

Ángel Rielo

El pequeño libro de la felicidad



Hay dos tipos de personas: las que ven las cosas pasar y las que hacen que las cosas pasen. Lo mismo ocurre con la felicidad: hay quien decide ser feliz y hay quien decide no hacer nada para serlo.

Debemos, en consecuencia, aprender a ser felices y esto es precisamente lo que nos explica Ángel Rielo –más conocido como «El feliciólogo»–, en este pequeño libro de la felicidad.

**Con prólogos de Irene Villa, Cipri Quintas y Juan Luis Cano,
y colaboraciones de Pedro Ruiz, Anouk Rielo, Odin Dupeyron,
Javier Iriondo, Cristina Serrato, Pedro Martínez Ruiz,
Teofanu Calzada y Luis Vázquez.**

ÍNDICE

Portada

Nota del autor

Miniprólogos de mis amigos

Introducción

PRIMERA PARTE. ¿QUIÉN ES ÁNGEL RIELO?

En un mundo de rodajas de limón

De los platos a las pantallas, pasando por los micros

En la mar, en la mar, mis penas pude calmar

SEGUNDA PARTE. COSAS QUE DEBEMOS SABER RESPECTO A LA FELICIDAD

¿Qué es para ti la felicidad?

¿Qué es el alma?

Inventando una ciencia: la feliciología

Meditación

¡Hola de nuevo!

La gestión de las emociones

Las dudas

TERCERA PARTE. MANUAL DE SUPERVIVENCIA A LA TRISTEZA: ¡MANOS A LA OBRA!

Juramento de la felicidad

Primera toma de contacto

Pequeña curiosidad

Trabajos personales

El test de las prioridades

El juego del espejo

¿Te cuidas bien?

Las piedras del camino
Manual de instrucciones para ser una buena persona
Por qué y para qué
Diógenes emocional
La zona de confort
Los motivos válidos para estar triste...
Son como niños
Mural de la felicidad

CUARTA PARTE. LAS COSAS QUE...

Las cosas que me cuentan
Las cosas que llevo
Las cosas que (me) digo
Las cosas que me hago
Las cosas que como
Las cosas que veo
Las cosas que me dicen
Las cosas que siento
Las cosas que me dejaron
¿Cómo hago todas estas cosas?

QUINTA PARTE. ¿QUÉ NECESITO PARA SER FELIZ?

La soledad
Los amigos
Mamá y papá

SEXTA PARTE. ME CAGO EN EL AMOR

¿Qué es el amor?
El test del amor
Otros tipos de amor

ÚLTIMA PARTE. CONCEPTOS, IDEAS, CONSEJOS Y BUEN HUMOR

Que la vida merezca la risa y no la pena
Poder del ahora: pasado y futuro

Los pilares de la vida
Razas
Las tres inteligencias
Vamos a contar mentiras, tralará
Lágrimas de cocodrilo
No me juzgues, que es peor
Acción, reacción, repercusión
Los cuatro acuerdos de los toltecas
Solo cuando aceptas deja de doler
Tristeza uno: algo se muere en el alma
Quéjate que algo queda
No no no, eso no no no, eso no no no, no es así
Tocarse y sentirse
El tiempo no existe
El egoísmo positivo
No confundir los términos
Enseñar a vivir
«¡Levántate, pereza!» «No, que me duele la cabeza.»
Limpieza general
Hasta donde yo sé
El despertar de la fuerza
La ITV del alma
Guía rápida para solucionar problemas frecuentes
La risa es medicina para el alma

Pequeña bibliografía para ser feliz
Pequeño frsario sobre la felicidad
Pequeña lista de canciones para ser feliz
Epílogo
Notas
Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

**Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:**



Explora Descubre Comparte

Este no es un libro de autoayuda,
es un libro de autocoña. Porque nadie
más que tú podrá ayudarte a estar bien.
Esa debe ser tu decisión. Y, además,
lo haremos con la mejor herramienta
del mundo para ser felices: la risa.
«Normalmente cuando nos sucede algo
terrible, dramático, feo, desagradable,
es cuando buscamos con desesperación
a lo que aferrarnos. No esperes a que la
vida se te rompa para intentar ser feliz,
ahora que estás bien mira para estar
mejor. En este caso sí que mola poner
el parche antes de que salga el grano.»

MINIPRÓLOGOS DE MIS AMIGOS

Cipri Quintas

Ángel Rielo es una persona tan generosa que a fin de dejar sitio a los demás ni siquiera tiene una entrada en la Wikipedia. Tiene entradas en el pelo, entradas para su espectáculo y una entrada que guarda de recuerdo de una vez que fue a un concierto de Sabina, pero entrada de Wikipedia no tiene. Fijaos si será modesto que en la Wikipedia sale todo quisqui y él no. Así es mi amigo Ángel Rielo: un perfecto desconocido.

Ninguna palabra del diccionario acaba en «-rielo». ¿Casualidad? Sí. Pero es que ¿cuántas palabras hay en el diccionario que acaben en «-rielo»? Solo seis palabras. De entre casi 100.000 palabras solo seis terminan así. Comparto este dato —en todo punto prescindible— con vosotros no para dármelas de listo, ni cultivado ni aun de erudito, sino para destacar que ya el apellido es especial. Para compensar, el nombre de Ángel está más trillado y por eso los pocos que lo conocemos le llamamos cariñosamente «Rielo». Hay mucha gente que también le llama cabrón.

El caso es que el poco conocido Ángel Rielo, y aún menos conocido por su nombre artístico (él se empeña en que es artista, por más que el público no lo entienda así) de «El Feliciólogo», presenta un libro. Qué digo un libro: un librito, que vendría a ser como un pequeño libro de la felicidad, un manual de instrucciones para ser feliz. No es que Rielo haya condensando miles de años de sabiduría en un libro pequeño, sino que le ha salido un libro pequeño porque él no da para más. Decía Calímaco —quien fue nada menos que el bibliotecario de la Biblioteca de Alejandría— que «un libro grande es un gran mal». Yo tampoco sabía quién era Calímaco hasta que lo miré en la Wikipedia después de buscar a Ángel Rielo.

He leído un montón de libros de autoayuda y similares y puedo decir sin menoscabo de mi reputación que he leído un montón de libros de autoayuda y similares. Dicho lo cual también puedo afirmar que las tres patas que sustentan este subgénero literario son también tres tipologías de autores. A saber:

Vendehú

Vendebú

y

Salvavi

El Vendehú ('vendehumos') es el que no tiene nada que vender, pero hace un refrito de chascarrillos de bar y recortes de prensa y con eso va tirando.

El Vendebú ('vendeburras'), a diferencia del Vendehú, sí tiene algo que vender, pero le da igual lo que tenga que vender, porque a él lo que le gusta es venderte la burra, sea lo que sea.

Y el Salvavi ('salvavidas') es el que habiendo comprado los libros del Vendehú y el Vendebú necesita contarte lo que ha leído para que tú hagas lo mismo que hace él y no se sienta solo.

Te estarás preguntando: ¿y en el vendemotismo actual qué lugar ocupa el amigo Rielo? Pues Ángel Rielo es una perfecta combinación del tipo de escritores mencionados. O sea, Ángel tiene algo de vendehumos, de vendeburras y de salvavidas, sus amigos se lo decimos y él se ríe mucho de eso, pero es verdad que Rielo es las tres cosas a la vez.

Ángel Rielo es la prueba de que teniendo un cuerpo del montón y sin tener dinero también se puede ser feliz. Él es feliz con los más pequeños detalles y en todo encuentra motivo para alegrarse y alegrar a los demás. Está tan obsesionado con el buen rollo y la felicidad, que se pone triste cada vez que ve un bote de mermelada de naranja amarga. Muy influido por el Padre Mundina, él opina que las naranjas son como las personas: dulces, pero que siempre hay otra persona que te puede hacer la vida (seas una persona o una naranja) amarga.

Hay mucha gente que ha comparado a Ángel Rielo con Jim Carrey o con Groucho Marx. Y este es el perfecto ejemplo de que las comparaciones son odiosas.

Ángel Rielo está en esa onda para ligar. Ni más ni menos. Oye, que si de paso puedes hacer el bien, pues mejor que mejor, pero vamos, que está en esto por pillar cacho. Lo mejor es ir con la verdad por delante. Ya puede tirarse el pisto, pero, amables lectoras, todo esto lo hace para tener pareja. Le tengo dicho que se apunte a una de esas páginas de contactos, pero él no quiere.

Así que no compres el libro por tu bien. Sé generoso encontrando la alegría no en ti, sino en él. Compra el libro por él. Porque Ángel te necesita. Y si luego te da consejos para que seas feliz, pues eso que te llevas.

Cipri Quintas, de entre las personas que no quieren a Ángel Rielo quien más lo admira.

Irene Villa es un ser de luz increíble y me ha enseñado cosas maravillosas, es su turno.

Es un honor prologar el libro de mi querido Ángel Rielo, alguien a quien conocer significa no poder olvidar jamás. Y como no todos tienen la suerte de conocerle más de cerca, en estas páginas tienes la oportunidad de tenerlo para ti sol@, y eso es de valorar. Ciertamente nuestro Feliciólogo de cabecera se mueve pero bien; vamos, que consigue estar donde se le necesita, sea una gala benéfica, un evento, la radio, la televisión... En fin, que sí, que hay para tod@s. Además, podéis seguirle en las redes sociales y comprobar su capacidad para contagiar alegría. Pero tener este libro muy cerca os ayudará a transitar por esos caminos a veces tan espinosos de la forma más inteligente y productiva: sonriendo. Una frase suya que consigue siempre despertar sonrisas y buen humor, en referencia al egoísmo positivo —porque es cierto que para ayudar a los demás hemos primero de cuidar de nosotros mismos—, es lo que él resume —lógicamente con su toque cómico, del que es incapaz de desprenderse—, como: «Primero yo, luego yo, después yo... ¿Y si sobra algo? ¡Pues para mí!».

¡Pues eso! Que a veces olvidamos cuidarnos primero a nosotros. Y tratar de cuidar a los demás sin este básico punto número uno puede traer consecuencias catastróficas. Recuerdo que para uno de sus maravillosos espectáculos nos pidió a unos cuantos amigos un vídeo en el que contáramos qué es para nosotros la felicidad. ¡Al mismísimo Feliciólogo le íbamos a contar algo nuevo! Pero como le dije, creo que la felicidad, más que un estado, es una actitud, que, además, se potencia sabiendo que se puede lograr cualquier meta que nos propongamos, con optimismo, voluntad, amor y esperanza. También creo que nunca es tarde para cumplir un sueño, y que no rendirse hasta lograrlo hace que nuestra autoestima, que se ve amenazada en tantas batallas que hemos de librar a lo largo de la vida, se mantenga en su lugar. Bien alta, vamos. Es importante también encontrar sentido a muchos sinsabores, decepciones a veces, o fracasos, que, además, no son tales si los convertimos en aprendizajes o incluso en trampolines que nos catapulten directamente a una vida aun mejor. Porque «¡la única derrota es el desaliento!». ¡Que nos lo digan a nosotros!, ¿eh, Angelito?

Pues bien, aquí tenéis las pautas, recomendaciones y pasos a seguir que nos ayudan tanto exterior como interiormente, y de eficacia probada (como aquel insecticida famoso), porque muchos hemos experimentado ya sus beneficios. Estoy de acuerdo con Ángel en estos aprendizajes que tenéis en vuestras manos, y creo que

nuestro primer objetivo tendría que ser: ser felices para luego poder hacer felices a los demás. Ahí radica la felicidad. Nada más. ¡Y nada menos! Pues en estas sustanciosas páginas encontraréis la forma de vivir una vida más plena e ilusionante, y llena de sonrisas. Y eso es lo que hemos de contar, nuestras alegrías. Y dejar a un lado los miedos, las culpas y las quejas, que solo conducen a la pena y al victimismo. ¡No señor!, nada de eso, ¡somos responsables! Así que nos vendrá muy bien leer este auténtico tratado de felicidad y aplicarnos el cuento.

¡Enhorabuena Ángel! ¡Y sigue cosechando esas sonrisas mágicas y cambiando la vida de miles de personas!

Juan Luis Cano

Todos tenemos debilidades, a todos nos estruja el corazón alguien y siempre surge quien, a veces sin pretenderlo, se convierte en la bengala que nos iluminará la senda. Ángel Rielo es uno de ellos, una buena persona, cargada de talento y bonanza, empeñado en que quienes se crucen con él sonrían y si pueden se escoren hacia el lado de la alegría. Para él y para todos los que se aventuren a leer su libro van las siguientes líneas.

Hace un puñado de años, ni tantos para que el velo del tiempo haya llegado a distorsionar la experiencia ni tan pocos como para que la emoción haya llegado a pulirla tanto que pudiera cegarnos su fulgor, recorrí una buena parte del desierto del Sahara en su geografía mauritana, acompañando a un grupo de oftalmólogos y ópticos. El motivo del viaje, completamente voluntario y solidario, era la detección de cataratas en la población beduina y la graduación de la vista a aquellos que lo llegaran a necesitar, porque el efecto de la luz solar sobre la arena del desierto daña sus ojos implacablemente.

En uno de los campamentos que íbamos improvisando en nuestra marcha, mientras instalábamos las tiendas, rodeadas por las UVI's móviles, los camiones que transportaban el material y los 4 × 4, que formaban un círculo simulando un fuerte, un par de familias de beduinos, que tenían sus jaimas cerca de nuestro asentamiento, se disponían a dar por finalizada su jornada de pastoreo. No me llamó la atención lo precario de su vida, lo austero de sus viviendas ni sus atuendos al vuelo, raídos y descoloridos por la exposición continua a los rayos del sol, porque era lo habitual

entre aquella gente con la que nos cruzábamos. Me sorprendió su ritual. El hombre, que parecía ser el cabeza de familia, tras ordeñar una camella, lo primero que hizo fue caminar, transportando en sus manos, cuidadosamente, un enorme cuenco de madera lleno de leche a rebosar, hasta la jaima de sus vecinos, ofrecerles su contenido y regresar con lo sobrante para que su propia familia cenara. Quizá no tuvieran nada más. Puede ser que todo lo que sus estómagos fueran a digerir ese día fuese ese poco de leche, aún caliente, de su recién ordeñada camella, pero en la ley del desierto impera la solidaridad y es ineludible su cumplimiento.

Pasado un rato desde que nuestras tiendas quedaran instaladas, acompañé a un grupo de médicos que se disponía a visitar a nuestros vecinos para preguntarles si requerían de nuestra ayuda alguno de los miembros de sus familias o si necesitaban gafas por padecer alguna dolencia visual. No fue el caso en ninguno de los dos grupos, pero aprovechando la visita, nos invitaron a un té, a un maravilloso té, que se toma en tres sucesivas degustaciones: la primera amarga como la vida, la segunda dulce como el amor y la tercera suave como la muerte. Aceptamos todos sin dudar. Durante todo el tiempo que duró la visita no se les borró la sonrisa de los labios a ninguno de nuestros anfitriones y a pesar de narrarnos, sin comedimiento y sin ahorrar dureza las descripciones de sus difíciles tareas, observé que un brillo especial parecía irradiarles. No poseían prácticamente nada, ninguna tecnología les facilitaba la vida, se tenían unos a otros, el sol ardiente, la arena, sus vecinos y sus tres camellos. Justo antes de levantarnos para irnos a dormir al raso de nuestro campamento, le pedí al intérprete que le preguntase a la mujer si era feliz.

Yo ya no sé lo que es mejor.

Ignoro si el camino que hemos emprendido es el correcto.

No abogo por la ignorancia y el conformismo como vehículos en los que el hombre deba viajar en busca de su felicidad.

Solo sé que la leche de camella tomada en soledad seguramente sabe peor y que mientras la bebes, es mejor sonreír.

Sed felices. Hay quien puede ayudarnos a intentarlo, dejémosle que lo haga, sin pudor.

JUAN LUIS CANO, escritor, periodista y hombre de bien.

INTRODUCCIÓN

Hola, ¿qué tal? Mi nombre es Ángel Rielo, el Feliciólogo, y te voy a acompañar en este viaje hacia la felicidad y las emociones más intensas...

Si este libro ha llegado a tus manos, puede ser por varios motivos:

1. Alguien que te quiere bien te lo ha regalado. Si es así, abrázale de mi parte.
2. Ya me conocías de los años que llevo dando guerra en esto del humor: la radio, la interpretación, la tele, los teatros, los bares, y sobre todo, los barcos y la felicidad. Entonces quizá ya tengas mi anterior libro: *RieloTerapia, la ITV del alma*. Si es así, quizá algo de lo que lees te resulte familiar. Pero recuerda que habrá mucha gente que no lo tenga y no lo habrá leído (puede que ahora al terminar de leer este, si les gusta, lo busquen como locos) y es por eso por lo que al escribirlo estoy pensando en ellos, que recibirán nueva información, y en ti, que se te refrescará la memoria.
3. Lo acabas de robar de la biblioteca de tu pueblo. Si es así, eres un delincuente... Pero gracias.



De la misma forma me excuso si percibes cierta repetición en mis palabras. Este libro está escrito a ratos; entre actuaciones de teatro, clases de comedia, intervenciones en la radio y en los ratos libres de mi vida. Mientras lo escribía, aprendía a vivir solo y a superar una ruptura, peleaba por mantenerme en buen lugar profesional y libraba una seria batalla con mi ego, al que por fin creo haber puesto firme. No podía hacerlo de otro modo y por eso quizá me reitere. Pero no creo que importe, lo tomaremos a modo de repaso y será útil para recordarlo mejor todo, ¿sí?

Este libro que estás a punto de leer creo que te será muy útil si tienes la mente abierta y ganas de aprender cosas que al que suscribe le han pasado y por eso te las puede enseñar.

Es un repaso en clave de humor por los conceptos básicos del mundo de las

emociones. He pensado que sería interesante hacer que participes un poco y no seas un mero lector, por eso incluye test, juegos y momentos donde te pediré que hagas cosas físicas... Nada raro, no te asustes, pero sí que estaría bien que tuvieras a mano lápiz o bolígrafo, revistas del corazón y una cantimplora. Las dos últimas cosas no sirven para nada pero me apetecía ponerlo, y como aprenderás en estas páginas, es muy sano empezar a dar rienda suelta a nuestras apetencias para sentirnos realizados.

No quiero adoctrinar a nadie, solo contar lo que para mí ha sido maravilloso aprender y que he recopilado en estos últimos doce años de mi vida, en los que dejé de ser quien era para ser alguien mucho mejor. Un día me senté en la arena frente al mar y me dije: «No me levanto de aquí hasta que no sepa quién soy, de dónde vengo, a dónde voy, y lo más importante: ¡para qué!».

He mostrado mi faceta más valiente al adentrarme en el mundo de la escritura en solitario, ya que era la primera vez que lo hacía de esta forma. Sin embargo, he podido comprobar que no es tan fácil como parece eso de plasmar tus ideas en tinta. Como ya he dejado caer anteriormente, es la primera vez que lo hago en solitario, pero no la primera que escribo un libro: el anterior lo escribimos a pachas un buen amigo y yo. Oye, que me he informado y existe el término a pachas para definir que se hace algo a medias, ¿vale? Pues eso, que me acompañó en el viaje el amigo Javier Pilar, al que tengo mucho que agradecer en múltiples facetas, tanto en lo personal como en lo profesional. Así que va por ti, amigo mío, por todo lo que me has enseñado, por todo lo que hemos vivido juntos y lo que nos queda por vivir. ¡La vida puede ser maravillosa!

Además, quiero dedicar este libro a todas las personas que se han cruzado en mi camino y que, para bien o para mal, me han ayudado a configurar mi mapa vital. Somos la suma de todo lo que hemos vivido y sin todas y cada una de esas experiencias pues no sería quien soy.

Para las personas que han creído en mí. Empezando por Cipri Quintas (@cipriquintas), que es el responsable de que este libro se convirtiera en realidad. No le gusta que se hable de él, pero como somos hermanos, me la trae floja y lo haré. Cipri es una de las mejores personas que conozco, un comunicador y sinergizador incondicional que une a la gente a la voz de «van a pasar cosas» desde su restaurante Silk o desde su móvil, que hierve en whatsapps y llamadas. Nació la idea de escribir un segundo libro y me presentó al que hoy es mi amigo y editor, Roger Domingo, al que también agradezco su confianza, no ciega porque el tío tiene visión para esto y estoy seguro de que si no hubiera visto algo chulo en ello no habría aceptado editar este pequeño libro.

