introducción. ¿Por qué tu vida en positivo?

En mis primeros años de vida profesional, me preguntaba cómo podría tratar, curar o cambiar a esta persona. Ahora he cambiado la pregunta a la siguiente: «¿Qué le puedo dar a esta persona que le sirva para su crecimiento personal?».

Carl R. Rogers

«¿Yo podré cambiar esto? ¿Crees que podré cambiar?».

Con diferentes formulaciones, lo anterior lo he escuchado centenares de veces a lo largo de los últimos años.

Puede también hacer referencia a la edad, si no soy ya demasiado mayor (pronunciado por personas de sesenta... o de veinticinco), o si es demasiado grave lo que me ha pasado (eso respecto a historias de vida muy difíciles o a las pequeñas cosas del día a día).

E. no fue una excepción. En la intimidad de la consulta, pasados los primeros momentos de acostumbrarse al nuevo lugar y de que la persona cuente el relato de lo que le pasa —que nunca es lo que realmente le pasa— la persona acaba mostrándose como realmente es.

Quizá pase una sesión o dos. Y en mi opinión el terapeuta debe hacer lo mismo. Este es un proceso que debemos construir juntos y la persona ha de ver muy claro que estamos en el mismo barco.

Era nuestra primera consulta, la mirada de F. estaba apagada. Se notaban las decepciones personales y la suspicacia con el resto de personas. La negatividad acumulada se transmitía incluso físicamente. Y recuerdo que citó una de las famosas leyes de Murphy: «Todo lo que pueda salir mal, saldrá mal». En todo caso, yo sabía bien que esto empezaría a cambiar cuando conociera las bases de la psicología positiva y lo ampliáramos y reforzáramos con técnicas meditativas.

Al preguntarle por sus sueños, respondió, y me gustó que lo hiciera. Aun con pocas ganas, pero... ¿quizás haya habido una pequeña expresión de esperanza? ¿Una ligera emoción positiva? Sigamos con la sesión. Me preguntó si había posibilidad de cambio para él.

Mi respuesta a su pregunta fue: «Puedes cambiar si adquieres algunos conocimientos nuevos que te van a llevar a hacer cosas nuevas. Si perseveras el tiempo suficiente para que esos nuevos hábitos se queden fijos y sustituyan a los viejos. Si te das permiso para ello y eres paciente y comprensivo contigo mismo. Esto lleva un tiempo inevitable y compromiso..., pero va a haber mejoras muy probablemente antes de lo que crees».

Quedamos en seguir trabajando y le invité a una charla que pronto iba a dar. Me dijo que acudiría.

Quería conectar con los demás, quería aprender y quería cambiar. El relato de lo que le pasaba ya estaba cambiando.

¡Ah! Cuando busqué por curiosidad en internet acerca de las leyes de Murphy, vi que también contamos con la paradoja de Silverman: «Si la ley de Murphy puede fallar, fallará».

Y eso significa que de una forma u otra las cosas acabarán saliendo bien.

Los términos de los que más se hablan en la psicología dirigida al crecimiento personal son los de depresión, ansiedad, falta de habilidades sociales, problemas de pareja...

Cierto. Estas son las pandemias respecto a la salud mental del siglo XXI, como las estadísticas nos muestran repetidamente. El malestar ha estado

siempre acompañándonos, como lo ha estado el gozo, la alegría, la esperanza y la felicidad. Estos forman parte de lo que es el ser humano.

Pero hoy en día esto se ha incrementado exponencialmente^[1].

Sí, el estrés, las demandas, la dificultad de conciliar, de sobresalir, de «parecer ser feliz» son muy de hoy en día e influyen sin ninguna duda en cómo nos encontramos.

Sin embargo, hay algo en la base de todo ello. Algo que influye de forma muy determinada.

Estoy convencido —y cada semana así también lo veo en la consulta, en los comentarios en mi pódcast y en mis talleres— de que la pandemia actual es la de pensar de forma que no favorezca a nuestros intereses emocionales, relacionales y de equilibrio y felicidad.

Y pensar de forma incorrecta equivale a hacerlo demasiado y a hacerlo de forma que nos dé más malas noticias que buenas en nuestro día a día.

Pensar en exceso es primo hermano de pensar incorrectamente, y de forma que no nos acerque a nuestros objetivos de «sentirnos bien». Te pongo varios ejemplos.

La ansiedad, por ejemplo, implica exceso de pensar en el futuro. No paramos de preocuparnos por lo que va a suceder, por miedos difusos, por cosas que aún no han sucedido.

La depresión, en el pasado. Y nos quedamos anclados en aquella persona que ya no está, en ese *status* del que ya no disponemos. O aún peor, en lo que tal persona me dijo ayer y no me puedo quitar de la cabeza.