En segundo lugar quiero dedicar este libro a Mamá Matilda, que nos estará mirando feliz desde el lugar donde las gentes bonitas esperan a que subamos a verlas. También a mi padre Rafael, que escribió muchas cosas pero que no tuvo la suerte de verlas publicadas, va para ti papá. Y para mi padre Ceferino, que habita en el mismo lugar que Mamá Matilda y que me enseñó que el amor no tiene límites haciéndome sentir la vida como un regalo. Sí, dos padres, es una larga historia que quizá algún día tengas la oportunidad de conocer, pero será en otro libro más tirando a novela.

A continuación, quiero dedicar este libro a mis hijas preciosas, Yendéh y Anouk, que me han entendido, respetado y amado, a pesar de mi inmensa locura de juventud y de no estar a su lado todo lo que hubiera deseado. Además, Anouk es la responsable de que la ortografía esté fina y el contenido sea coherente en este libro. Yo tengo buenas ideas, pero ella le ha dado sentido a las mismas.

Junto con su hermana, le dan sentido a mi vida.

También hay otras personas que han dado color a mi vida y a las que no puedo olvidar: Silvia «Lameirin», Curro Ortiz, Marta Suspiritos, Miguel Mochales y toda la gente del Dojo, Cristina Serrato, Ana y a cada ser que me quiso, me abrazó y cuidó de mí.

Gracias a los ilustradores Luis Vazquez y Teofanu Calzada que aportaron su granito de talento.

Gracias a mis compañeros de Onda Cero que siempre me abren los micrófonos para darme la máxima felicidad y a los de todos los medios que siempre me cuidan con cariño.

A Marta Gonzalez Novo que me dejó su casita en el Pardo donde pude terminar este libro con una paz arrolladora.

A mi maestra Begoña De la Fuente, soy lo que soy por que me hiciste entender que era lo que debía ser.

Al Gran Kaulis Kike de Gea y a Forineinord Agustí Borrul, dos pilares, dos amigos, dos tesoros.

A mi familia que me quiere como soy, a Tille, Manolo y mis dos maricármenes.

Y por último, pero no por ello menos importante, a mis seguidores, que hasta en los peores momentos han sabido estar ahí. A mis «rieloadictos»^[1] maravillosos, Juani, Adolfo, Luis, Rosa, La Cubillo, Iván, Raquel, Silvia, que en este último año de metamorfosis han estado más cerca que nunca, va por vosotros.

PRIMERA PARTE

¿QUIÉN ES ÁNGEL RIELO?

Creo que lo más educado sería presentarme y contarte cuáles fueron los acontecimientos que me permitieron llegar a este momento mágico de poder escribir sobre la felicidad y la gestión de las emociones.

EN UN MUNDO DE RODAJAS DE LIMÓN

Yo era el niño que salía de detrás de las cortinas de mi casa haciendo ¡¡¡tachán!!! Mi primer monólogo lo hice con seis años; siempre fui el payaso de la casa, de la clase y de la vida entera. Pronto empecé en el teatro y recuerdo que un gran escritor, Guillermo Fonseca, me vio una vez actuar y me dijo: «Tu fuerza en el escenario es arrolladora y destacas por encima del resto de tus compañeros, no dejes de creer en ti, porque **eres y serás grande en lo que te propongas**». A veces uno se encuentra en su camino con personas importantes que logran, con su sabiduría y experiencia, que hagamos un pequeño-gran «click». Y no hace falta que en el momento comprendamos el mensaje. Realmente, a las personas solo hace falta que nos digan las cosas una vez, ese mensaje siempre queda grabado y lo usaremos cuando estemos preparados. En esta ocasión me pasó precisamente eso: sus palabras me llegaron muy adentro pero no las llegué a entender del todo hasta mucho tiempo después. En realidad, las estoy entendiendo mejor ahora, según las voy escribiendo, y seguro que cuando pasen unos años volveré a comprenderlas más ampliamente.

Pero como nadie me apoyaba en mis tendencias artísticas y me desvié del camino, estudié hostelería. Luego dejé el mandil, los limones y el mundo de los canapés, y tomé la decisión de ser DJ. Fue ahí donde descubrí otra gran verdad que siempre me ha acompañado: aceptar el cambio como algo natural y no aferrarse al pasado.

DE LOS PLATOS A LAS PANTALLAS, PASANDO POR LOS MICROS

Trabajando de DJ alguien me descubrió para la radio y me propuso trabajar allí, una de las mejores épocas de mi vida laboral.

Después comenzó mi mundo televisivo, a través del cual es probable que muchos me conozcan. Intervenciones en películas, programas y series de televisión como *Torrente*, *Aquí no hay quien viva*, *Aída*, *El programa de José Mota* (en el cual sigo apareciendo periódicamente) me hicieron disfrutar de experiencias magníficas, a la vez que me dieron la oportunidad de conocer a numerosas personas que de una forma u otra han aportado algo de conocimiento a mi vida.

EN LA MAR, EN LA MAR, MIS PENAS PUDE CALMAR

Y un día como otro cualquiera se me presentó la oportunidad que más ha influido en mi vida en relación con la felicidad: trabajar en cruceros. Lo llamaremos «trabajo» porque recibía dinero a cambio, pero en realidad es un privilegio, pues desde hace muchos años me dedico al mundo de las risas y la interpretación, y eso más que un trabajo es un regalo. Mi trabajo es un regalo porque me gana la vida haciendo lo que más me gusta: **hacer reír**. Esto y **ser útil a los demás** son mis dos pasiones primordiales, por eso este libro es tan especial para mí, ya que reúne mis dos aficiones favoritas por igual, tal y como sucedió en aquel barco. O sea que de alguna manera siento que en estos momentos estoy navegando contigo.



Pequeña reflexión

¿Te has fijado alguna vez en la naturaleza?

La naturaleza es pleno cambio. Siempre

que tengas una duda, observa la

naturaleza y ve qué lección te transmite.

Un árbol nunca tiene miedo a perder las

hojas, porque sabe que otras mejores y

nuevas brotarán de sus ramas. Nosotros

tenemos mucho que aprender de los
árboles, y ellos, mucho que perdonarnos.

CREANDO RIELOTERAPIA

Todas estas cosas que estás descubriendo ahora —o redescubriendo si has coincidido conmigo en los cruceros— se las contaba a los pasajeros fantásticos que asistían a mis talleres. Comencé hablando de humor, radio y televisión, y terminé hablando de sanación, amor, felicidad. Hacía descubrir a las personas que su cabeza andaba alocada y que muchas veces no eran ellos los que sentían, hablaban o actuaban, sino su **ego**.

¿Ya lo tienes más claro, verdad? Ahora comprendes por qué los personajes famosos son los que tienen más ego: ellos son los que reciben más atención de la sociedad. Y la televisión hace que uno, de pronto, sea más famoso. Más fama puede dar lugar a más ego si no estamos atentos. Siempre que te creas mejor o peor que otra persona, es tu ego el que hizo el juicio, es tu ego el que tomó el poder. Ya que todos somos lo mismo, todos somos iguales aunque estemos y vivamos en diferentes niveles evolutivos, que ese es otro tema.

Me di cuenta en aquel crucero de que mientras les contaba todo aquello, les estaba mostrando partes de mi vida que no solía enseñar habitualmente a los demás. Fui consciente de que allí estaba desnudando mi alma sin miedo y que a ellos les gustaba escucharme. Al final, tras muchas charlas, tras abrir mucho el corazón rodeado del mar, un día me descubrí hablando sobre otras cosas más importantes, hablando sobre cómo había aprendido a vivir la vida en paz y feliz. En vez de un taller de humor, aquello era algo nuevo e inesperado: una experiencia muy reconfortante. De hecho, me sentía igual de bien o casi mejor que cuando hacía reír, y este fue un descubrimiento enorme para mí. Había conectado mis dos aficiones: hacer reír y ser útil a los demás.

Y así fue como todos los talleres de humor se transformaron en talleres de amor, en charlas de conocimiento para encontrar nuestra luz y vivir siempre en el lado del bien y el buen rollo. Aquel primer taller lo llamamos «En busca de la felicidad» y lo ofrecíamos como un encuentro para hallar la felicidad a través de la risa... ¡No podía imaginarme un método mejor y más directo! Más adelante, un pasajero al terminar un taller me dijo: «Nos ha encantado tu “rieloterapia”» y de ahí surgió el concepto. Los talleres ya han llegado a tierra y ahora son los protagonistas de este libro. Aquí he ido reuniendo algunas de las ideas primordiales en las que se basan. Y ahora aquí estás tú leyéndolo... ¡Y ya sonriendo! ¿Funciona, verdad? Ya formas parte de los rieloadictos, sin quererlo ni beberlo. Tranquilo que aquí no hay cláusulas de fidelidad ni nada, te puedes borrar cuando quieras y puedes participar como quieras. Solo tienes que sonreír y pensar

habitualmente: «YO SOY FELIZ». Y ya habrás dado un paso enorme para ser feliz.

¡Bienvenido!

«El ego nace con nosotros cuando venimos al mundo. Cuando somos niños, a través del cariño, del amor, del cuidado, sentimos que somos buenos, valiosos, que tenemos alguna importancia. Nace un ego, un CENTRO. Pero este centro es un centro reflejado.

No es nuestro verdadero ser. No sabemos quiénes somos, simplemente sabemos lo que los otros piensan de nosotros. Y este es el ego: un reflejo de la opinión de los demás.»

CLAUDIO MARÍA DOMÍNGUEZ, pensador

SEGUNDA PARTE

**COSAS QUE DEBEMOS SABER RESPECTO A LA
FELICIDAD**

«El tesoro no es la meta, sino el camino
que recorreremos hasta alcanzarla.»

PAULO COELHO en *El alquimista*

CONCEPTO 1

Las emociones no son como las matemáticas, en las que dos y dos son cuatro —menos para Fran Perea, para quien uno más uno eran siete en la sintonía de *Los Serrano*, qué gran serie y qué gran final—. La vida es sueño y los sueños, sueños son.

CONCEPTO 2

No hay estados emocionales permanentes, el secreto es saber vivir cada uno que nos ocupa sin arraigos ni huidas.

CONCEPTO 3

La felicidad existe porque existe la tristeza; podría ser llamada así: ausencia de tristeza. Aunque se podría estar sin tristeza y sin alegría, es lo que viene siendo un vegetal, que no siente ni padece. Pero no es el caso, somos seres humanos y espirituales, por lo tanto toca sentir.

CONCEPTO 4

La felicidad no se puede conseguir. «¡Ah! ¡Estás loco, Ángel Rielo!» Pues sí, pero esta afirmación no tiene nada que ver con mi locura. La

felicidad no se puede conseguir porque en todo caso ya está dentro de ti. No está fuera, no está en nada del exterior, no está en nada que te puedan dar otras personas. Quien decide lo que le hace feliz eres tú, por eso para cada persona es algo diferente. Así que si decides que tu felicidad esté soportada por cosas externas, que sepas que eso fluctúa: el trabajo, el amor, la salud, las relaciones... todo fluctúa. Pero te daré un truco por si decides soportar tu felicidad sobre esas cosas: que no sea solo sobre una de ellas.

Cada vez que veas este icono  necesitarás un cuaderno para poder hacer los ejercicios.

¿QUÉ ES PARA TI LA FELICIDAD?

Le he pedido a algunas personas bonitas de mi vida que me dieran su versión de la Felicidad pero para empezar escribe tú en este recuadro lo que opinas sobre ella y luego lee lo que otras gentes sienten y opinan.

Yo creo que la felicidad es...



Vamos con las diferentes opiniones, primero os sitúo sobre quiénes son y después lo que piensan, empezamos:

ODIN DUPEYRON

Un día vagando por internet, sí amigos y amigas se puede vagar por internet y nunca mejor dicho porque es de vagos tener tiempo para invertir/perder en los facebook y similares, recorría los muros de gentes conocidas y me encontré con un tipo que hablaba diferente al resto de la gente. Primero porque era mexicano y ese acento me encanta y luego porque desmontaba todas las teorías y mensajes que los *coach* aportaban sobre la felicidad y el bienestar. Su nombre es Odin Dupeyron y me impactó tanto su discurso que me fui a México DF a verle actuar y entrevistarle para la radio. Sus obras son divinas y su palabra un regalo, la verdad es que me hizo el caso justo que se le hace a un seguidor más y yo agradecido, pero luego cuando le he pedido una colaboración para este libro se ha dejado de chingadas y me envió esta maravilla que os dejo a continuación:

Desde hace algunos años he tenido la fortuna de recibir en mis obras de teatro a mucha gente que viene de diferentes países de habla hispana a conocer mi trabajo. Muchos de Chile, Argentina y España. Vamos, nadie viene específicamente a verme en un viaje de poco más de diez horas, pero aprovechan su viaje a México para pasar a visitarme porque alguna vez alguien les recomendó mi trabajo. Esto se incrementó notablemente cuando hace poco tiempo un vídeo mío en YouTube se hizo viral en las redes sociales, razón por la cual mucha más gente de fuera de México se enteró de mí y de mi trabajo, de mi filosofía de vida y mi forma de expresarla. Y entre esa gente estaba un individuo llamado Ángel Rielo. Así que Rielo, en uno de sus viajes a México, se lanzó a la CDMX (Ciudad de México) para ver mis dos obras de teatro: *Veintidós: Veintidós* y *¡A Vivir!*, y a entrevistarme.

La entrevista fue muy grata y me enteré de que él era el primer feliciólogo del mundo. Charlamos un rato, nos intercambiamos libros y por fin después partió. Pasó el tiempo y no supe nada más de él, hasta que hace unas semanas me contactó para pedirme que le escribiera unas líneas para su pequeño libro con lo que es para mí la felicidad.

A mí, como la felicidad me parece un tema importante y como este feliciólogo me ha parecido chingón, heme aquí dedicándole (gratis) unas palabras para su libro y mi opinión sobre la felicidad. Espero sean útiles para este libro y espero que este libro sea útil en la búsqueda de cualquiera por encontrar lo que le haga feliz.

La felicidad está en ti, dicen

Hay muchas teorías sobre la felicidad, algunos dicen que la felicidad es una decisión, que la felicidad es una forma de ver la vida, otros más arrojados afirman contundentemente que es básicamente nuestra razón de ser: «Vinimos a ser felices». A mí eso ya me parece demasiado obligatorio y solo la felicidad como fin último de la vida lo siento poco fértil.

Si bien la felicidad es un estado maravilloso, no es ni el más inspirador ni el que más arroje al hombre a grandes cosas. El coraje, el dolor, el amor, la ansiedad, el aburrimiento, la insatisfacción y hasta el miedo nos incitan a cosas extraordinarias.

Pero la felicidad es digna de perseguirse y creo que, además de ser muy personal, depende de muchas cosas. Lo primero que habría que aclarar es que la

felicidad no es estar contento. Estar contento y ser feliz son dos cosas completamente diferentes para mí. El estado de excitación que da el estar contento es insostenible por largos periodos de tiempo y si lo fuera seguro sería agotador. La felicidad tiene más que ver con el placer de la satisfacción. Y a cada quien le satisfacen diferentes cosas. Y cada quien tendría que tener la posibilidad de, al menos intentar, alcanzar aquello que le satisfaga.

Entonces me parece que la felicidad está en la libertad, la libertad de ser, de actuar, de elegir. Pero como sé que ser, actuar y elegir con libertad no es fácil, me parece que la libertad está en el valor. Así que la felicidad tiene algo de coraje.

La felicidad no es un momento o varios momentos de satisfacción, la felicidad debe ser una constante, una satisfacción profunda de tu vida (de cómo vives) y que se hace más intensa todavía, la felicidad que llega con los años (de cómo has vivido). Eso requiere de buenas decisiones, de elegir sabiamente y con el mayor discernimiento posible. Así que la felicidad no es un momento o una elección, la felicidad se construye a través de una serie de decisiones que vas tomando a lo largo de la vida.

Así que sí, definitivamente puedo reducir todo a que la felicidad está en ti... si aprendes a conocerte y le chingas[2] y eliges sabiamente una pareja y un trabajo y te haces responsable de tus errores y no te metes chingaderas y cuidas tu cuerpo y no te juntas con pendejos[3] y piensas antes de actuar y no vives a lo pendejo y asumes la realidad aunque no te guste y le chingas y le entras con heroísmo a la joda[4] inevitable de la vida y le chingas y aprendes cuándo soltar y no te aferras a lo inevitable y no andas con mamadas[5] y te pones en tus manos y no en las de los demás y le chingas y respetas la libertad de los demás y le chingas y le chingas y le chingas hasta el final.

Conclusión:

Creo que es una forma maravillosa de entender la felicidad con absoluto realismo, seamos positivos pero no ilusos. Si algún día andas vagando por internet busca a Odin y supongo que como me pasó a mí te enamorarás de su gracejo y su palabra, aunque algunas tendré que traducirlas veamos:

JAVIER IRIONDO

Conocí a Javier Iriondo en el coche de producción de un programa de televisión donde yo trabajaba y él iba de invitado; conectamos desde el minuto uno y de ahí nació la posibilidad de hacer cosas en común. Sus libros han sido fuente de inspiración para mí, y su forma de ver la vida un manual estupendo para superar obstáculos. Esto es lo que él siente sobre la felicidad:

Creo que la felicidad no es algo que se logra o llega desde el exterior, sino que es algo que nace desde el interior. La felicidad no depende tanto como creemos de las circunstancias y las condiciones externas, sino de nuestra respuesta y el significado que damos a lo que ocurre en nuestra vida.

En muchos casos la felicidad surge de manera natural ante la ausencia de emociones negativas o destructivas. Por lo que en vez de perseguirla, intentando cumplir un montón de objetivos o lograr cosas que la sociedad nos sugiere o quiere convencer de que son necesarias para ser feliz, tenemos que desarrollar nuestro interior para eliminar esas emociones destructivas y de forma natural lograr una mejor calidad de vida emocional, porque si no, la felicidad puede seguir huyendo de nosotros, esperando a ese futuro momento mejor.

La felicidad vive en el presente, y se diluye cuando vivimos arrepentidos o sin perdonarnos por cosas del pasado, por lo que hicimos o no hicimos, o cuando vivimos preocupados por el futuro. La felicidad es ahora, está en el presente, y solo ahí podemos realmente vivir, disfrutar el momento y de la vida.

La felicidad es hermana de la gratitud. Seremos agradecidos por ser agradecidos, por saber apreciar y agradecer las pequeñas cosas que al final son las grandes cosas de la vida. Si no somos agradecidos, vivimos pensando en lo que nos falta en vez de en lo que sí tenemos, por lo que ser agradecido es un importante ingrediente de la felicidad.

La felicidad no tiene que ver con lo que logramos, sino con la clase de persona en la que nos convertimos. No tiene tanto que ver con lo que conseguimos, sino con lo que damos y contribuimos. La felicidad es compartir y cuando compartimos crece.

Pero al final, la felicidad es una cosa distinta para cada persona, así que cada uno tiene que descubrir cuáles son sus reglas, o las condiciones que se deben

cumplir para ser feliz, aunque sean condiciones que vivan ocultas de forma inconsciente en nuestro interior.

La respuesta está en tu mano, así que ¿qué es la felicidad para ti y qué condiciones se deben cumplir para que seas feliz?

Conclusión:

Al leer sus palabras parece que le escuchara y me aporta paz, sus dos libros son un regalo para cualquier alma y su amistad un tesoro a conservar. Como veréis todos hablamos el mismo idioma ser feliz es algo universal.

PEDRO MARTÍNEZ RUIZ

Se define así: Me considero una persona entusiasta, responsable, íntegra, sensible, positiva y con el propósito de ofrecer valor, experiencia y conocimiento para la evolución personal. Necesito tener todos los días retos para vivir y retroalimentarme. Marcándome objetivos y luchar para conseguirlos desde la base del esfuerzo, la pasión y la dedicación. Soy confiable porque soy honesto y transparente, lo que ves es lo que hay.

Para mí además, es un maravilloso escritor que sabe mucho sobre la felicidad y siempre tiene una buena palabra para cada situación complicada, un trabajador incansable. Piensa esto de la Felicidad:

Cada uno puede tener una noción u otra sobre la felicidad, y puede ser más feliz de un modo u otro. Para mí, la felicidad es tener un estado de serenidad y bienestar. Y mis tres claves para ser más feliz son: tener claro un propósito de vida, tener una conciencia tranquila y practicar cada día la generosidad y el altruismo.

Es verdad que en ocasiones no todo nos viene de cara y pasamos por momentos menos buenos, pero tenemos que tener claro que de nosotros depende mejorarlos. Nadie dijo que la vida fuera fácil pero sí puede ser maravillosa. Hay que tener claro que si queremos que las cosas cambien, debemos hacer que cambien, no basta con pensarlo. La vida no viene con mando a distancia, si algo no te gusta,

debes levantarte y pasar a la acción, hacer que las cosas sucedan, conseguir que mejoren. Si en algún momento de la búsqueda de nuestro propósito, las cosas no van tan rápidas como nos gustaría, hay que entender que hay momentos de cambio y de crecimiento que son más lentos, sin significar que no podamos o no sepamos, sino que estamos en fase de crecimiento y cambio. Hay que tener paciencia para poder crecer y sin miedo a los cambios, pues si lo piensas bien, la vida está llena de cambios continuos.

Es mejor poner el foco en lo positivo de una manera optimista creyendo en nosotros mismos y en aquello que hacemos. Aprender de las grandes personas que se superan y crecen ante las adversidades. Y que nos recuerdan que: aunque la vida no sea fácil, tenemos una gran fortaleza y la mejor opción, que es seguir luchando con más fuerzas. Entender que con constancia, paciencia, trabajo e ilusión podemos conseguir casi todo aquello que nos propongamos en la vida. Todos somos grandes y nuestra grandeza llegará hasta donde nosotros queramos.

Darnos cuenta de que, aunque todos los días no sean buenos, hay algo bueno cada día. Ver la belleza de las pequeñas cosas, y disfrutarlas. Y saber que no es más grande la persona que más tiene sino la que más da. Y lo más importante, a ver y a recordar que la vida es un regalo, y agradecerlo cada día.

Tener un propósito de vida, tener la conciencia tranquila y practicar la generosidad y el altruismo son mis tres claves de la felicidad.

- *Busca y descubre tu propósito, y lo más importante; haz todo lo posible por conseguirlo.*
- *Empéñate en encontrar todo lo positivo en cada cosa, entendiendo que hasta lo menos bueno ha llegado a nuestra vida para enseñarnos.*
- *Ayuda a ser mejor a los demás. Si estás triste y ayudas a alegrar a otra persona triste, acabarás riendo. Si la ayudas a crecer, estarás creciendo. Si la ayudas a ser aún más feliz, lo serás tú también.*
- *Sé agradecido con todo lo bueno que la vida te ofrece cada día. Y recuérdalo, esto te hará sentirte afortunado, aún más de lo que piensas que eres.*

No te empeñes en buscar la felicidad en paraísos lejanos y difusos, porque

realmente está más cerca de lo que piensas, está en lo esencial, en lo bello que nos rodea cada día: un abrazo, un beso, una sonrisa, una charla con tus amigos, saborear un café, una puesta de sol...

Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías de la vida mientras aguardan la gran felicidad. Descubre y disfruta cada día. Sé feliz y contagia a los demás tu felicidad.

Conclusión:

Como veréis ninguno descubrimos nada nuevo, son las mismas pautas y todas se encuentran en el mismo lugar, en uno mismo y en las decisiones que tomemos. Solo se trata de hacerse las preguntas adecuadas y descubrir que la respuesta está en ti.

PEDRO RUIZ

Uno de los modelos de comedia y humanidad que conocí en mi adolescencia fue, sin duda, Pedro Ruiz, el enemigo de todos aquellos a los que no les gusta la verdad. Le pedí su visión de la felicidad y aquí la tenéis, escueta pero maravillosa:

Mi felicidad ha sido siempre «la víspera y el detalle». El amor que aún no se ha rozado, el mar en todas sus versiones, el afecto inesperado, la lección que me regalan el sabio y el honrado, la idea que me pone a caminar, todos los regresos a la luz de la infancia, la limpia alegría ajena, el arte que me aligera, la emoción que me llena, la justicia para el mérito de quien lo tiene, el comfortable esfuerzo de la coherencia, la mirada fugaz de una desconocida, el travieso juego de retar al protocolo y el eterno recuerdo del abrazo de mi madre.

Conclusión:

Cada ser humano ubica su felicidad en el lugar que más le conviene y le resulta fácil entenderla, por que para cada ser humano la felicidad es algo distinto y de ahí que no podamos definirla en un único concepto.

CRISTINA SERRATO

Es compañera de editorial, de vida, de amistad y de mil locuras desde hace más de 12 años. Conocerla es amarla y nadie como ella para poner alma a las cosas por ser creadora de las *Biografías con alma*. Sus palabras son pura poesía;

Disfrutar del milagro de la vida.

Abrir los ojos a un nuevo amanecer.

Desayunar un té, con leche vegetal, envuelta en la melodía de una música zen.

Salir a la calle con la mochila vacía y regresar a casa con nuevas historias que poder contar.

Jugar a saltar baldosas blancas.

Dejar que el viento enrede mi pelo.

La madre tierra.

El padre sol.

Respirar profundamente.

Pasear entre flores.

Abrazar árboles.

Bailar.

Cantar.

Sentarme en un rincón a ver, en primera fila, el teatro de la vida.

Que mi trabajo sea mi pasión.

Rodearme de gente con alma.

Vivir con conciencia.

Disfrutar de los conocidos y de los desconocidos que se cruzan en mi camino.

El arte, en todas sus manifestaciones.

El campo, en cualquier estación.

El murmullo del mar.

El canto de los delfines.

El aleteo de las mariposas.

Saber ser agradecida.

Las reuniones familiares.

La sincera amistad.

Dar libertad a mi niña interior.

Reír. Reír. Reír.

Amar, amar, amar.

Recorrer el camino de baldosas amarillas junto a mi pareja.

Ver a mi hijo, mi gran maestro, crecer.

Entender que, todo lo que acontece, forma parte de un puzle vital perfecto.

Agradecer al universo lo bueno, pues alegra, y lo menos bueno, pues enseña.

Meditar.

La inocencia de los niños en su génesis.

La ternura de los ancianos en su final.

Ser consciente del momento presente, de un aquí y un ahora que trae increíbles regalos como este libro y a su maravilloso autor.

Todo esto, y mucho más, es para mí LA FELICIDAD.

Conclusión:

Se puede decir mas alto, en negrita en cursiva, en mayúsculas ¿pero más claro? Imposible.

ANOUK RIELO CASTELLS

Conocí a Anouk hace 18 años y es una de las personas mas felices que conozco, es joven pero tiene una madurez emocional importante, además de ayudarme con las correcciones y organización de este libro, empezó a hacer monólogos con ocho años, tiene su propio blog y una línea de pensamiento que promete, esta es su visión de la Felicidad:

Solemos hablar de la «felicidad» como un ente abstracto y utópico en el cual solemos poner la línea de meta. Deambulamos por la vida con la desesperación a flor de piel y la insensatez disparada, en busca de aquella admirada felicidad a la que ni siquiera sabemos poner cara. Realmente todo cambia, cuando un día nos percatamos de que esa prestigiosa felicidad de la que todo el mundo habla, no tiene nada que envidiarle a la nada. Y aquí disparo mi tesis de locura: la

felicidad no existe, ya que no es más que una ficticia quimera. Entre angustia y ansia, haz una instantánea pausa. Detén tu reloj, o detén el mundo si así lo prefieres, y observa. Observa una sonrisa incontrolable, observa un robo de un beso en un parque, observa cómo nunca sustentarás dos cielos iguales, observa una lágrima al final de una película, observa la minuciosidad de un cuadro renacentista, observa una risa que desemboca en una carcajada, observa como tu corazón bombea a ritmo de Franck Sinatra, observa su olor; observa el amor en los versos de Machado a Leonor, observa el brillo de los ojos de una madre, frente a un espejo dedícate a observarte. Observa, y comprobarás que no existe la felicidad, existen las felicidades, y tengo una buena noticia para ti: son infinitas.

Os recomiendo además unas canciones para ser feliz que suelo escuchar y realmente funcionan.

Shotta: Felicidad

Nach: Vive, Gratis, Abrázate

Rayden: Sastre de sonrisas

El Chojin: Apagado o fuera de cobertura, El viaje, Ríe cuando puedas, llora cuando lo necesites

Calle 13: La vuelta al mundo

Conclusión:

¿Que podría agregar a esta maravillosa visión de la felicidad? Casi mejor me callo. Aunque aprovecharía para poner sobre la mesa de nuevo la inmensa necesidad de inculcar otros valores a nuestros niños y jóvenes, si andan perdidos no es por su causa, somos nosotros los que debemos enseñarles a caminar por esta vida erguidos y confiados.

Es por eso que hemos creado «El gimnasio de las emociones», donde se imparte Rieloterapia para jóvenes y se trabaja la inteligencia emocional, algo que debería ser asignatura obligatoria en los colegios e institutos, incluso para padres y profesores.

«La primera obligación de todo ser humano es ser feliz; la segunda, es hacer

felices a los demás.»

MARIO MORENO, *CANTINFLAS*

Pequeña reflexión

Las dos palabras más buscadas en Google son «felicidad» y «amor», luego vienen cosas más puercas que no comentaremos en este libro, por ética y porque lo pueden ver niños.

Pero esto es real, la gente busca estos dos conceptos en internet cuando debería buscarlos en su interior, en su alma, su ser, su lo que quiera que sea eso que nos hace estar vivos.

Así que vamos grabando información, cualquier tipo de búsqueda emocional debe ser de dentro a fuera. El mayor error que cometemos los humanos es no hacernos preguntas sobre nuestra existencia, y el segundo, quien sí se las

hace, buscar las respuestas fuera. Todo está en ti, amigo o amiga, es estupendo que estés leyendo este librito y con quien desde este momento me siento conectado.



Ilustración de Luis Vázquez

¿QUÉ ES EL ALMA?

Hay una teoría que me encanta sobre qué es «cuerpo, mente y alma». El **cuerpo** es eso que tenemos y que tiene tantas partes curiosas: con él comemos, andamos, miramos, dormimos y los más suertudos hacen el amor. La **mente** es el ordenador de a bordo que dirige todos esos movimientos anteriormente citados y los coordina adecuadamente. El **alma** sería la energía que hace que la mente funcione y así todo fluya.

Entrenar el alma en el gimnasio de las emociones sería clave para mantenernos en activo y sobre todo para tener las herramientas y la preparación para afrontar cualquier reto por difícil que parezca (hay gente cuyo reto es subir al Himalaya a pasar frío y a jugarse la vida, no lo entenderé jamás).

Pero sí sería maravilloso que de una vez por todas se tomara conciencia de la necesidad de implantar la educación emocional en las escuelas y universidades de este país. Es más, pondría gimnasios para adultos donde poder sacarse el graduado por si se les pasó el tiempo. Estoy absolutamente convencido de que sería un gran paso para la humanidad que además de aprender álgebra, ciencias, lenguaje, historia, pues se aprendiera a gestionar las emociones. Por ejemplo, a canalizar el amor y a entenderlo como algo necesario y vital con lo que vivimos a diario y del que nada sabemos excepto que idiotiza y luego duele. O también cómo aprender a ser buenas personas, que no está estipulado en ningún lugar. Incluso a canalizar los varapalos que la vida nos arrea de vez en cuando. Y a perder el miedo a vivir, a amar, a soñar, a confiar.

¿De verdad nadie se ha dado cuenta de que estamos viviendo de modo equivocado? ¿Nadie es consciente de que es absurdo construir una vida basada en lo material porque al final solo estás tú y lo que sientes en tu propio interior? ¿No sería nuestra humanidad mucho más feliz, digna y maravillosa, si nos centráramos en formar buenas personas y no personas muy listas pero con todo tipo de traumas, taras y miedos?

Que no veo a los políticos hablar de felicidad, que no veo a los medios de comunicación interesarse por ella ni por contar cosas buenas, que no veo a nadie que dé una palmada sobre la mesa y diga: «Hasta aquí hemos llegado con tanta tontería, ahora vamos a hacer las cosas bien». Y por eso, porque no veo a nadie con esa intención, me la he propuesto yo creando la feliciología, el gimnasio de las emociones y la «rieloterapia».

Pequeña reflexión

Hay dos tipos de personas: los que ven las cosas pasar, y los que hacen que las cosas pasen. ¿Qué tipo de persona te gustaría ser? Marca con una cruz, y comprométete a ello.



Personas que hacen que las cosas pasen

Personas que ven las cosas pasar

INVENTANDO UNA CIENCIA: LA FELICIOLOGÍA

Que la acabo de mencionar y quizá te has quedado ahí como flipando con el concepto. Pero tranquilo que te lo explico en un «pispás».[6] Pues *a priori* es la ciencia que se encarga de encontrar y conservar la felicidad, una ciencia que inventamos entre una amiga mexicana, Adriana Ramos, y yo. Aunque también es verdad que hace poco descubrí que otros supervivientes de la vida habían tenido la ocurrencia de citar el mismo concepto. Os cuento cómo sucedió: corría el año 2013 y, como siempre o casi siempre, andaba yo navegando por esos mares inmensos. Después de hacer un taller-espectáculo de rieloterapia se me acercó una bella dama con acento mexicano y me dijo: «¡Qué onda güey! Me gustó mucho su charla motivacional, yo también soy terapeuta y además en mi casa mi mamá siempre me dice que soy la alegría de la familia. ¡Allá me llaman la felicióloga!». Ahí se me iluminó la «carusa»[7] y le pedí por favor que me prestara el término para crear algo con él, ya que me pareció tan acertado como ilustrativo. Ella aceptó y me lo regaló, aunque yo siempre contaré esta historia y sentiré que en parte todo este asunto también le pertenece.

Pequeña curiosidad

¿Sabéis cuántas ciencias existen?

«Chorrocientasmil.» Por ejemplo:

Agronomía	Entomología	Miología
Álgebra	Estadística	Nefrología
Anatomía	Estática	Neurología
Antropología	Estomatología	Nutriología
Aritmética	Farmacología	Oncología
Arqueología	Física	Ornitología
Astrofísica	Fisicoquímica	Paleontología
Astronomía	Fisiología	Patología
Axiología	Geofísica	Pedología
Bacteriología	Geología Geometría	Petrología
Biología	Glaciología	Planografía
Botánica	Gnoseología	Psicología
Cálculo	Gramática	Química
Cartografía	Herpetología	Semántica
Cosmología	Hidrología	Sismología
Derecho	Historia	Sociología
Dinámica	Inmunología	Topografía
Ecología	Lingüística	Topología
Economía	Mecánica	Veterinaria
Edafología	Medicina	Virología
Endocrinología	Mineralogía	Vulcanología
Enfermería		Zoología

Bueno, pues todas son ciencias ya inventadas y nosotros hemos creado una más, la felicilogía, y aunque me han puesto muchas trabas para crearla, creo que reúne todas las condiciones para serlo. Veamos cuál es la definición de ciencia:

Rama del saber humano constituida por el conjunto de conocimientos objetivos y verificables sobre una materia determinada que son obtenidos mediante la observación y la experimentación, la explicación de sus principios y causas y la formulación y verificación de hipótesis, y que se caracteriza, además, por la utilización de una metodología adecuada para el objeto de estudio y la sistematización de los conocimientos.

Pues eso, ¿no? Así suena más complicado pero en el fondo es que trabajamos en la forma de descubrir cómo encontrarla y conservarla.

MEDITACIÓN

¿Cómo? ¿No sabes meditar? Pues es sencillo, solo se trata de respirar con conciencia de que estamos respirando. Que no nos damos cuenta y respirar es la única cosa que no podemos dejar de hacer por mucho tiempo y es la fuente base de nuestra entrada energética.

Tú puedes estar sin comer como máximo sesenta días, según nos dice la ciencia, sin beber una semana como mucho, pero ¿y sin respirar? Veinte segundos o treinta como mucho, no más sin cambiar de color o perder el conocimiento. Pues si nos centramos en respirar nos damos cuenta de cuánta paz nos da la respiración profunda. Cuando nos ponemos nerviosos siempre nos dicen «respira profundo» y nos calmamos, ¿a que sí? Pues imagina ese efecto pero sin tener que estar muy nervioso o estando inquieto por dentro, que a veces pasa y no te das cuenta. Pues para eso solo tienes que dedicarte algún momento del día en exclusiva.

¿Crees que eres lo bastante importante para ti como para dedicarte tiempo en exclusiva? Pues hazlo y saca cinco o diez minutos para cerrar los ojos y respirar profundamente.



¡Advertencia!

Si lo haces después de unos judiones y un cochinitillo de Segovia no sirve porque vas a entrar en modo «siesta de babilla».

Aprovecha nada más levantarte, mientras te duchas, o un «ratejo» en cualquier lugar secreto que tengas. Solo respira y siente cómo el aire entra y sale, no pienses en nada más. Y si te vienen pensamientos, déjalos pasar, ni dialogues ni discutas con ellos. Ahora ya tienes deberes para mañana, así que deberías dejar de leer este libro y darle una vuelta a lo que te he contado hasta este momento. Luego te regalas ese tiempo de meditación, sin tumbarte y con la espalda recta, y luego vuelves a por el libro, que yo estaré aquí esperándote para que compartamos la experiencia.

¡Venga, hasta mañana!

¡HOLA DE NUEVO!

Bueno, en este momento pueden haber pasado dos cosas: que me hicieras caso y dejaras de leer hasta mañana —o sea, que «hoy» es el mañana de ayer—, o que siga siendo hoy porque te has pasado por el forro las indicaciones o te picaba la curiosidad.

En el segundo de los casos, haz un momento de reflexión (oye, que a lo mejor ya sabes meditar y yo aquí calentándote la cabeza) e imagina que es el día siguiente y listo.

Si has seguido las indicaciones espero que hayas notado algún cambio en ti, este libro trata de eso, de contarte cómo perder el miedo a los cambios. Aunque todo tiene su proceso y esto no es un interruptor que si se pulsa todo arreglado. Por eso ahora vamos a entretenernos en descubrir qué cosas estaría bien trabajar.

LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

¿Cuántas emociones dirías que existen? En la página web www.lamenteesmaravillosa.com (que te recomiendo porque cuenta cosas estupendas) se cita textualmente: «La cuestión sobre cuántas emociones existen es algo que viene de lejos. Ya en el siglo IV a. C., Aristóteles trató de identificar el número exacto de emociones básicas. Estas se conocen como las catorce emociones irreductibles, que Aristóteles identificó como: el miedo, la confianza, la alegría, la amistad, la calma, la tristeza, la vergüenza, la desvergüenza, la compasión, la bondad, la envidia, la ira, la emulación y el desprecio».

Pero los investigadores, que no dejan de hacer sus cosas de investigar y eso han llegado a nuevas conclusiones, y es que muchas usan los mismo parámetros —incluso músculos— para reflejarlas, así que al final las han reducido a cuatro: **la alegría, la tristeza, la ira y el miedo**.

¡¡¡Ostras, Pedrín!!! ¿Solo son cuatro, y tres de ellas son caca? Porque es verdad, pueden ser utilizadas de modo adecuado, pero las tres últimas son incómodas, como un grano en el culo, como un garbanzo en un zapato, ¡como un *cuñao* en fin de año!

Muchas teorías hablan del yin y el yang, de que algunas cosas deben existir para que el equilibrio sea adecuado. Si aún no has visto la última película de Disney Pixar, *Inside Out*, aquí traducida como *Del revés*, te la recomiendo sin duda. No es solo para niños, es para todos, y sin destriparla te haré un breve comentario *ad libitum*: en esta peli se ve cómo las emociones pueden servir para muchas cosas si son utilizadas con la debida inteligencia emocional. Por eso insisto e insistiré en que hay que ir al gimnasio de la mente. Que no paramos de apuntarnos a gimnasios de culto al cuerpo, pero de culto a la mente «¡ná de ná!».

Vamos a darnos una vueltecita por las cuatro emociones principales:

LA ALEGRÍA

Mola mucho, pero tampoco se puede estar ahí arriba todo el rato, porque eso solo lo consiguen Leticia Sabater y Melendi en sus buenos tiempos.

La alegría es sana, pero hay que disfrutarla sin instalarse, para no perder la perspectiva. Eso sí, aplicarle alegría a todo lo que hagamos nos hará vivir mucho más felices y realizados.

Así que muy atento a las emociones y a los pensamientos. Porque todo empieza con un pensamiento. De los miles que tenemos al cabo del día, no se te olvide que solo se convertirán en sentimientos si tú les prestas atención. La mente es poderosa, pero hemos de ponerla a nuestro servicio y así gobernaremos la nave como Han Solo el *Halcón Milenario*. ¿Tampoco has visto *La guerra de las galaxias*? Pues eso ya es pecado mortal. Allí se explica la historia del bien y del mal de forma muy explícita. Venga, deberes para mañana: ver *La guerra de las galaxias*, además de quererse y meditar diez minutos.