En habilidades sociales pensamos de forma incorrecta y no clara respecto a nosotros mismos y a los demás. Pensamos que todos nos escrutan al milímetro cuando hablamos en público o que si me dirijo a un grupo de desconocidos todos pensarán que no tengo amigos y que soy lo peor.

En pareja solemos tener muchas ideas distorsionadas sobre el amor, las relaciones o lo que el otro debería hacer, cómo debería comportarme yo.

Pensamos en exceso, además, acerca de ideas que no nos ayudan a conseguir nuestros objetivos: no desconectamos, sufrimos fatiga psicológica... No tenemos un rato de parar, e incluso las maravillosas y eficaces técnicas de relajación o meditación nos asustan porque no sabemos estar con nosotros mismos, o sin hacer nada.

Pensamos mucho, y además lo hacemos mal.

Pensamos utilizando erróneamente el sistema nervioso coordinado por el cerebro, que se encarga de interpretar lo que nos pasa en la vida... Precisamente por ese exceso de ruido y de volumen no siempre llegamos a encontrar las soluciones acertadas.

Y además solemos tener más pensamientos negativos que positivos, lo cual no favorece a nuestros intereses. ¡Menudo negocio estamos haciendo! Por suerte, hoy día tenemos una alternativa.

Tal y como pensamos nos sentimos... y acabamos actuando

El pensar viene asociado de forma íntima al sentir, a las emociones. Un determinado tipo de pensamiento nos va a llevar a un determinado tipo de emoción.

Hay muchos motivos por los que la gente viene a la consulta o busca ayuda para dar un giro a su vida. Tantos como personas, prácticamente. Es más, hasta en la propia persona esos motivos van cambiando a lo largo del tiempo conforme avanza el proceso.

Los pensamientos van modificándose a lo largo del proceso de cambio así como las emociones. Vamos pasando por diferentes etapas y viendo las cosas de forma más optimista.

Es decir, que una cosa nos lleva de forma directa a la otra, a modo de círculo virtuoso. Se retroalimentan. Si comienzo a tener pensamientos más optimistas voy a acabar teniendo emociones más agradables, y voy a acabar haciendo cosas que vayan en sintonía con esos pensamientos y emociones.

Por ejemplo, si estímulo comunicar las cosas buenas que veo en los demás, ello parte de un pensamiento. Sería el de localizar y darme cuenta de esa cosa buena que estoy observando (un rostro bonito, un acto de amabilidad...). Ese hecho me hace sentir bien (emoción) que además si lo comunico (conducta) probablemente hará sentir bien a la otra persona, con lo cual me provocho más emociones positivas (me siento mejor tras haberlo dicho) y más pensamientos agradables (es bueno comunicar las cosas bellas que vemos en los demás).

Tranquilidad, que no está todo perdido. Todo libro tiene una idea básica, un objetivo principal. ¡Vamos a por él!

Nuestro deseo más humano

Fíjate, siempre hay una demanda básica en toda persona que se pone en marcha para alcanzar su mejor versión. En el fondo de todos los motivos que nos hacen empezar a caminar hay uno elemental: «quiero encontrarme bien». Este puede tomar dos formas:

—No sé qué me pasa y quiero averiguarlo.

—Sé lo que me pasa, pero no sé cómo solucionarlo.

Podemos pensar que se deba a una falta de conocimientos, no podemos ser expertos en todo, tampoco en temas de salud en general y de psicología en particular. Es verdad. Pero hay algo en lo que podemos, debemos y necesitamos ser expertos: en nosotros mismos. Si nosotros no lo somos..., ¿quién podría serlo? Esta es la idea base de este libro, que te llevará al objetivo principal, que desarrolles la mente que desees de modo que te lleve a tus objetivos de felicidad.

Ello es posible si realmente llegamos a una claridad mental alta, si pensamos con una mente lúcida, en plena forma, aprovechando todo su potencial... En definitiva, si sacamos toda nuestra capacidad, si la diferencia entre quienes somos y quienes aparentamos ser se reduce. Te explico más sobre esto cogiendo el ejemplo de comunicar las cosas buenas.

Si pienso que es bueno comunicarlo, pero no lo hago, hay una diferencia entre quien soy (alguien generoso que comunica aquello bueno) y entre quien aparento ser; dado que acabo por no comunicarlo, hay un espacio vacío allí.

Nuestro cerebro, por viejos hábitos adquiridos, quizá me esté obstaculizando para que reduzca esa diferencia. El objetivo es que yo tenga más coherencia, lo que me lleva a más libertad personal.

De esa forma, reduciendo ese espacio, esa diferencia, ¿cómo no podríamos llegar a encontrarnos mejor? ¿Cómo no podríamos llegar a gestionar mejor nuestras emociones, utilizando la maravillosa inteligencia emocional?