LA TRISTEZA

Puede ser usada para resolver algún conflicto, para valorar lo que hemos tenido, para comprender y empatizar con tus semejantes, pero nunca para instalarse en ella. Hay quien se regocija y ¡hala! ¡a sufrir!, que así damos pena y la gente siente compasión y nos trata con delicadeza.

Pues verás que no hay nada más triste que dar pena, pudiendo dar alegría.

LA IRA

Solo me parece útil para defenderse, o sea, como si fuera un arte marcial. Pero poco más. Yo he sido muy iracundo y eso es feote, porque es una energía que altera, que incordia, que hace que la gente en vez de respeto te tenga miedo, y un miedo real porque montas un pollo en menos que canta un triunfo.

EL MIEDO

Puede servir para protegernos de algunos peligros, pero entonces yo no le llamaría «miedo», sino «prudencia». *¡Precaución, amigo conductorrrr!*

En feliciología no se le llama miedo, lo llamamos «mierdo», porque es muy mierdoso sentir algo así, ¿no?

Porque el «mierdo» creo que no existe, es decir, no se puede tocar: solo lo ideamos en nuestras mentes usando aquello de las suposiciones que tanto nos mola usar a los humanos, capaces de sufrir por algo que probablemente nunca llegue a suceder.

Hay miedos reales: si ves a un rinoceronte de media tonelada acercarse y estás en medio de la sabana, pues eso es caca fijo; si no hiciste los deberes o llegas tarde a casa, sabes que te caerá el peso maternal en forma de bronca, eso es real; si ves al guardia civil con la espada láser parándote en la autovía, eso es multa fijo, porque algo mal seguro que llevas. Pero no hablamos de estos miedos sino de los irreales, de los que nos inventamos:

Tengo miedo a quedarme solo toda la vida. Pues eso depende de ti, criatura de Dios.

Tengo miedo a que le pasen cosas malas a mi familia. Pues eso no depende de ti, alma de cántaro, y por más miedo que tengas, no evitarás que suceda lo que suceda.

Tengo miedo a no estar a la altura de lo que se espera de mí. ¿Y tú, qué esperas de ti?

Esos son algunos de los «mierdos», que están basados en futuribles que nadie sabe si sucederán o no, pero si les das sitio pues se acomodan y te fastidian el presente. Si entrenas bien y trabajas sobre las emociones para poder gestionarlas, verás resultados sorprendentes.

«Ríe cuando puedas, llora
cuando lo necesites.»

CHOJIN, rapero

LAS DUDAS

Sí, ya sé que le estás dando vueltas al concepto, y es que la feliciología es un poco eso, que pongas la cabecita en movimiento para hacerte preguntas y plantearte dilemas que al ser resueltos te den una nueva perspectiva de la vida que llevas. Pero tampoco es cuestión de instalarse en la duda constante y acabar con más dudas que Los Panchos. De hecho, hay gente que se cuestiona todo una y mil veces y eso no te da la seguridad de acertar en tus decisiones, solo te asegura que tu cabeza explotará en cualquier momento y que tomarás spidifen como un cosaco. Así que hazme caso, no entres a solucionar ningún problema hasta que no tengas la seguridad de que estás capacitado para ello, igual que no conduces sin carnet (excepto Farruquito). No te empeñes en conducir tu vida sin la preparación necesaria.

«No hay nada más bonito
que aprender, incluso desaprender
para volver a hacerlo.»

TERCERA PARTE

**MANUAL DE SUPERVIVENCIA A LA TRISTEZA:
¡MANOS A LA OBRA!**



¡AVISO!

Esto es como una de esas dietas que empiezas y luego te aburres y la dejas. Puede que tenga efecto rebote y si la dejas, acabes algo peor que antes de empezar. Ahí lo dejo. Todo lo que te voy a contar aquí está testado por una experiencia de vida, yo no soy profesor de nada, pero sí puedo ser maestro al compartir lo vivido y aprendido. Profesor es el que enseña lo que aprendió de los libros y en las escuelas, maestro es quien comparte lo que la vida le enseñó. Tú también eres un maestro o una maestra, solo has de saber valorar lo que puedes enseñar a tus semejantes.

JURAMENTO DE LA FELICIDAD

Estamos hablando de emociones que la ciencia no puede, quizá, estudiar con certeza; aquí todo es relativo. Cuando hablamos de «felicidad» es más un concepto de estar bien o incluso de no estar mal. Ahora debes realizar un juramento sencillo pero imprescindible:

«Juro que compartiré todo lo que aprenda en este libro con mis semejantes con la finalidad de que este acabe siendo un mundo más feliz».

PRIMERA TOMA DE CONTACTO

Si de verdad quieres ser feliz, borra de tu cabeza todo lo que has aprendido hasta ahora y comienza a reescribir tu historia, deja de pensar que todo es terrenal y comienza a sentir que la espiritualidad no es ir a misa o hacer una güija, es trascender lo físico y hablar de sentimientos. Si estás de acuerdo, sigue leyendo; de lo contrario, usa este libro para calzar la mesa del salón y cómprate el último de Ana María Matute o léete las etiquetas del champú mientras haces cacotas, que eso lo hacemos todos y ya va siendo hora de que se sepa.

Este libro no es solo para leer, también te hará trabajar un poquillo. Ahora toma el lápiz, hazte estas preguntas y apunta tu respuesta debajo:

1. ¿Quieres ponerte en marcha y de una vez por todas ser una persona feliz?



2. ¿Estás dispuesto o dispuesta a seguir las indicaciones de este pequeño libro sin hacer trampas?



3. ¿Qué es para ti la felicidad?



4. ¿Asumes desde este momento que pasas a formar parte de la tribu de los raros y raras? Si pones en práctica las enseñanzas de este libro, si te haces feliciólogo o felicióloga, te mirarán raro, te criticarán y pondrán en tela de juicio tus intenciones. Recuerda que nadie es feliz y buena persona en verdad, todo es una pose para ellos... ¡para los otros!



5. ¿Estás preparado o preparada para que desaparezcan de tu vida algunas personas, incluso muy allegadas, y que otras nuevas surjan de un modo maravilloso?



6. ¿Te comprometes a poner todo de tu parte para ser feliz?



PEQUEÑA CURIOSIDAD

Bután es un país que está situado entre dos grandes potencias mundiales, la India y China, y tiene una extensión similar a Suiza pero con solo 700.000 habitantes. Además, comen menos chocolate y tienen menos bancos. En el año 2008, el cuarto rey, Jigme Singye Wangchuck —a partir de ahora *Jig*—, dio al mundo una lección de cambio y confianza en su pueblo jamás vista, y cercana a la ciencia ficción para todos los que aguantamos la hipocresía de los actuales políticos en nuestros respectivos países. Cuando Jig accedió al poder, con tan solo diecisiete años, dedicó la mayor parte de su tiempo a recorrer el país: una extensión abrupta y con pocas infraestructuras. Fue un viaje duro, pero lleno de aprendizaje.

La conclusión de su investigación fue clara: el motor del desarrollo de su reino, con casi todo por hacer, no debía ser el producto interior bruto (PIB), como ocurría en el resto de los países del mundo, sino la «felicidad interior bruta» (FIB). Jig entendió algo fundamental que debemos entender todos cuanto antes: si queremos que nuestra sociedad crezca sana y fuerte, el progreso de un pueblo no puede medirse únicamente por el dinero, el desarrollo económico debe ir acompañado del cultural, espiritual y medioambiental, así como de un buen gobierno.

Esta reflexión fue la que impulsó a nuestro protagonista a crear el **Ministerio de la Felicidad**. El primer ministro encargado de gestionar el Ministerio de la Felicidad comentó al respecto: «La felicidad es subjetiva y no podemos asegurar que la gente sea feliz; sería muy naíf pensar así. Sin embargo, desde el gobierno sí podemos establecer las condiciones para que los butaneses tengan la posibilidad de ser felices».

Conforme entendemos la vida en Occidente, esto sería complicado de manejar actualmente, porque ahí está la diferencia. Aquí vivimos la mayor parte del tiempo fuera de nosotros mismos, atontados con los *smartphones*, los coches, las películas, la ropa, los premios, el fútbol, el sexo (mal entendido). Resultado: un montón de gente infeliz, perdida y con multitud de problemas de salud. Mientras que en Oriente aún está vigente, con mucha fuerza, la enseñanza de mirar hacia dentro, dándose mayor importancia al mundo interior para el desarrollo del ser humano. Esto no significa que estén libres de caer en nuestro lado, porque poco a poco el capitalismo va comiéndoles la moral, pero por ahora hay una mayor cultura del interior en estos temas.

Dicho de otra manera, en Oriente la felicidad se siente como una armonía interna que se manifiesta como un bienestar que perdura en el tiempo, y no como un estado de ánimo pasajero, como generalmente se vive en Occidente. Así que ¿qué debemos hacer para mantenernos conectados con la felicidad más tiempo? Trabajar nuestro interior, armonizarnos, elevarnos y equilibrarnos. ¿Y cuál es la mejor manera de comenzar a trabajar nuestro interior? ¡Con el pensamiento positivo! Ya ves que está todo relacionado. La felicidad no puede existir sin la positividad, y la positividad no tiene sentido si no produce felicidad.

Otra cuestión importante es si consideramos la felicidad como un excedente de placer respecto del dolor experimentado en toda una vida o únicamente como el grado de satisfacción con que vivimos nuestra vida. Esta es una percepción errónea de la felicidad y muy anclada en Occidente. Sobre todo en España hay una frase típica que describe muy bien esta sensación: «¡Virgencita, que me quede como estoy!». Pues eso no nos sirve. Nosotros queremos avanzar y ser cada vez más y más felices, porque esa es una de las cualidades inherentes a la felicidad: es **infinita**.

Deepak Chopra, en *Poder, libertad y gracia*, afirma que «el secreto es no soportar la felicidad sobre nada que nos puedan arrebatarnos». ¿Y cuál es ese lugar que jamás te podrán arrebatarnos? Tu interior, tu corazón, tu alma. Si entendemos que todas las respuestas y soluciones residen en nuestro interior, no sentiremos el desasosiego de creer que nuestra felicidad depende de otros y conectaremos con nuestra fuente infinita de la felicidad. Cuando no eres feliz estás dejando, de alguna manera, de ser humano, porque esa es una de las claves del diseño humano: somos felices.

Te propongo un trato: hagamos como el gobierno de Bután y establezcamos las condiciones ideales para tener la posibilidad de ser felices. Consideremos la felicidad no como un estado, sino como una actitud que reside en el equilibrio perfecto entre lo bueno y lo no tan bueno que nos sucede, sin olvidar que todo lo que vivimos suma y crea nuestro mapa de carácter. Sepamos que somos seres humanos que tenemos que vivir los dos lados de la existencia, porque este es un mundo dual: si no hay dolor, no comprendemos el placer; si no existiera el odio, no podríamos vivir el amor; existe el concepto del bien porque existe el mal. Siempre tendremos los dos extremos, de nosotros depende acercarnos a uno u a otro con nuestros pensamientos, actitudes y decisiones. Tengamos muy en cuenta que sin experiencias intensas nunca aprenderíamos a manejarnos y viviríamos en un estado de falso conocimiento.

Y, finalmente, hagámonos a menudo una pregunta muy concreta: **¿Soy feliz?** Si la

respuesta es no, debemos trabajar más nuestro interior. Si la respuesta es sí, debemos trabajar más nuestro interior para ser más y más felices... «Hasta el infinito y más allá», como decía aquel.



Ilustración de Luis Vázquez

TRABAJOS PERSONALES

Solemos pensar que la palabra «trabajo» va unida a salario, a oficio, a madrugar, a desempleo, y eso es verdad. Pero es que hay otros trabajos que hacer, y por esos no cobras, pero ganas en calidad de vida y en salud mental. Me refiero a los trabajos personales. Todos —y cuando digo todos es todos— tenemos que hacer una reflexión y mirar un poquito hacia dentro para ver en qué debemos trabajar. Para unos serán los celos, para otros las envidias, para otros los abandonos, los rechazos, el ego, el mal carácter, la tristeza, las relaciones con los hermanos o los padres... O, como es mi caso, porque tenía una máquina del tiempo insertada en la cabeza y era capaz de traer recuerdos dolorosos del pasado y volver a vivirlos, y lo que es peor, volverlos a sufrir.

Cuando empecé a conocer este universo de las emociones hace ya más de once años, me di cuenta de que mi desaliento, mi freno y mis tristezas muchas veces eran causados por recuerdos del pasado, y eso es la depresión: exceso de pasado. Mientras que la ansiedad es exceso de futuro. Por eso siempre hay que intentar estar en el momento presente.

Pues descubrí que tenía un DeLorean como McFly en *Regreso al futuro* y que podía perfectamente viajar a ese momento doloroso que viví, y, ¡cáspita!, volver a revivirlo. Pero ¿para qué? Pues para nada, pero ahí estaba yo sufriendo por algo que ya había sucedido y por lo que ya había sufrido en su momento, ¡seré tonto! Pues sí, lo era, y mucho, además, porque no hay nada más absurdo que eso: sufrir por algo que ya ha sucedido y que nunca volverá a suceder.

¿POR DÓNDE EMPEZAR?

Una de las primeras cositas que me gustaría compartir contigo es la base de todo lo demás: por dónde empezar para estar bien. Hemos bajado un poco la expectativa, ya no se trata de estar feliz, digamos que podemos empezar por estar bien. Estar bien es estar en paz, sin inquietudes absurdas, sin prisas y sin agobios. Luego, en momentos puntuales, rozaremos la felicidad, porque en mi humilde opinión lo ideal es vivir en un

estado de bienestar y tranquilidad. Y luego tendremos picos de felicidad, cuando consigamos pequeñas metas o nos sucedan hechos fascinantes.

Pues algo te diré: todo empieza por el principio. Y el principio... ¡eres tú!

El test de las prioridades

Hagamos un juego para saber si de verdad tenemos bien organizadas las prioridades. Rodea la respuesta más afín a ti. ¡Lo más importante es que seas sincero o sincera!

Queda una sola pieza de sushi en el plato, ¿qué haces?

- A) Se la ofreces a todo el mundo antes de comértela tú.
- B) Te la comes mientras dices «esto no se puede quedar aquí solito».
- C) Paso del pescado crudo; donde se ponga una buena croqueta, que se quiten esas mierdas japonesas.

Vas en transporte público, tienes un buen asiento y entra una anciana, ¿qué haces?

- A) Te levantas de inmediato para cederle el sitio.
- B) Te centras en el WhatsApp y piensas: «Que se levante otra persona».
- C) Perdona, yo nunca iría en transporte público, ¿por quién me has tomado?

Un día descubres que no tienes nada en común con tu pareja, ¿qué haces?

- A) La dejas inmediatamente con mucho amor y amabilidad.
- B) Aguantas ahí hasta que sea tu pareja quien te deje.
- C) Yo no tengo pareja, soy una persona solitaria y tan feliz.

Resultados:

Mayoría A: enhorabuena, eres una persona equilibrada y tienes claro el tema de la generosidad emocional.

Mayoría B: en tu cuenta tenemos que revisar algunos asuntos, pues no estás cuidando de ti adecuadamente.

Mayoría C: deja de leer este libro y vete a un psicólogo de urgencias, estás fatal y eres un

ser un poco deleznable.



Bueno esto es un juego para divertirnos un poco, pero la verdad es que hay que centrarse en empezar a querernos más porque ahí reside la esencia de ser feliz, en que te quieras mucho, y así después podrás querer a los demás y tener una vida plena y armoniosa.

El juego del espejo

Hagamos una pequeña reflexión sobre cómo tenemos nuestras emociones y si estamos actuando de modo adecuado. Sé que es algo difícil de hacer porque desde siempre nos han dicho que hay que ser generosos y pensar en los demás, pero se les olvidó un pequeño detalle: que antes de hacer eso debemos estar en perfecta armonía con lo que nos damos a nosotros mismos. Así que para empezar debemos iniciar un diálogo con nosotros mismos... Ahora levántate y ponte delante de un espejo... ¿ya?

¿Qué ves? A ti, ¿verdad? Pues mírate a los ojos y hazte esta pregunta: **¿me quiero?**

Si has contestado que «sí», vamos bien, pero si has contestado «no» o «yo qué sé» o «qué chorrada es esta de hablar conmigo mismo», entonces tenemos que cambiar algo ahí.

Y es que aunque llevemos mucho rato ya hablando de cosas, algo sí te diré: si quieres ser feliz hay que cambiar cosas, hay que ser valiente y hacer cosas diferentes a las que has estado haciendo hasta ahora.

Mira a esa persona que tienes delante y dile lo que quieras decirle, pero no seas muy cruel, ya sabes que tú puedes ser tu mejor amigo y tu peor enemigo, y nadie te tratará con más crueldad que tú mismo.

¿TE CUIDAS BIEN?

Vamos a empezar por tus hábitos, que ya se sabe que el hábito no hace al monje. Pero



¿«ha vito» tú qué rápido te hice dudar?

Apunta en este recuadro tus hábitos diarios, lo que haces al levantarte, lo que desayunas, y todo lo que consideres que es habitual en tu día a día.

Me levanto y...



Si dentro de este recuadro no hay algo de ejercicio físico, comida sana y siete u ocho horas de sueño: «Houston, tenemos un problema». Sigue leyendo, que luego hablaremos del asunto en los capítulos de «Las cosas que...».

Ahora hagamos lo mismo en este otro recuadro pero con los hábitos de carácter, que son los más complicados de cambiar. Una vez escrito, léelo un par de veces antes de seguir. Es el momento de ser más sinceros.

Soy una persona...



Si en este recuadro hay demasiadas cosas que te han rechinado al escribirlas, es buena señal, porque vamos a ponerle remedio y estás en el camino adecuado.

«Solo cambiando hábitos podrás acceder a una vida mejor.» Esto es algo que hay que tener muy claro. Son muchas las personas que se empeñan en quejarse de la vida que llevan, de las cosas que les suceden y los sufrimientos que acarrear; pero no hacen nada para remediarlo. Las quejas alivian momentáneamente, pero no solucionan nada en absoluto. Si quieres mejorar, ¡actúa!

Imaginemos que uno de tus hábitos sea ser miedoso o miedosa, ¿qué podemos hacer? Es también una emoción y de eso va todo esto, de saber gestionar las emociones.

El mundo de las emociones es inmenso, y de eso trata lo de ser feliz, de emociones. Por eso no es fácil escribir, hablar o vivir todo esto. Porque las emociones no son matemáticas, aquí dos y dos no siempre son cuatro, como ya hemos dicho anteriormente.



Ilustración de Teofamú Calzada

«Si quieres cambio verdadero, pues
camina distinto.»

CALLE 13 Banda de Rap-rock-fusión

LAS PIEDRAS DEL CAMINO

Un día leí esta frase que me encantó: «Cuantas más piedras encuentre en mi camino, más grande construiré mi castillo». Empecé enseguida a usarla en las conferencias de Rieloterapia,

La verdad es que creo que he aprendido mucho con frases así, porque te metes dentro de ellas y las desmenuzas hasta encontrarles significado y utilidad. Creo que esta es maravillosa porque habla de las dificultades que nos encontramos en el camino de la vida. Eso es algo inevitable y, como dice la frase la cuestión es saber utilizarlas para tu propio beneficio.

«¡Pero tú estás loco Rielo! ¿Cómo voy a utilizar las cosas feas que me pasan para mi propio beneficio?» Pues sí, loco estoy desde que nací y desde que decidí que mi meta en la vida era ayudar a la gente, a encontrar el sentido de la vida y el mayor bienestar posible... Pero, dime una cosa: ¿ante un acontecimiento «cacafuti», qué piensas que deberíamos hacer? ¿Lamentarnos?, ¿quejarnos?, ¿rendirnos?, ¿buscar culpables? Dime de verdad si piensas que eso tiene alguna utilidad. ¿Has visto a alguien que quejándose o culpando a otros pueda superar un tropiezo? Yo desde luego no.

Hagamos un juego. Coge de nuevo el lápiz y apunta en este recuadro las peores cosas que te han pasado en la vida.



Y ahora las mejores.



¿Ves estos dos recuadros? Pues si los sumas, el resultado es lo que eres en la actualidad. Somos la suma de lo vivido y de lo que hagamos con ello. Si le das más importancia a lo de arriba que a lo de abajo difícilmente podrás sentirte un ser pleno y feliz. De ahí la frase que inicia todo este capítulo, coge cada cosa que te suceda y si es buena, disfrútala, y si no es tan buena, aprende de ella. Puedes protestar y quejarte un ratín aunque no sirve de *ná*, pero relaja, después ponte manos a la obra y tira *palante*, que de eso va la vida, de trabajarse la cultura del «palantismo». Como se dice en mi Andalucía, «*pa' trá ni pa' cogé impurzo*».

La Piedra

El distraído tropezó con ella.
El violento la utilizó como proyectil.
El emprendedor construyó, con ella.
El campesino cansado la utilizó como asiento.
Para los niños fue un juguete.
David mató a Goliat y
Miguel Ángel le sacó la más bella escultura.
En todos los casos,
la diferencia no estuvo en la piedra,
sino en el hombre.
No existe piedra en tu camino que no puedas
aprovechar para tu propio crecimiento.

Anónimo

MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA SER UNA BUENA PERSONA

Este capítulo no lo tenía previsto, pero creo que será interesante.

En primer lugar escribe en el recuadro qué es para ti ser una buena persona; con adjetivos como divertida, amable, etcétera.



Ahora lee lo que has escrito y si coincide con tu forma de ser o actuar estás de enhorabuena. Puede ser que no todo coincida, pero mínimo has de tener dos o tres cosas de las que has enumerado.

Veamos, según mi criterio una buena persona debe ser:

GENEROSA
CARIÑOSA
EMPÁTICA
BONDADOSA
SOLIDARIA
PACÍFICA
ALEGRE
COMPENSIVA
LEAL
HONRADA

El fracaso de nuestra sociedad no es que los chicos dejen los estudios y no sepan a dónde ir, es que los corruptos y mayores causantes de la crisis económica sean gente con carreras, estudios, buena educación y normalmente de clase alta. Si todos pensáramos en

ser buenas personas el mundo sería un lugar más habitable. Pero las conciencias están podridas y gran parte de la culpa de todo la tenemos nosotros mismos. Bueno... me refiero a la raza humana.

Si quieres ser feliz, sin duda, debes empezar por ser una buena persona.

POR QUÉ Y PARA QUÉ

El juego de las preguntas siempre me ha parecido muy divertido. Cuando somos pequeños hay una etapa para cada cosa: rabietas, negación... y preguntas. La curiosidad es increíble y maravillosa, pero hay un momento en el que para algunas situaciones de la vida no hay respuestas a los porqués que nos planteamos.

¿Por qué me ha dejado mi pareja?

¿Por falta de higiene?

¿Por no prestarle atención?

Pero... ¿y si eras la persona ideal y, aun así, te dieron la patadita?

¿Por qué me despidieron del trabajo?

¿Por llegar tarde?

¿Por llevarme los folios a casa?

Pero... ¿y si eras un modelo a seguir entre los empleados y eso no impidió que te llegara el finiquito?

¿Porque me puse enfermo?

¿Porque perdí a un ser querido?

Ya son cuestiones más duras, quizá caíste enfermo por no cuidarte demasiado. Pero ¿y si lo hacías y de igual modo caes enfermo? Como verás, a veces no hay un «por qué» para algunas cuestiones, y entonces es cuando debemos pensar en el «**para qué**».

Sí, ya sé que todo esto es muy fácil decirlo, pero es que el que suscribe habla desde la practicidad, es decir, que lo que te cuento, lo practico. ¡Y funciona!

Los «para qué» no son tan inmediatos como los «por qué»; de hecho, a veces los «por qué» son erróneos por su inmediatez, que es síntoma de estupidez, ya lo hemos hablado: un día te sientes mal y buscas una respuesta inmediata porque somos unos «ansias» de la vida. Y aparece la respuesta, aunque sea ficticia.

Por eso hemos de practicar la paciencia, la calma, el sosiego... Despacito y al compás, todo fluye mucho mejor. Volvemos al tema de la reacción como secreto para hacer las cosas bien. Puede que algunas situaciones que nos sucedan no tengan un porqué pero siempre tendrán un para qué.

Si te deja tu pareja, no pasa nada; seguro que llega otra mejor, o te quedas «solipandis», que también tiene su aquel.

Si te despiden del trabajo, no en todos los casos, pero suele ser un cambio de vida a mejor si le buscas la parte buena.

Si te pones enfermo, lo normal es que recapacites sobre tu vida y empieces a buscar un nuevo modo de ver las cosas, igual que cuando alguien querido se marcha; son experiencias muy duras y los «por qué» no sirven de nada. Es más, no existen. Pero si respiras y tienes paciencia siempre hay un para qué.

Un par de capítulos atrás escribiste las cosas malas que te habían pasado en la vida. Pues bien, ha llegado la hora de reflexionar sobre sus «para qué». ¿De qué te ha servido? ¿Qué has aprendido de ellos? ¿Has madurado?

DIÓGENES EMOCIONAL



Te levantas por la mañana y estás raro o rara, no me preguntes si por haber cenado fuerte (te dije que cochifrito y fabes con almejas era desproporcionado) o por estar apantallado hasta última hora, o porque, por lo que sea, has dormido regular y te despiertas tristón o triston, cabreado o cabreada, o incluso peor:

SOLO o SOLA...

No, en serio, hay gente que se despierta de muy mal rollo, incluso hasta cuando ha dormido de maravilla, que hay gente «pa tó». Bueno, pues tú piensas que estás así y claro, le das importancia, con lo cual quieres averiguar el porqué. Y te prestas atención potente para averiguar de dónde viene todo ese malestar. Y aunque lo más seguro es que no exista un motivo concreto para esa circunstancia, al final lo encontrarás. Porque no se te ha ocurrido pensar que a veces no todo gira en torno a ti, hay un universo en movimiento, una energía que nos rodea, y un cerebro que a veces tendrá que generar basura. Lo que debemos hacer es tirarla o reciclarla pero nunca almacenarla, de lo contrario nos convertiríamos en una figura muy habitual: los *Diógenes emocionales*.

El síndrome de Diógenes es un trastorno del comportamiento que afecta a las personas que se abandonan social y personalmente con aislamiento voluntario en el propio hogar y almacenamiento de basuras y desperdicios domésticos. Pues en este caso lo trasladamos a las emociones, y lo que normalmente se llama la «mochila emocional» sería el recipiente de esa basura emocional que almacenas y que tanto daño te hace.

Con la meditación, el deporte y el pensamiento positivo se hace el trabajo perfectamente y se saca la basura con frecuencia para que no huela, no duela.

Vamos a hacer un juego:

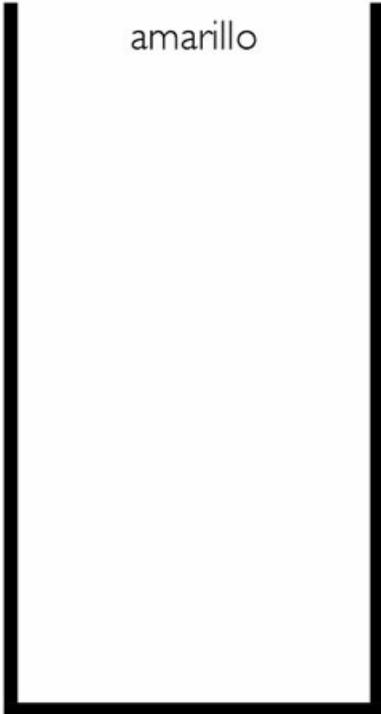
En el contenedor amarillo vamos a echar los desencuentros que tuvimos con personas, las inseguridades y los miedos.

En el contenedor azul las rupturas de pareja, las pérdidas de un ser querido.

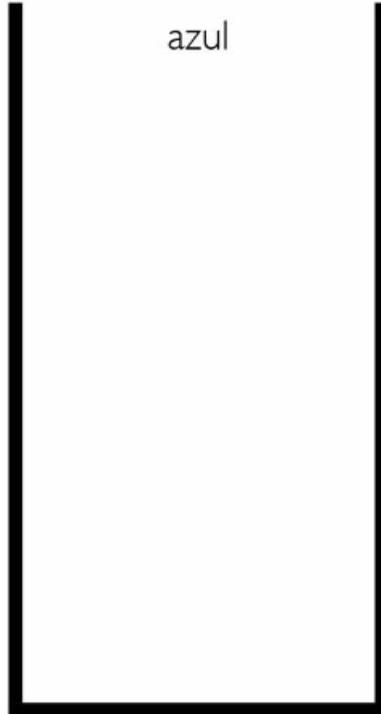
En el contenedor de vidrio todas las lágrimas que debamos sacar, porque si no se hace, se cristalizan y duele mucho más.

Introduce dentro de estos contenedores todas esas cosas con una descripción corta.

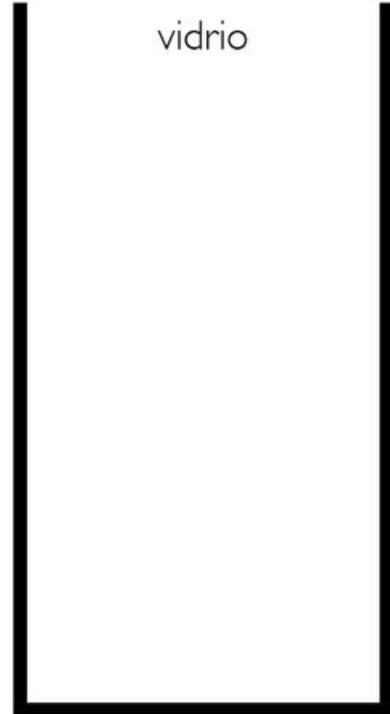




amarillo



azul



vidrio

LA ZONA DE CONFORT

Qué palabreja más molona, ¿no? Confort. Quizá venga de «confortable», que suena a cómodo, a estar a gusto y esas cosas. Pues de eso trata este capitulunguis, de lo cómodos que estamos a veces o que pensamos que estamos a veces, y ahí nos quedamos, aferrados a lo que sea con tal de no salir de esa zona de confort.

Partamos de la base de que todos queremos estar cómodos; bueno, menos los faquires, o aquellos a los que les va el sadomasoquismo, o los tontucios y tontucias que hacen cola para subir al avión a sabiendas de que su asiento lo tienen fijo y nadie se lo va a quitar, o los que en cuanto dicen en el AVE que llegamos a destino se levantan y se ponen haciendo cola para salir... son gente rara a la que le gustan las colas y eso no es muy cómodo que digamos.

Describamos la zona de confort: se trataría de ese ámbito social, emocional, físico y geográfico donde te mueves, donde vives, donde te encuentras y que has construido a base de esfuerzo, dedicación y a veces de concesiones y amplias tragaderas. Esa zona de confort es maravillosa si está bien construida y eres consciente de que, como decían aquellos adolescentes, «*nada es para siempre*». Pero... ¿qué sucede si las circunstancias de la vida te empujan hacia un momento de cambio? En este escenario muchas personas sufren porque se aferran a su zona de confort y les da pánico salir de ahí. Sin darse cuenta de que quizá lo que necesitan es precisamente hacerlo para crecer, evolucionar y descubrir el nuevo ser en el que se van a convertir. La zona de confort es un lugar cómodo y necesario, pero puede ser construido tantas veces como sea conveniente.

Cuando notes que las cosas se tornan distintas, que una relación se acaba, que no avanzas profesionalmente, que, en definitiva, no te sientes cómodo con tu vida... toca salir de la zona de confort y vagar un poco por la incertidumbre hasta construir una nueva.

No tengas miedo a los cambios ni te aferres al pasado, eso solo te convertirá en un ser débil y poco recomendable ya sea como amigo, amiga, novio, novia, padre, madre, etcétera.

Así que para partir de la base de que tienes clara cuál es tu zona de confort, haz aquí una breve descripción (gráfica o lingüística, como gustes):



LOS MOTIVOS VÁLIDOS PARA ESTAR TRISTE...

POR FAVOR, ESCRIBE AQUÍ LOS MOTIVOS HABITUALES POR LOS QUE TE PONES O TE PONDRÍAS TRISTE



Sé que a veces digo cosas que parecen fáciles de decir y complicadas de llevar a la práctica, pero es que este libro está basado en hechos reales y el que suscribe, aun no teniendo ninguna carrera, ha corrido bastante, y eso es lo que comparto contigo: mi experiencia vital.

Una de las cosas más válidas que he aprendido en todos estos años de ensayo-error es que solo hay tres verdaderos motivos para estar realmente triste, o mejor dicho, para ponerse triste.

1. La pérdida de un ser querido.
2. Una enfermedad grave.
3. No tener economía para cubrir tus necesidades básicas.

El resto en muchas ocasiones son absolutas tonterías, pero claro, les damos mucha importancia. No estoy intentando decir que no existan otros problemas tochos que te hagan perder la sonrisa, pero suelen estar vinculados a los tres anteriores.

Ahora hagamos un ejercicio de reflexión e interioricemos el concepto. Si lees la lista de arriba y fuiste honesto al escribir tus motivos, verás que algunos son pa' darte dos ostias bien dadas. Muchos son problemas de otros y no tuyos. «Ya, pero es que son mis hijos, mis padres, mis hermanos...» Es duro lo que voy a decir pero que cada palo aguante su vela: una cosa es apoyar y otra llevar tú el baúl de los demás.

Otros son tuyos pero no son problemas, son circunstancias de la vida, cosas que

acontecen y que se pueden manejar si estamos en forma emocionalmente.

Me encanta esta frase de la peli *El exótico Hotel Marigold*: «Al final todo saldrá bien. Y si no sale bien, es que no es el final».

SON COMO NIÑOS

Quizá no tuve la mejor infancia del mundo pero ¿cuál es esa infancia? Estuve interno en colegios desde los ocho años y eso marca, fastidia, extraña y es desconcertante. Sobre todo si eres un buen niño. En aquellos años a los internados iban los huérfanos o los malos zagales y yo tenía unos padres oficiales y, aunque era travieso, nada que se saliera de lo normal. Que yo cada vez que veo a un padre decir que su hijo es malo le daría un zapatillazo en toa' la boca... ¿cómo va a ser malo? Malo era Bin Laden o malo era Torquemada. Los niños son traviosos, actúan como les han enseñado sus mayores, así que antes de llamar malo a tu hijo mírate al espejo, alma de cántaro. Pues yo no era malo ni huérfano, pero fui a los internados; y allí aprendí sobre todo a ser un superviviente y que yo era mi mejor amigo.

Ya he contado que al nacer somos como folios en blanco, y ahí nos van escribiendo padres, profesores, hermanos... A veces te escriben bien y otras con renglones torcidos, pero yo siempre digo lo mismo: escriban lo que escriban, hay gomas para borrar.

En este capítulo quería reivindicar algo importante y que a todos nos sucede. Bueno, a casi todos. Haz un alto en el camino y acuérdate de cuando eras niño. No vayas muy atrás, no sea que te hagas caca encima. Ve a cuando adquiriste lo que se venía a denominar «uso de razón». A veces no es fácil, porque la memoria es selectiva y guardamos recuerdos distorsionados, pero si lo haces en una meditación (ya sabes, eso de respirar a solas y en un lugar tranquilo) quizá te venga a la memoria una de las mejores épocas de tu vida. Pueden ayudarte hermanos, padres o fotos y cosas que anden por casa. Lo que quiero conseguir es que recuerdes cómo eras. Todos hemos sido niños. Hasta los malnacidos que hoy maltratan a otros seres humanos un día fueron niños inocentes sin maldad alguna.

Cuando éramos niños los valores eran distintos: la inocencia, la lealtad, la ilusión, el deseo de vivir, de jugar, de compartir, no había tiempo para el rencor, ni para malos pensamientos, porque no sabías que podían existir. La vida nos va descubriendo los caminos a seguir y los que nos educan han de estar a la altura para saber hacernos comprender la diferencia entre el bien y el mal.



Lo curioso es cómo de la infancia pasamos a la adolescencia. Al ser nenes, todo

es divertido y está permitido, pero luego te empiezan a cortar las alas para que maduras, para que dejes de hacer el tonto. ¡Pero si eso es lo más divertido del mundo! Te haces adolescente y ahí te revientan la vida. Fíjate en el término «adolescencia», viene de «adolecer», es decir, ¡que duele! Y es cuando aparecen reiteradamente mil frases absurdas: «es la edad», «uf, tiene el pavo». Encima te imaginas con un bicho alado en tu puñetera cabeza. Es la propia sociedad la que se encarga de convertir a los cachorros en seres deleznable. Y ahí quería yo llegar: ¿cómo hemos olvidado esos valores de infancia?, ¿por qué no se puede ser maduro y responsable, pero divertido, juguetón y atrevido? Pues ¡sí se puede!, ¡sí se puede!, ¡sí se puede! ¡Uy! Perdón, que se me ve el plumero violeta...

¿Ves? Yo no he dejado de ser un niño, y cuando me he dado cuenta de que se me estaba pasando, me he juntado con los mejores, con los maestros de la ilusión y las ganas de vivir: los niños. Juega con ellos, habla con ellos y ten paciencia como la tuvieron o debieron tener contigo. Recuerda que hace poco estabas ahí y te parecía injusto ser tratado con esas maneras. En serio y en broma, no dejes nunca de ser un niño o una niña: juega, vive, sueña, canta, baila, ríe... ¿Y si te miran? Les dices que se unan, y si no quieren, ellos se lo pierden, que no hay nada más bello en este mundo que sentirse siempre como un niño.

Así pues, haz una lista aquí de los juegos a los que jugabas de pequeño o pequeña.



Y ahora escribe el nombre de tus amigos de la infancia o adolescencia.



Por último, escribe el cuento que más te gustaba que te contaran de pequeño.



«Nunca es tarde para recuperar la ilusión
por la vida. Recuerda que todo empieza
cuando tú decides empezar y acaba
cuando tú decides acabar.»

EL FELICÍLOGO

Mural de la felicidad

Hagamos un poco de manualidades. Recorta cualquier cosa que relaciones con la felicidad y pégalo en esta página. Ya sean fotos o imágenes de revistas, incluso pegatinas o titulares alegres de periódicos (aunque sean difíciles de encontrar).

Si la página se te queda pequeña haz el mural en una cartulina grande y ponlo en un lugar visible de tu cuarto u oficina, recuerda que será tu decreto a la felicidad y lo que quieras conseguir de ella.



Pequeña reflexión

Es triste, pero vivimos en una sociedad donde si vas riendo o cantando por la calle, te toman por loco o estúpido, pero si vas con «caratruño»[\[8\]](#) a nadie le resultará extraño. Pero a ti te debe dar igual, sé tú mismo y vive tu vida como te plazca.

CUARTA PARTE

LAS COSAS QUE...

me suceden, o que me vienen,
o que tengo, o que debo abandonar,
todas ellas en esta pequeña y maravillosa
parte del libro.

LAS COSAS QUE ME CUENTAN

Como decía en un capítulo anterior, debemos identificar las grandes mentiras que nos han contado y, sobre todo, las que nos contamos nosotros mismos, y que conducen nuestra vida hacia lugares poco agradables. Es necesario borrar muchas de las cosas aprendidas para poder aprender las nuevas. Aquello de desaprender que hemos oído, incluso en campañas publicitarias, es tan cierto como que la tierra es redonda. Así que piensa en borrar todas esas mentiras que te contaron de pequeño —o no tan pequeño—. Por ejemplo:

¡Quien bien te quiere, te hará llorar! ¡Y una mierda como un peral! Es verdad que quien te quiere te dirá las cosas que haces bien y las que no haces tan bien, pero siempre lo hará con cariño y sin maldad. Es preferible alguien que sea capaz de hacerte ver tus errores que otro que solo alabe tus virtudes para conseguir tu beneplácito.

¡La letra con sangre entra! Pues me vas a perdonar pero no creo en los métodos agresivos para la educación y el aprendizaje.

¡Haz el bien y no mires a quién! ¡Uf!, creo que no es sano... Yo hago el bien, pero sí miro a quién para que al menos se lo merezca.

¡Al que madruga, Dios le ayuda! ¿Y si vas a delinquir también?

Ya he hablado en varias ocasiones del folio en blanco; es un recurso conocido, no lo he inventado yo, pero me parece muy ilustrativo para lo que quiere decir. Imagina que al nacer eres un folio en blanco. Cuando nacemos, carecemos absolutamente de cualquier tipo de emociones, las vamos sintiendo y aprendiendo con la propia experiencia de la vida.

Es muy curioso que lo primero que sepamos hacer sea llorar. ¿No os habéis parado a pensar por qué ningún recién nacido, sale partiéndose la caja cuando le sacan de esa zona de confort que es el útero materno?

Pues hombre, hay varios motivos:

- Te sacan de un lugar cómodo y calentito.
- Hay mucha luz.
- Estás rodeado de gente que no conoces de nada.

- Si no dices nada, te dan un cachete... ¿Por qué no probamos a hacerles cosquillas?

No cosquillas no, te dan un leñazo en el cuelete y entonces lloras, y llorar implica penita, menos si es de risa o estás cortando cebollas. Empezamos llorando y tardamos tiempo en sacar la primera risita, esa que a los padres les vuelve locos de emoción y que pregonamos a los cuatro vientos.

Desde ese momento vamos absorbiendo y guardando todo lo que nos escriben en ese folio. Ese mapa genético y emocional se configura a base de todas y cada una de nuestras experiencias. Esto quiere decir que desde ese momento todo lo que nos rodea nos influye y nos condiciona. Pasaremos una gran parte de nuestra vida intentando organizar toda esa información, que muchas veces influirá en nuestra situación actual sin ser conscientes de ello.

Si tu entorno familiar es afable y naciste entre algodones, todo será más sencillo por regla general, pero es que a veces hasta en un entorno de sobreprotección podemos salir perjudicados. Por eso es tan importante borrar todas las mentiras o malas influencias que hayamos vivido. Nuestros padres tampoco sabían cómo hacerlo y lo normal es que lo hicieran como pensaron que era más adecuado. Ten en cuenta que ellos también han pasado por ese trance, lo cual quiere decir que las personas estamos conectadas unas con otras no solo energéticamente, que eso es para otro capítulo, sino también por la influencia que tuvieron en nosotros madres, padres, abuelos, hermanos, profesores, amigos, parejas... Por lo tanto, tu papá y tu mamá son importantes en toda esta historia. Y te diré un secreto: hemos de tener perfectamente equilibrada la relación con ellos o, de lo contrario, vamos más perdidos que Marco el Día de la Madre.

LAS COSAS QUE LLEVO

Vaciar la mochila. Además de desaprender, es necesario aliviar la mochila de todas las cargas que nos han marcado en la vida y debemos dejar atrás. Cuando digo la mochila, digo el trastero de casa que almacena enseres inútiles por apego o vagancia. Todo debe ir fuera.

Ya sé que no es fácil, aquí nada es fácil, pero tampoco es imposible, así que sé valiente, que **nunca se escribió nada de los cobardes**. Utiliza el perdón para vaciar la mochila, es una herramienta maravillosa y la tienes a mano para poder usarla cuando quieras.

Puede que tu ego te ponga alguna zancadilla y te impida ser consecuente, él es así. Pero igual que te duchas y sales limpio a la calle, has de limpiar tu alma de malos recuerdos y emociones nocivas. Solo de este modo te sentirás en plenitud.

«Olvida tus miedos y sé parte
de tu vida. Recuerda que nunca se
escribió nada de los cobardes.»

LAS COSAS QUE (ME) DIGO

Usar la palabra de forma impecable es uno de los principios universales de la feliciología, la magia de la comunicación puede volverse negra si no se usa adecuadamente. El don de la palabra se nos ha concedido a los humanos, y bueno... también a algunos pájaros, perros y gatos (en el caso de estos dos últimos puede parecer que es coña pero lo he visto en YouTube. Sí que es verdad que no dicen mucho, pero algo charlan). Con este don podemos comunicarnos, pero también hacernos y hacer daño. Es muy importante que la palabra sea usada con cuidado y con mucho amor.

Seguro que recuerdas a algún profesor, algún familiar, algún amigo, gente que te hablaba o te habla de un modo despectivo, cruel, desagradable. Hay gente que no mide, que no empatiza, y por tanto esputa su ira contra ti sin medida. Hay que saber frenarlos sin reaccionar porque de lo contrario nos pondremos a su altura, y entonces ya serán dos seres desquiciados los que estén relacionándose.

Tanto si hablas con alguien como en lo que te dices a ti mismo debes ser cauto y prudente. Lo que digas a los demás puede herirles, básicamente por cómo se lo digas, y lo que te digas a ti mismo puede marcarte, porque al hacerlo lo haces real y sucederá.

LAS COSAS QUE ME HAGO

Si no te paras a pensar en cómo te tratas y en lo que te exigés para concederte la felicidad, nunca llegarás a alcanzarla. Siempre lo digo y siempre lo diré, **tú eres tu mejor amigo y tu peor enemigo**. No hay nadie que pueda hacerte más daño que el que te haces tú mismo. Somos autodestructivos por naturaleza, y los que somos Escorpio, dicen que mucho más. Por eso, hay que prestar especial atención a las cosas que nos hacemos. Hay que cuidarse bien en todos los aspectos. Tal y como cuidarías a la persona a la que más amas. De hecho, tú deberías ser la persona a la que más amas, pero de eso hablaremos en otro capítulo. Debes intentar hacerte cosas buenas.

No te hagas daño innecesariamente, ¡tú no! Que de eso ya se encargarán algunos malhechores que te cruzarás en tu camino o incluso gente no tan mala pero que en su ignorancia y desesperación obrará del modo que pueda... Y eso será doloroso. Lo importante es que no seas tú quien te inflijas dolor. Quien te maltrate. Porque, por si no lo sabías, eres tú quien te hace casi todas las cosas malas que parece que te hacen los demás. Esto sucede cuando les dejas que te las hagan, cuando no pones remedio, cuando asumes que debes soportarlo por el motivo que sea. Por eso es muy importante que tengamos el nivel de autoestima en su punto óptimo; de este modo, estaremos protegidos para cualquier ataque y sabremos plantear un plan de defensa adecuado.

LAS COSAS QUE COMO

La máquina perfecta que es tu cuerpo acoge todo lo que eres, sientes y padeces. Aprendamos a cuidar esa máquina para que funcione a la perfección.

Vamos a poner un ejemplo curioso. Imagina que te has comprado un coche nuevo y que, como te ha tocado la bonoloto, es un Ferrari. Se supone que ese coche es una máquina perfecta. Y no es solo suposición, ¡lo es! Pero ahora tú empiezas a repostar gasolina de baja calidad porque es más fácil conseguirla, y más barata (eso te pasa por gastarte todo el dinero en el coche sin pensar en mantenerlo. Con un Dacia Logan habrías tenido pasta de sobra). El coche anda pero le van saliendo cositas porque esa gasolina tiene aditivos y cosas feas. Tampoco quieres gastar en aceite bueno y le pones del barato. Por lo tanto el motor empieza a darte problemas y lo que debería ser una máquina perfecta es un cacharro que solo te da quebraderos de cabeza. Pues eso es lo que hacemos con nuestro cuerpo: a nuestro Ferrari pensamos que cualquier cosa le irá bien y nos atiborramos de «comida cacota».

En este tema es difícil entrar, pero para mí es primordial contar mi experiencia vital y cómo al cambiar mi alimentación rejuvenecí y sané mi cuerpo de dos protrusiones; una lumbar y otra cervical. Todo se basa en mirar un poco por la alimentación.

Básicamente, se trata de evitar los cuatro **blancos malvados**: harinas, azúcares, lácteos y sal. Las harinas blancas, es decir, el trigo, debemos evitarlas, y si se consumen, que sean integrales. Debes evitar el azúcar en todas sus expresiones, no solo el que añades al café o a las infusiones, también el que viene en todos los productos que consumes. Hazte adicto a mirar las etiquetas y verás que usan el azúcar para todo. La leche de vaca y sus derivados debemos evitarlos también, y si eres adicto al queso pásate al sin lactosa o al de cabra en última instancia. La sal debemos moderarla y en todo caso usar las naturales a base de plantas. Para todo esto debes ser comedido e ir haciendo el cambio poco a poco.

Recuerda: somos lo que comemos.

Y como último consejito lo que yo hago es comer muy sano: sin carnes rojas, sin apenas carne, no beber alcohol ni tomar grasas saturadas a diario. Pero si un día sales o te invitan, pues nada, te das un «caprichín» y punto.

Si vas a hacerme caso con la dieta, no seas «ansias» y ve poco a poco. Pero comer

bien, no fumar y hacer ejercicio son básicos para ser feliz, eso es una verdad como un templo.

LAS COSAS QUE VEO

Si nos dejamos contaminar por el exterior será complicado estar en paz. El exterior está repleto de alteraciones, angustias, problemas y circunstancias adversas. Aunque también tiene sus cosas maravillosas. Por eso vamos a aprender a verlas.

Este apartado también podría ser: «Las cosas que oigo». Me estoy refiriendo a la información que me llega desde el exterior a través de los medios de comunicación.

Si tienes por costumbre estar informado o si ves las noticias, porque es lo que pone en casa el dueño del mando, has de tener en cuenta una cosa esencial: **los informativos se alimentan de las peores noticias posibles**. Ningún informativo te va a abrir su edición contándote algo bueno a no ser que hayamos ganado un Mundial de Fútbol o algo así. Lo más normal es que empiecen con guerras, con accidentes mortales, con violencia de género, con catástrofes naturales... O sea, con mal rollito. Luego ocuparán mucho tiempo en hablar de política y de economía, y eso también te pondrá mal cuerpo. Y para acabar vendrán el fútbol, que intenta disfrazar todo lo anterior, y por último, la información del tiempo, que solo parece ser buena si hace sol, cuando de todos es sabido lo necesaria que es la lluvia. Si no hace sol tampoco nos vamos a arrancar la piel a tiras.

Si te informas en la radio, ya se convierte en cansino, porque a todas las horas en punto hay un parte, un informativo, y si ha pasado algo te lo repiten una y otra vez. Y si no ha pasado nada, pues politiqueo. Y claro, siempre mal rollito de cosas feas. La verdad, no sé a quién le puede servir de algo saber de la maldad humana.

Hay cosas que no pienso que necesitemos saber, y quien las necesite y le vaya la marcha que las busque en internet. Pero con la excusa de que a la gente le gusta, se regocijan en el lado oscuro de la vida y te pones a ver o escuchar las noticias y te pega el bajonazo, que parece que la vida es más fea de lo que es.

Yo no le doy la espalda a la realidad, pero tampoco necesito saber según qué cosas. Y sobre todo no dejo que los impulsos exteriores condicionen mi estado anímico.

LAS COSAS QUE ME DICEN

En una sociedad formada por tanta gente extraña es lógico que se cuelen «tipos» peligrosos a los que debemos tener bien identificados, unos les llaman «gente tóxica», para mí son: «**seres erróneos**».

Sí, porque he descubierto que muchas veces las personas no es que sean malas, es que son idiotas... No, espera, es broma: son seres que están equivocados pero que no tienen maldad.

La verdad es que todos cometemos o hemos cometido errores, aunque se nos olvida y luego juzgamos a los demás como si fuéramos perfectos. ¡Pues no somos perfectos! Y además, no sé si existe la perfección en algún aspecto de la vida, pero en los seres humanos desde luego que no, y es en esa imperfección donde reside la verdadera belleza... ¡Ostras! Qué cursi me ha quedado eso... pero es ¡la pura verdad!

Es como cuando en una ciudad mientras conduces te irritas y tocas el claxon, o gritas cuando alguien hace algo que a ti te parece mal... Lo haces olvidando que otras veces quizá eres tú quien sin darte cuenta cometes alguna torpeza y te incomoda que te griten o te toquen el claxon, ¿verdad? Pues en la vida es igual, sé tolerante con las cosas que dices y haz oídos sordos a las que te digan a ti cuando vengan cargadas de ira, odio o maldad.

Por eso debemos hablar bien, y cuando alguien no lo haga con nosotros, expresarle con claridad hacia dónde no debe dirigir jamás sus malos modos.

«Si dicen, que dizan, en no fuéndolo,
ni falta que me importa.»

ANÓNIMO

LAS COSAS QUE SIENTO

¿Qué pasa con mis sentimientos? ¿Por qué me siento mal, culpable, herido, engañado, ninguneado, rechazado? ¿Cómo darle la vuelta a todo eso e identificar lo que siento y lo que me invento? La respuesta es bien sencilla: somos una máquina de generar pensamientos. El cerebro humano, en su inmensa perfección, genera una enorme y constante cantidad de pensamientos, pero solo se convierten en sentimientos si les prestamos atención.

Si yo pienso, por ejemplo, que nadie me quiere (cosa que es muy poco probable a no ser que seas Aida Nizar, el ministro Wert o el mismísimo diablo), pues si le presto un poco de atención, se convertirá en un sentimiento y de verdad me sentiré así. Pero si aprendo a ejercitar mi pensamiento para dejar que esas tonterías pasen de largo, habré ganado una batalla muy importante.

Mi mamá, que siempre tenía un refrán o frase para cada situación, me decía que **las cosas solo tienen la importancia que tú les des**. ¡Qué gran verdad!

Así que de los cientos de pensamientos que surgen en tu mente, selecciona solo los que puedan ayudarte a estar bien y desecha los feos, que no sirven más que para amargarte la existencia.

«Somos lo que pensamos.
Piensa sano y vive sano,
piensa feliz y vivirás feliz.»

LAS COSAS QUE ME DEJARON

Personas como mis padres, mis abuelos o mis profesores dejaron información importante en mi base de datos, pero hay que saber descifrarla para sacarle el máximo partido.

¿Piensas que has heredado de tus vivencias el ser como eres? En cierta manera estás en lo cierto, pero no olvides que la vida son las cosas que te pasan, es lo que haces con las cosas que te pasan. Por eso es tan importante saber gestionar las emociones y las herencias... No las económicas, que esas se funden en nada. Me refiero a las emocionales.

Si echas un vistazo a tu vida, sabrás quién la ha marcado de algún modo. Para muchos son los padres, pero también los abuelos, que desempeñan un papel muy importante, y (aunque en menor medida) los profesores y los amigos. Ya más cercanas, las parejas con las que abriste tu corazón al amor y que entraron en tu vida para alegrarla o ponerla patas arriba.

Lo sencillo es decir que como tu padre era muy estricto pues te dejó secuelas, o que tú te volviste igual. Pero la realidad es que no hay una regla de tres exacta. En muchos casos que conozco, y muy cercanos, de padres poco afectuosos surgen hijos amorosos y entregados. Por lo tanto, déjate de excusas y deja de culpar a los demás de tus propias decisiones. Muchas veces escuchamos la frase «soy así, qué le voy a hacer» y, si te digo la verdad, se me «reüerven» las tripas solo de escribirla. Nadie puede asumir defectos que le impiden avanzar o que afectan a sus relaciones con los demás escudándose en ese absurdo pretexto. «¿Es usted el descuartizador de Boston?» «Sí, claro, señor juez, pero es que veré, yo soy así, descuartizo gente cuando me sacan de mis casillas.» «Ah, vale, entonces queda usted absuelto.»

«De todo lo que vivas saca siempre
el mejor partido, lo bueno
para disfrutarlo y lo malo para saber
por dónde no debes caminar.»

¿CÓMO HAGO TODAS ESTAS COSAS?

Es que llevo un rato escribiendo y releendo, y me he parado a pensar: ¿estas personas lectoras estarán flipando con tanto concepto y sin saber cómo hacerlo?

Pues si has pensado eso, te diré que ¡se puede hacer! No todo junto, no todo a la vez, pero se puede hacer.

Quizá llevamos demasiado tiempo pensando que todo está decidido por alguna fuerza independiente a nosotros mismos. La fuerza esa que te hace decir: «¡Es que no puedo, de verdad!», «¡Es que es superior a mis fuerzas!» Pues ya tienes la respuesta: todo está en ti, solo has de entrenar tu mente para que haga lo que tú quieras que haga.

«¡Ya, pero eso es muy difícil!» Lo sé, pero es que las cosas fáciles carecen de valor para tu crecimiento personal. No sé a ti, pero a mí me gustan los retos, creo que es una sensación de felicidad muy bonita. Es más, la definición de felicidad en *Wikipedia* es esta:

«*La felicidad* es una emoción
que se produce en la persona cuando
cree haber alcanzado una meta
deseada».

¿Y hay mejor meta que sentir que eres dueño de tus emociones o al menos sabes cómo manejarlas?

Por eso te ofrezco la solución, acuérdate de aquello del cuerpo y la mente. De igual modo que hacemos ejercicio físico para cuidar del cuerpo, haremos gimnasia emocional para cuidar del alma, del pensamiento, ya que todo está relacionado.

¿Cómo vas a pensar y sentir bien si comes mal? Si empiezas por comer bien y por hacer ejercicio el resto será... ¡pan comido! Pero integral o de centeno, ja, ja, ja...

Aprende a ver oportunidades en las crisis y jamás tendrás problemas para superarlas.

Si un día te dijeran que mañana tienes que pilotar un Boeing 747, seguro que te harías cacota encima, y con razón, porque debe de ser muy complicado, pero si te dicen

que tienes que pilotarlo pero que puedes hacer cursos y dedicarle el tiempo que necesites para aprender cómo hacerlo, quizá ya no te hagas nada encima y te sientas capaz de lograrlo.

Solemos temer a lo desconocido y ese miedo desaparece al descubrir sus entresijos. Estuve años atemorizado con el mar por un trauma infantil. Hasta que empecé a bucear gracias a un ser increíble que conocí. Cuando me puse la máscara e hice mi primer snorkel los miedos empezaron a disiparse.

Si de verdad quieres estar bien, plántale cara a todos tus miedos y deja de decirte que es difícil o que no podrás, porque será entonces cuando de verdad no podrás.

Todo el mundo puede superar las adversidades que la vida le plantea, otra cosa es que queramos hacerlo o nos abandonemos a lo fácil.

QUINTA PARTE

¿QUÉ NECESITO PARA SER FELIZ?

Pues mal vamos si para ese menester necesitas cosas. La felicidad no reside en lo que tienes sino en lo que eres. Alguien dijo: «Por eso somos seres humanos y no teneres humanos».

Durante mucho tiempo pensé que mi felicidad llegaría cuando pasaran según qué cosas... Y, por supuesto, me equivoqué.

Verás, yo soy una de esas personas que ha conseguido todo lo que se ha propuesto en la vida.

También es verdad que solo me propuse cosas lógicas y viables, pero es que siempre fui coherente en ese aspecto. Quise ser camarero y lo fui, quise ser DJ y lo fui, quise tener mi propio negocio y lo tuve, quise ser actor y lo fui, lo de la radio me lo encontré, pero allí quise hacer algo exitoso y lo hice. Quise trabajar en la tele y lo conseguí, quise ser cómico y lo conseguí, quise tener éxito en todo lo anterior y lo conseguí. Entonces un día en la cima de mi éxito profesional me miré al espejo y me hice la pregunta: «Angelito, ¿tú eres feliz?». Y la respuesta fue contundente: «¡NO!». Fue ahí cuando me di cuenta de que mi felicidad posiblemente estaba en algún lugar que todavía no había explorado, y comenzó mi aventura.

Aprendí que la felicidad no es todo eso; es decir, es todo eso y un poco más, porque estaba solo y aún no sabía cómo hacer para vivir con eso.

LA SOLEDAD

Hablar de este concepto en pocas líneas es más difícil que ver a Pedro Piqueras dando buenas noticias.

Vamos a ver, este concepto es ambiguo porque la soledad puede ser algo terrorífico o algo maravilloso. Y ¿por qué? Pues muy fácil, porque todo depende del color del cristal con que se mire. ¡Como siempre!

Si llevas años viviendo en casa y decides independizarte, será una soledad deseada, pero si tus padres se cansan de ti y te dicen: «Mira, ya va siendo hora de que te busques la vida, porque es bueno para ti, es bueno para nosotros y además tienes cuarenta y cinco años», eso es otra cosa. Correcto

El caso es que nunca estamos realmente solos, a no ser que tengas una experiencia náufrago o seas finalista en *Supervivientes*.

La soledad del individuo es terrible cuando este no dispone de mundo interior.

Hace poco vi la peli *The Marthian*, en la que un astronauta queda abandonado en ese planeta y vive allí solo experiencias increíbles, al igual que *Náufrago*, de Tom Hanks. Ambas me dieron las claves para superar la soledad: el deseo de sobrevivir.

Por eso es tan importante amarse y conocerse, disfrutarse y vivirse uno mismo. Solos nunca estamos mientras exista el WhatsApp, Facebook o el Badoo.

¿Hay que aprender a estar solos? Sí. ¿Es obligatorio estarlo o asumirlo como algo normal? Pues no. Yo he aprendido muchas cosas que no tengo por qué dejar que sucedan; por ejemplo, a perder. Soy un buen perdedor, pero no por eso voy a vivir siempre perdiendo.

La soledad es maravillosa para un rato, lo suyo es sentirse bien ese rato y luego rodearse de seres maravillosos que te hagan gozosa la vida.

LOS AMIGOS

Son la clave de todo, en serio, por encima de la familia, por ese clásico pensamiento de que los amigos los eliges tú y la familia te viene impuesta.

Tener amigos es un regalo único, pero hay que saber cuidarlos. Yo tengo amigos desde hace más de treinta años y a veces son más cercanos que la propia familia. También tengo un hermano desde hace mucho más tiempo y ese no lo cambio por nada del mundo.

Quien tiene un amigo tiene un tesoro, y si te arruinas... empeña al amigo.

Los amigos nos dan la vida. Pero también es verdad que a veces la amistad nos decepciona, porque ¿quizá llamamos amigo muy pronto a cualquier persona que conocemos?

Las tres reglas básicas para conservar un amigo son:

- No le pidas ni le prestes dinero.
- No le contrates para trabajar a tus órdenes.
- No te acuestes con su ex (a no ser que sea él quien la haya dejado).

La amistad es un sentimiento increíble que, a diferencia del amor, no implica compromiso; no se pacta, solo fluye. Aunque, mirándolo bien, el amor debería tener más de amistad y quizá la amistad más de amor.

Para aprender a tener buenos amigos es necesario ser buen amigo, buena persona y esas cosas. Pero buena persona de verdad, no de boquilla.

Mira, se me acaba de ocurrir un capítulo más para el libro.

MAMÁ Y PAPÁ

Ahora toca que pienses en tus padres por un momento. Piensa qué relación tienes con ellos. No importa si están o si ya se marcharon, sea como sea, haz las paces con ellos: **perdona, asume y avanza.**

Es muy importante no tener rencillas emocionales con nadie, pero sobre todo con tu mamá y tu papá. Limpia ese rinconcito de tu alma y dale mucha luz.

Nadie es perfecto y nada nos condiciona a ser como somos. Eso es solamente decisión nuestra. Hay que saber que lo que somos hoy en día es la suma de todo lo vivido desde que nacimos. Es muy enriquecedor trabajar sobre esos recuerdos, limpiarlos y avanzar.

Nuestros padres nos marcan de un modo u otro, y no lo digo por los azotes y bofetadas que nos hemos llevado más de uno, que también, lo digo por nuestra relación con ellos. Puede suceder que ante un comportamiento negativo de nuestros padres (por ejemplo, que fueran muy duros y exigentes con nosotros o que no fueran cariñosos) hayamos sido marcados, y ahora copiamos sus mismas actitudes. O lo que es peor, que busquemos en el ámbito de la pareja un trato similar al haber entendido que es así como se debe entender el amor. No siempre sucede así, pero siempre que sucede, suele ser por eso. Dicen que elegimos a nuestras parejas siguiendo modelos de nuestros padres y eso puede ser o bueno o una catástrofe, por eso os recomiendo tomar un poco de tiempo para hacer ese pequeño pero importantísimo trabajo personal.

SEXTA PARTE

ME CAGO EN EL AMOR

Es una canción maravillosa de Tonino Carotone, un cantautor burgalés llamado, en realidad, Antonio de la Cuesta. Esta es la letra de la canción:

*Por qué voy a creer yo en el amor
si no me entienden no me comprenden tal como yo soy
Por qué voy a creer yo en el amor
si me traiciona y me abandona cuando mejor estoy
No sabemos muy bien entre tú y yo
y aunque parezca no tienes la culpa la culpa es del amor*

*E' un mondo difficile
e vita intensa
felicita' a momenti
e futuro incerto*

*No puedo convencer a mi corazón
si yo no dudo y estoy seguro que él tiene razón
No voy a asesinar esa sensación
si yo la quiero yo la deseo aunque me dé dolor
Yo no quiero sufrir pero aquí estoy
y estoy sufriendo y no me arrepiento me cago en el amor*

*Yo no quiero sufrir pero aquí estoy
Y estoy sufriendo y no me arrepiento (me cago en el amor) me cago en el amor*

Como verás es toda una declaración de principios y nos viene que ni pintada para los siguientes capitulunguis del librete, que vamos a dedicar al amor en toda su máxima expresión.

Vayan por delante unas palabras que mi amigo Pepe Begines (No me pises que llevo chanclas) me dijo una vez que le entrevisté. Él se refería a la madurez, pero es aplicable

a la vida y al amor:

«El secreto, mi querido Ángel, es saber diferenciar lo que nos gusta de lo que nos conviene».



Ilustración de Teofamú Calzada

¿QUÉ ES EL AMOR?

amor

nombre masculino

1. Sentimiento de vivo afecto e inclinación hacia una persona o cosa a la que se le desea todo lo bueno.
2. Sentimiento de intensa atracción emocional y sexual hacia una persona con la que se desea compartir una vida en común.

En la primera definición reside el secreto, pero quizá sea un poco confusa al decir que podemos sentir amor por una cosa (aunque, si miramos atrás, seguro que alguna cosa rara hemos amado). Si quitamos lo de «cosa», nos queda sentimiento de vivo afecto (como si pudiera haber «muerto afecto», si es que...) hacia una persona a la que se le desea todo lo bueno. Lo que sucede es que hemos decidido que se trata de una persona externa y ahí está la clave: esa persona en principio debes ser tú.

La segunda definición va más allá, «atracción emocional y sexual hacia una persona con la que se desea compartir una vida», que obviamente será en común. Pero ¿de nuevo hemos de pensar en otra persona? Pues no, ya que nadie te debería atraer más que tú y, no nos engañemos, nadie te da más placer sexual que tú y con nadie vas a compartir mejor la vida que contigo.

¡Venga, vale! Parece un trabalenguas o palabrería baratucia pero lo puedo explicar mejor.

Esto del amor es un mundo desconocido, nadie nos enseña cómo manejarlo, cómo darlo, recibirlo, cuidarlo, encontrarlo, disfrutarlo, ¡NADIE! Solo te cuentan milongas sobre cómo está estipulado que sea.

Los padres aman a sus hijos y viceversa, pero a veces unos y otros la cagan y les dan una vida de perros.

Los hermanos se aman, pero muchas veces se hacen la vida imposible.

Los amigos se aman, pero en ocasiones, a la que pueden, te la clavan a ti o a tu pareja (ahí me ha salido la vena rencoroso-rabioso-despechado, ja, ja, ja).

Las parejas se aman. Tú encontrarás a una persona a la que amarás, y te casarás,

tendrás hijos y serás feliz... ¡Y UN MOJÓN COMO UN CAMIÓN!

¿Por qué no empezamos a decir la verdad? El amor es algo increíble, el amor es bonito pero muy complejo, es un sentimiento, una emoción y no una ciencia, no son matemáticas. En el amor dos más dos no son cuatro, incluso a veces uno más uno son tres (otra vez la vena rara).

Así que para manejar bien el amor, hemos de conocerlo a fondo y aplicarlo adecuadamente.

Después de muchas idas y venidas, te puedo asegurar que hemos estado equivocados toda la vida: el amor debe ser como la caridad, que empiece por uno mismo.

Sí, aplica todas las reglas que conozcas y ámate a ti mismo por encima de todas las cosas. Primero a ti y luego podrás amar a quien quieras.

La clave es bien sencilla, la aprendí en el libro *La maestría del amor*, de Miguel Ruiz.

El amor es algo indispensable para ser feliz; por lo tanto, lo buscamos desesperadamente y en esa errática búsqueda sufrimos una y mil veces porque buscamos en el lugar equivocado.

El amor debe empezar por ti. Es lo que viene siendo «amor propio», ¿te suena?

Si empezamos por aprender que nada ni nadie nos dará la felicidad, que solo tú eres capaz de obrar ese milagro, todo irá mejor.

Lo que pasó, pasó, por lo tanto vamos a lo que va a pasar. Es sencillo y nos recuerda algo de lo que ya hemos hablado. Primero yo, luego yo, después yo, y si sobra algo, para mí. Aunque en temas de amor podemos decir que con lo que sobra, con el excedente, podemos crear algo muy bonito, una relación de pareja con otro ser que ¡ojo! esté en el mismo punto que tú, o sea, con excedente de amor, y así poder dar y recibir sin miedo a salir perjudicado.

Las relaciones se desequilibran porque salimos con desequilibrados. Lo digo desde el cariño, pero si te fijas bien, todo el mundo tiene su «pedrá», su tara, su cadencia, pero me gusta llamarle «pedrá». Casi todos somos familia del «Luis Pedraica» (este es un chiste tonto Luis Pedraica por Luis Piedrahita es que nos hizo gracia a mi amigo Kike de Gea y a mí y me dije «como es mi libro, lo meto ande sea»).

¿Los humanos necesitamos amor? Eso parece, pero a mí el verbo «necesitar» me lleva al modo adicción, y las adicciones son caca.

Miguel Ruiz lo contaba así: «Si estás necesitado de amor buscarás un proveedor, un camello que te lo dé, y sucederán dos cosas: una, que si tú no estás bien para recibirlo, serás un pozo sin fondo y por más que te dé seguirás queriendo más, y otra, que el suministrador/camello no te lo entregará gratis, nadie da nada gratis, incluso desconfía de las cosas baratas».

(¿1,95 siete *nuggets* de pollo en una caja de cartón y con dos salsas? ¡Qué parte del pollo me están vendiendo, por favor!)

Así que el camello te pedirá su precio, que puede ser de muchas formas, exclusividad, cambio de hábitos... Todo feo y a su favor, pero como tú necesitas amor, pues pagarás religiosamente. Y eso, al final, pasa factura porque amas a otra persona pero dejando de amarte a ti mismo, cosa que más tarde o más temprano te hace sentirte como el culete.

Por lo tonto queridos hormonas, digo, por lo tanto queridos hermanos y hermanas, dedícate primero a quererte mucho, cuídate y haz ejercicio, come bien, y como decía el Maestro Miguel Mochales en sus clases de Zen Power: «Llega al punto de mirarte al espejo y pedirte para salir». Entonces sal contigo, date la mejor de las vidas y luego enamórate de ti, cástate contigo si es preciso y vete de luna de miel. A la vuelta ya estarás *ready* (preparado/a) para conocer a alguien con tanto amor como tú por sí mismo/a y podréis iniciar una relación en igualdad de condiciones poniendo sobre la mesa vuestro amor y compartiendo la máxima felicidad que supone saber que tú te das todo lo que «precisas» y que serás feliz con o sin pareja.

Me hizo mucha gracia la comparación que usó Miguel Ruiz para explicar el sistema: «Todos debemos comer para vivir, pero si tú tienes tu nevera llena nadie puede decirte “mira, que tengo comida para ti, pero tendrás que pagar un alto precio por ella”. La respuesta será inmediata, clara y concisa: “¿Para qué quiero tu comida cara si tengo la nevera repleta y a mejor precio?”».

Otro de los grandes errores del amor es el «para siempre». En nuestra memoria está grabado que el amor que encontremos será para toda la vida y nada más lejos de la verdad. Ya lo decía el cura al casarme: «¡Hasta que la muerte os separe!».

Madre del amor hermoso, qué miedito me da esta frase y cuánta enjundia recoge. ¿De qué estamos hablando? ¿De compromiso de permanencia?

Yo no puedo asegurar a nadie que le amaré para siempre porque nadie me podrá asegurar a mí que seguirá siendo la misma persona que es hoy en día, momento en el cual me enamoré de ella.

La vida es evolución, cambio y crecimiento, y pueden pasar dos cosas: una, que esos tres procesos los hagáis juntos, y dos, que uno se quede dormido en los laureles y el otros fluya y entonces ya no estéis conectados y a tomar por saco el «para siempre».

Ella me dijo «es que has cambiado mucho» y yo le contesté «yo creo que es que tú no has cambiado nada».

En este librito en el que estamos tan pesados con el cambio y la evolución para encontrar la felicidad, como comprenderás este concepto no podemos aceptarlo.

Si vives el momento actual, amas a la persona adecuada y lo que dure es algo accesorio.

Creo que en la vida hay que saber diferenciar lo esencial de lo accesorio, lo urgente de lo importante y el culo con las témporas. La velocidad con el tocino.

Una vez le preguntaron a Lucía Bosé quién había sido el amor de su vida y dijo: «Un amante que tuve en Roma durante tres semanas».

Así que si te amas tú primero, escoges a alguien que vibre en tu misma frecuencia, sabes diferenciar lo que te gusta de lo que te conviene, y te liberas del «para siempre», creo que puedo asegurarte una relación con el amor maravillosa.



EL TEST DEL AMOR

- ¿QUÉ TIPO DE AMANTE ERES?
- ¿CUÁNTAS PAREJAS HAS TENIDO?
- ¿DE CUÁNTAS GUARDAS UN BUEN RECUERDO?
- ¿QUIÉN TE ENSEÑÓ A TENER PAREJA?
- ¿A CUÁNTAS HAS DEJADO TÚ?
- ¿CUÁNTAS TE HAN DEJADO A TI?
- ¿ES DIFERENTE COMO TE SENTÍAS?
- ¿QUÉ ES AMOR PARA TI?

OTROS TIPOS DE AMOR

«Pero vamo a ve, Angelito, ¿el amor es solo de pareja?»

¡¡¡NOOOOO!!! El amor es una expresión vital increíble que, como ya vimos definida, no siempre es a personas ni tampoco a parejas.

¿Qué tipos de amor existen?

- Amor fraternal entre familias, padres e hijos, hermanos, cuñados... no eso no.
- Amor por los animales, que a veces son mejores que algunos miembros de tu familia.
- Amor propio, es del que hemos hablado antes y que simplificando significa «quíete tú “mollogón” y verás cuánto te quieren los demás».
- Amor platónico, es lo que viene siendo una putada y la manera de disfrazar que quieres a alguien que no te quiere o, es más, ni siquiera te conoce. Anda que...
- Amor a primera vista, Amor secreto, Amor tadela, Amor cilla... ¡Venga, un saludo!

Pero es que el amor es el motor del mundo y los que no lo aplican pues la cagan. Aplicar amor a todo lo que hagamos es importante. Teniendo claro que amor no es solo el de pareja sino ese sentimiento, esa emoción preciosa, que hace que vivamos en paz y que nuestro karma esté limpito. Si no sabes lo que es el karma es la explicación a la ley de causa y efecto, todo lo que haces de algún modo tiene sus consecuencias y más tarde o más temprano vuelve a ti. Si entregas amor te volverá amor, y si das caca, caca tendrás.

Haz todo con amor con buena energía; por feo que parezca, tú ponle amor...

«Te voy a reventar la cabeza, pero de buen rollo.»

Es broma zanguangos, pero sí que es sano y muy lindo cubrir de amor cada acto y cada acción.

PENSAMIENTO Y SENTIMIENTOS

¿Qué es primero, un pensamiento o un sentimiento? Piénsalo bien... Qué paradoja, ¿no? Pero es importante saberlo porque de eso va todo este tejemaneje de ser feliz: de sentimientos.

Hasta donde yo sé (me encanta empezar así las frases; alguien me lo enseñó y es perfecto para no emitir juicios y solo hablar desde la humildad de tu propio conocimiento), pues hasta donde yo sé, primero es un pensamiento y luego se convierte en sentimiento, aunque a veces el acto sea más rápido que inmediatamente y parezca el orgasmo de un adolescente, ¡zas y ya está! Siempre sucede primero el pensamiento. Pero claro, la mente humana, tan divina y potente, es lo que tiene, que puede generar cientos de miles de «mogollones de pensamientos».

Y es que tenemos pensamientos de todos los tipos, colores, olores y sabores. Entonces ¿cómo funciona esto? Pues hay un filtro, porque no podemos tener el mismo número de pensamientos que de sentimientos o nos reventaría el cerebelo. Y ese filtro es la atención. Está demostrado científicamente que solo se convierten en sentimientos aquellos pensamientos a los que prestes atención.

El pensamiento entonces cobra vida porque tú le das sitio en tu mente. Se va armando y haciéndose fuerte, tan fuerte que puede llegar un momento en que creas que no lo puedes controlar. Pero no es verdad, sí se puede, aunque cuando ya está en ese punto cuesta más trabajo. Por eso hemos de aprender a manejar la atención y no prestársela a pensamientos feos, negativos, oscuros, tristes, hirientes, destructivos... Que puede ser que los tengamos, pero hay que saber decir, como muchas veces en la vida, «¡déjala pasar, que va fuera!».

Es tan importante relativizar y saber filtrar que yo diría que es de las cosas más importantes para que un ser humano pueda ser feliz.

Te voy a poner un ejemplo.

Estás «tranqui» en casa y algo se te pasa por la mente, quizá por un impulso de algo que estés leyendo u oyendo. Digamos que ves que alguien de tu profesión o de tu ámbito ha tenido un éxito en algún campo, e instintivamente te saltan las alarmas de la envidia o los celos. Si le prestas atención, eso se convertirá en un sentimiento; sentirás celos, envidia y quizá malestar porque pensarás «por qué él sí y yo no» y cacas parecidas. Pero si cuando te viene ese pensamiento estás en armonía y tu alma en forma, lo desecharás y sonreirás porque la gente «bien» se alegra de que a todo el mundo le vaya «bien». Un

día escuché que es bueno que le vaya bien a todo el mundo, incluso a los capullos, porque si tienen éxito tendrán menos tiempo para tocar las narices.

Uséase, como decía mi madre, «las cosas solo tienen la importancia que tú les des».

ÚLTIMA PARTE

CONCEPTOS, IDEAS, CONSEJOS Y BUEN HUMOR

QUE LA VIDA MEREZCA LA RISA Y NO LA PENA

Es una de las frases que más he utilizado últimamente, suelo hacerlo para terminar las conferencias sobre inteligencia emocional (gimnasio de las emociones) y también para los espectáculos de teatro (*El Feliciólogo, Solo Rielo, Rieloterapia*), pero ¿qué quiere decir en realidad?

Pues creo que no es mía, pero me la regaló una personita maravillosa que me ayudó en mis inicios en esto de crear este universo de felicidad.

Analizando la original descubrimos que se dice para algo que fue bien, valió la pena, como la canción de Marc Anthony. Que viene a ser como que aunque algo empiece con un desastre pues si acaba bien, bien está.

Pero claro, decir que la vida merezca la pena es mu feo, así que le dimos la vuelta y que la vida merezca la risa, la alegría y la satisfacción de vivirla a tope.

No te olvides de que eso solo lo decides tú; sé que me repito pero si no se te queda por entendimiento que se te quede por «cansinamiento».

Vivir con frases es chulo, me refiero a tener presentes pensamientos, frases y palabras que nos ayuden a tener claro el camino.

Somos la suma de lo que sentimos y eso, como dijimos en su momento, comienza por lo que pensamos.

«Piensa bien y acertarás.» Sí, ya lo sé, todo el mundo la dice al revés, «Piensa mal y acertarás», pero esos son los mismos que dirán: «Quien bien te quiere te hará llorar» o «La letra con sangre entra». ¡Qué barbaridad! Quizá puedo encontrar un razonamiento a la primera porque sí es verdad que los que nos quieren suelen encargarse de mostrarnos nuestros defectos y debilidades y eso a veces nos hace llorar... Pero, punto uno, llorar no es malo, y punto dos, prefiero que me digan la verdad y llorar aprendiendo algo, que recibir mentiras y luego llevarme el chasco de descubrir mis errores demasiado tarde. Pero lo de la letra y la sangre es muy gore, ¿no? No somos animales para necesitar castigos para aprender; incluso creo que sobran muchos castigos y muchos animales enjaulados en este mundo. No hay cosa más triste que un zoo o un circo con animales.

Algo *very* importante para estar bien, para ser felice, es leer y culturizarse. Sí, ya sé que es algo que muchos y muchas no soportáis. Yo adoro hacerlo, pero me entra sueño...

¿LA FE MUEVE MONTAÑAS?

A medida que fui entrando en este mundo de la espiritualidad y de la fe me di cuenta de algunas cosas. La primera: que la fe no tiene nada que ver con la religión. Tener fe es creer en algo o alguien (como, por ejemplo, en ti y en tu capacidad para conseguir ser feliz), pero no tiene por qué ser en un personaje de ficción. No soy irreverente pero la mayoría de las religiones están basadas en personajes de ficción, en dioses que jamás nadie ha visto o de los que existen pruebas de que existen, solo la fe de los que quieren creer en ellos hace que se conviertan en algo presente, que no real. Adorar a algunos dioses sería lo mismo que adorar al maestro Yoda de *La guerra de las galaxias*, que a pesar de su dislexia tenía un mensaje espectacular.

Las religiones tienen su parte linda, pero la oscura es mucho más fea que una nevera por detrás. Históricamente, se han cometido las peores atrocidades en nombre de los dioses de uno u otro lado, porque además es eso, cada religión piensa que es la única y que el resto son pecadores, herejes... Y ahí es donde se complica la cosa, cuando o eres de los nuestros o no eres de nadie.

Si los seguidores de las religiones fueran fieles a las enseñanzas y principios de quienes las crearon, todo sería bien distinto.

«La fe mueve montañas» es una gran «frasaca» que hilvana con lo segundo que descubrí: la sabiduría sobre las emociones. Y no es patrimonio exclusivo del mundo oriental: en nuestra cultura hay un refrán o una frase para cada pensamiento budista o espiritual.

Por ejemplo, el pensamiento budista dice: «El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional», y mi madre siempre me decía que las cosas solo tienen la importancia que tú les des. Os puedo asegurar que mi madre no leyó jamás a Buda, ni creo que supiera de su existir.

Otra frase de mi madre era: «¿Para qué vas a hacer caso a medios días habiendo días enteros».

PODER DEL AHORA: PASADO Y FUTURO

Voy a intentar explicaros de forma sencilla este concepto que seguro habréis escuchado alguna que otra vez.

Todos y cada uno de nosotros, seres que respiramos, vivimos en el presente. Eso es así. Nuestro cuerpo físico está en el momento actual, pero ¿dónde está nuestra mente? Lo suyo es pasearse de un lado para otro sin olvidar algo muy importante:

- **Exceso de pasado se llama DEPRESIÓN.**
- **Exceso de futuro se llama ANSIEDAD.**

Los excesos son malos se miren por donde se miren, pero en este caso mucho más, ya que nos hipotecan la vida de un modo absurdo.

Es cierto que mola recordar cosas que hemos vivido, pero solo si son cosas divertidas y enriquecedoras... Eso hará que nuestras neuronas sientan placer. Y, por supuesto, es genial pensar en el futuro, pero para proyectar lo que nos gustaría que sucediera, no para acojonarse con lo que podría ser o no.

Un día leí un proverbio chino —nunca verás a los chinos decir proverbios, a lo más que llegan es a decir cosas adecuadas al lugar donde trabajan si es un bazar «pasillo tle», si es un restaurante «lollito primavela» o «kele chupito», pero sí son famosos sus proverbios—; pues decía algo así: «El tiempo pasado es dinero que ya has gastado, el futuro es dinero que no sabes si vas a ganar, ¿cuál es el único dinero que realmente puedes gastar? El que está en tu bolsillo».

Ese es uno de los secretos para estar en paz, no hacer demasiados viajes en el tiempo, que no somos McFly ni tenemos un DeLorean.

Existe un libro maravilloso, titulado *El poder del ahora*, que te recomiendo sin dudar, pero sobre todo que quede constancia que solo quien está aquí y ahora puede vivir aquí y ahora y que, como decía Edward Everett Hale (que no tengo ni idea de quién es..., espera que lo googleo... ¡Ah, claro!, fue editor del *Diario de Boston* y el sobrino del famoso senador de los estados únicos Edward Everett, conocido por su gran oratoria y por ser además pastor, educador y diplomático): «No lles nunca a cuestas más de un

tipo de problemas a la vez. Hay quien carga con tres: los que tuvieron, los que tienen y los que están esperando tener».

Para terminar de definir este mensaje te diré que las expectativas son terribles ya que a mayor expectativa mayor decepción. Regresa al pasado para disfrutar de los buenos ratos y para aumentar tu sabiduría e intuición, y al futuro para proyectar cómo quieres que sea tu vida, pero recuerda que cuando regreses de tus viajes debes vivir tu ahora con toda la intensidad posible y sin miedos ni frenos.

LOS PILARES DE LA VIDA

Se parece al título del libro de Ken Follett (curioso nombre para leerlo tal cual). *Los pilares de la tierra* era su gran obra, y la nuestra será «Los pilares de la vida», que no «las pilares», que eso es otro cantar más para la zona de Zaragoza.

En un momento de la obra *El Feliciólogo* cuento que no se puede soportar la felicidad sobre algo que te puedan arrebatarse. Son palabras de un tipo que te recomiendo que leas, Deepak Chopra, un médico hindú que descubrió muchas cosas sobre el poder mental en la sanación médica. Él explicaba cómo no se puede soportar la felicidad sobre algo que esté en riesgo de ser arrebatado. La felicidad sobre el trabajo, la salud, el amor, el dinero, los amigos... son éxitos todos futuribles pero no certezas. Todas esas cosas se pueden lograr, pero también pueden desaparecer. Él decía que hay que ser feliz porque sí. Pero, ostras, eso es tela de complicado, ¿no? Aunque ya lo hemos hablado, que en el mundo emocional hay cosas complicadas pero ninguna imposible. Todo es cuestión de proponérselo, de ser constante, tenaz, ambicioso y valiente.

Lo que sí es cierto es que, como dice el Feliciólogo, «no se puede soportar la felicidad sobre un solo pilar a no ser que sea Pilar Rubio».

Bromas aparte, es recomendable tener repartido el asunto por si algo falla, aunque también puede ser que falle todo a la vez o concatenadamente... Es aquello de que te quedas sin trabajo, caes en depresión, los amigos se cansan de oír tus quejas, te vuelves rancio y tu novia te deja justo cuando más jodido estás (lo cuento en masculino porque es mi experiencia)... Esto me ha pasado a mí, por eso hablo con conocimiento de causa. Sí, amigos y amigas, uno nunca deja de aprender, y a pesar de ser el hombre que ayudaba a ser felices a los demás, no conseguí hacerlo bien para mí mismo y de ahí volví a llevarme un rapapolvo de la vida... que es maravillosa, pero muy puñetera a veces.

Por eso este capítulo quiere dejar claro que, como decía Willian Wallace (Braveheart), «Podrán quitarnos la vida pero jamás nos quitarán la libertad». Pues podrán quitarte cualquier cosa pero siempre estará tu libertad de decidir cómo vivir lo que te suceda.

Cuida bien cada pilar de tu vida empezando por el más importante: tú. Las posibilidades de que todo se te arrebate son remotas, pero incluso habiendo sucedido algo así, hubo gente que logró superarlo. Me gustaría contarte la historia de Viktor Frankl, un

psiquiatra y neurólogo austríaco que sobrevivió al Holocausto y escribió el libro *El hombre en busca de sentido*, en el que describe la vida de un prisionero de un campo de concentración desde la perspectiva de un psiquiatra. En esta obra expone que, incluso en las condiciones más extremas de deshumanización y sufrimiento, el hombre puede encontrar una razón para vivir, basada en su dimensión espiritual. Así que si él pudo, tú puedes, ¿no te parece?

RAZAS

¿Tú de qué raza eres? ¿Y de qué tribu? Bueno a la primera pregunta habrá varias respuestas, ¿verdad? Pues verás desde hace tiempo que ya no se usa esa separación racial, sobre todo porque nos vamos cruzando como perrillos callejeros.

Yo quizá hablaría de otras razas más significativas porque estas no entienden de dónde naciste o de qué color es tu piel... Me refiero a que si eres un caratruño, da igual la nacionalidad... Creo que debe de haberlos en todas partes.

El «caratruño» como raza se define así: «Persona a la que miras a la cara y parece que hace tres días que no hace caca. Persona enfadada con el mundo y que está dispuesta a enfadarse por todo lo que le sucede, sea bueno o malo».

Vamos a describir otros tipos de razas...

«Quejica»: persona que no se enfada, pero que se lamenta constantemente de lo mal que le van las cosas, de lo mal que está todo, de lo mal que lo está pasando... y que, en realidad, solo usa ese método para descargarse de su peso contigo y joderte el día.

«Isidisis»: son personas supositorias que siempre andan con miedo, que confunden con prudencia. Sus conversaciones y pensamientos siempre empiezan con «¿y si...?» y luego cualquier situación imaginaria que ellos recrean para sufrir por algo que, normalmente, no llega a suceder. Estos suelen estar siempre preocupados por todo y suelen tener un problema para cada solución.

«Melapela»: seres malcriados a los que todo les da igual. Al haber tenido cobertura paterna y protección excesiva, no tienen ningún sentido de la responsabilidad. Buscarán parejas que cubran el vacío de sus «cubridores» originales y de ahí tendremos a un ser con el que nunca podrás contar, pero que te pedirá atenciones constantes. Jamás te escuchará; pero mira, quizá por su desidia tampoco te pida que le escuches tú.

«Samaritanos»: personas que basan toda su vida en ayudar a los demás pero que se olvidan de ayudarse a sí mismas. Eso queda muy bonito porque todo el mundo las encumbra, visto lo valioso de ser una persona generosa... Pero, a no ser que seas la madre Teresa de Calcuta, o Vicente Ferrer, o quieras seguir sus pasos, lo más normal es que un día te des cuenta de que has entregado media vida a los demás y la otra media estabas durmiendo, por lo que olvidaste cuidar de ti, que es lo más importante. Suelen tener un problema muy característico: en su vocabulario hay palabras inexistentes, como,

por ejemplo: «NO». Un vocablo negativo... Sí, esa es la verdad, criaturitas, pero... necesario para protegerse de los:

«Listos», estos que todo lo saben y que se aprovechan de las debilidades humanas, abusan de tu bondad y confunden un abrazo con un «soy sensible, puedes manipularme y dejarme tirado después...». «Los maestros liendre que de todo saben y de nada entienden», como decía mi linda madre.

«Make myself» (‘hechos a sí mismos’) son personas que han luchado mucho en la vida y han conseguido salir adelante pero han olvidado la humildad en algún lugar de ese camino y te tratan como si fueras inferior o creen saber siempre cómo hacer las cosas mejor que tú.

«MEDIOCRES», lo he puesto en mayúsculas porque son «very dangerous» (‘muy peligrosos’). Estas personas tienen talento, poco, pero algo tienen, y el poquito que tienen lo usan para destruir a todos aquellos que ven como rivales.

«¡Lalala!», también las hay buenas como estas. Son gente muy divertida, amable y generosa, pero eso no implica que se dejen manipular. Son personas capaces de darle la vuelta a cualquier adversidad y crear la magia de la felicidad, que no es otra que convertir cualquier crisis en oportunidad, solo así seremos seres felices.

Por último, hay una inmensa que Bernardo Stamateas bautizó como GENTE TÓXICA (otro libro que hay que leerse) y que engloba a muchas de las que ya hemos enumerado más los chismosos, agresivos, descalificadores, falsos e hipócritas. Y es que, muy a mi pesar, he de decirte que todas las razas se pueden mezclar, lo mismo que un congoleño puede casarse con una nórdica. Y es que un caratruño puede ser, además, un mediocre y un quejica, con lo que estaríamos ante un personaje al que es mejor saltar que darle la vuelta, porque suelen tender a contagiar y caratruñar a todo lo que les rodea. Su máxima es: «Si yo no soy feliz, tú tampoco».

Y estarás pensando: «Pero Angelito de mi vida, ¿cómo hago para protegerme de todas estas razas? Pues mira, de momento puedes identificarlas, que ya es un gran paso. Luego, mírate si concuerdas con algún perfil, que es muy fácil ver la paja en el ojo ajeno (esta frase es un poco desagradable pasada al contexto sexual, ¿no?), y una vez hecho esto, la forma de protegerse es sencilla:

«Si hubiera sufrido menos en esta
vida, quizá mis recuerdos
serían más placenteros, pero entonces
no sería yo, sería otro yo.»

LAS TRES INTELIGENCIAS

No sé si eres consciente de lo que eres; todos y cada uno de los humanos somos seres increíbles en la capacidad de sentir, pensar, emocionarnos. A diferencia de otros animales, hemos desarrollado el cerebro mucho más; aunque algunos solo usen la cabeza para ponerse sombreros o hacerse peinados extravagantes, lo cierto es que los humanos somos la especie más avanzada de la creación. También es verdad que quizá deberíamos empezar a separarnos por subespecies, porque, visto lo visto, hay mucha gentuza a la que llamar humanos es un halago inmerecido.

Una de las últimas cosas que he aprendido, sí, porque yo soy mucho de aprender... soy como una esponja, pero no una amarilla que vive en el agua en el fondo del mar, no me llamo Bob pero absorbo conocimientos cual fregona Villeda... pues una de las últimas cosas que aprendí fue sobre las tres inteligencias, durante una conversación con mi colega, jefe y compañero José Mota. Él me hablaba sobre tres inteligencias que según el psicólogo estadounidense Robert Stenberg son estas.

Práctica

Para que nos entendamos bien, la práctica sería la que nos lleva a tomar decisiones mediante la intuición recordando situaciones similares vividas por nosotros o aprendidas del entorno. La intuición es un don maravilloso, si logramos desarrollarla puede sernos de gran utilidad. No confundir con preocuparse; la intuición no suele fallar y surge de un modo espontáneo, pero, como siempre, para poder tenerla es necesario estar en forma física y mentalmente y sobre todo escucharla. Cuántas veces después de un acontecimiento desafortunado decimos: «Si es que lo sabía»... Pues si lo sabías, ¿por qué no hiciste nada? Pues porque te crees más listo que tu propia intuición.

Creativa

Esta es la que, como su nombre indica, da rienda suelta a la creatividad. Todos tenemos creatividad, es decir, todos tenemos algún talento y todos servimos para algo si somos capaces de desarrollarlo y aparcamos la pereza emocional, esa gran lacra y uno de los peores enemigos de la felicidad.

Lógica

Luego está la inteligencia lógica o emocional, que se encarga de la gestión de las emociones y de ser coherente, consecuente y sobre todo maduro para seleccionar una respuesta de adaptación al medio, basándose en el análisis y la comparación de los diversos elementos que intervienen y constituyen el contexto, uséase, la vida.

Responde a la pregunta: ¿cuál de las tres inteligencias usas tú?



Si solo has seleccionado una o dos de ellas, hemos de trabajar sobre ello porque la única manera de avanzar es usando las tres a la vez y compaginándolas perfectamente para alcanzar la máxima sabiduría. No te extrañes, tu felicidad depende de ello, de que te hagas dueño de tu vida.

«Debes alimentarte
de la polémica porque hagas
lo que hagas, siempre habrá alguien
a quien le parezca mal.»

El feliciólogo

VAMOS A CONTAR MENTIRAS, TRALARÁ

Si tienes una cierta edad no sabrás de qué canción viene este título. En ese caso, deberás preguntarle a alguien más mayor, que al escucharte sonreirá y empezará a cantarla:

*Ahora que vamos despacio,
vamos a contar mentiras, tralará...
Por el mar corren las liebres,
y por el monte las sardinas, tralará...*

Sé que suena tontucio pero a mí me encantaba esta canción, esta y todas las de autobús que se han perdido...

*Para ser conductor de primera, acelera, acelera...
El señor conductor no se ríe, no se ríe...*

Bueno, vamos a centrarnos en el mundo mentiras...

Olvídate de todas las mentiras que te han contado y mucho más de las que te cuentas tú, que como son tuyas te las crees más todavía. Mírate a ese espejo y dile a tu yo que ya está limpio ese asunto, y que ahora quien manda eres tú. Esto puede causar dos reacciones: una de máxima felicidad en ti y otra de sumo estupor si alguien te pilla hablándole al espejo.

Como quiero que te dediques tiempo a estar contigo, en esos ratos de respirar y meditar, ve borrando mentiras de tu memoria, sobre todo las que tu ego te cuenta, que menudo personaje está hecho. Recuerda que cuando tú te hablas estás confirmando lo que te dices, como «decretar», y por decreto todo se cumple, ¿no? Si tú te pones delante del trampolín y dices: «Esto está muy alto, no voy a poder saltar, menudo planchazo voy a meter, joer que yo vi a Falete y se hizo daño fijo...», si dices eso, no saltarás jamás, y si saltas, planchazo fijo.

Nos mentimos mucho y nos mienten mucho más; se miente para conseguir, para ganar, para encubrir la verdad, para engañar al contrario y sacar tajada de ello, para defenderse... Y a veces, y sobre todo, para protegerse ante la verdad que es dolorosa,

pero créeme es el único camino para estar bien. Pero si, además, eres tú quien te mientes, eso ya es de ser más tonto que un pie, más tonto que Abundio, que no sabemos quién fue pero debió de ser «mu' requetetonto». Unos dicen que era un religioso al que los musulmanes le ofrecieron once veces desdecirse de sus injurias al Corán, y pasó del tema acabando bastante perjudicado, pero la verdad es que en España hay seiscientos seres humanos que se llaman Abundio y eso debe de ser mu' doloroso.

Aunque más doloroso es ver cómo creemos mentiras y por eso somos infelices. Deja de contar mentiras, deja de creértelas y empieza a vivir con la verdad, que es lo más bonito del mundo mundial y ¡tralará!

LÁGRIMAS DE COCODRILO

Cuántas veces hemos escuchado esta expresión y para referirse a lágrimas fingidas. Se utiliza porque los cocodrilos segregan lágrimas cuando están fuera del agua para mantener los ojos hidratados, pero no están tristes, solo esperando a que algún idiota se despiste para comérselo. No me caen bien los cocodrilos, en general los reptiles y los arácnidos son de los animales con los que menos simpatizo y eso que soy Escorpio, pero mira los alacranes tampoco me molan nada de nada. Toda esta «tontunería» para hablarte de algo que aunque parezca que no es muy necesario, lo es: **LLORAR**.

Escribe aquí la última vez que lloraste y por qué. Recuerda que las lágrimas pueden ser de pena, de alegría, de emoción, de rabia, de impotencia, de cortar cebolla o de darle una patada a un mueble con el detector de muebles en la oscuridad, el dedo chico del pie.

Si no has llorado en los últimos diez días ve a cortar cebolla ahora mismo.



Amigos y amigas hay que llorar para ser feliz.

Es curioso porque cuando alguien nos ve llorando nos suele intentar calmar sin darse cuenta de que llorar es necesario, terapéutico y relajante. Las situaciones no lloradas pueden quedar inacabadas. Las lágrimas no vertidas se cristalizan y nos harán más daño cuando decidan salir a la fuerza.

Decía el maestro Miguel Mochales que cuando lloramos suda el cerebro, y no se puede explicar mejor. Si hablamos de lágrimas de tristeza o rabia, dale rienda suelta a tu lagrimal, pero recuerda lo que hemos dicho antes: vive todas las emociones sin enroscarte en ninguna mucho tiempo.

Llorar no es síntoma de debilidad, sino de sensibilidad y ser una persona sensible nos hace estar más cerca del bien que del mal. Eso no quita para que a la vez que sensible seas fuerte para saber cuándo parar y plantarle cara a los acontecimientos.

Recuerdo cuando mi mamá se marchó; me hice el fuerte y ni una lágrima derramé.

«¿Pero cómo vas a llorar tú, Feliciólogo», me decía mi ego con su benevolencia supina. Y así estuve durante largo tiempo hasta que mi relación de pareja se fue a tomar viento fresco y empecé a llorar de un modo tan enérgico, constante y recurrente que me di cuenta de que estaba llorando todo lo que me había dejado pendiente. Estaba haciendo los deberes del «llorismo» y no te puedes hacer una idea de lo bien que sienta.

Así que si llega el caso, llora, aunque seas un hombre, que Miguel Bosé estaba equivocado con eso de que los chicos no lloran y tienen que pelear. Mejor leer a Gustavo Adolfo Bécquer en una de sus rimas:

*Como un libro abierto
leo de tus pupilas en el fondo.
¿A qué fingir el labio
risas que se desmienten con los ojos?
¡Llora! ¡No te avergüences
de confesar que me quisiste un poco!
¡Llora! Nadie nos mira.
Ya ves: yo soy un hombre ¡y también lloro!*

NO ME JUZGUES, QUE ES PEOR

Una de las cosas que más trabajo cuesta hacer en el camino a la felicidad y de la vida es no juzgar.

Hagamos uno de nuestros maravillosos test:

Un amigo o amiga te cuenta que está viéndose a escondidas con el ex de otro amigo vuestro, ¿tú qué haces? 

- A) Le dices que eso está muy mal y que no debería meterse en esos líos.
- B) Escuchas con atención y le apoyas porque el amor es maravilloso.
- C) Le dices que es un traidor o traidora y que a ti no te cuente esas cosas.

Cuando ves la televisión y sale alguien al que le va bien y tiene éxito, ¿qué haces?

- A) Lo miras sin importarte mucho lo que le pase.
- B) Cambias de canal inmediatamente.
- C) Lo pones a parir y dudas de su éxito con eso de con quién se acostará.

Pides quedarte a dormir en casa de tu hermano o hermana y te dice que no con evasivas y echándole la culpa a su pareja (los cuñados son lo peor).

- A) Lo entiendes perfectamente y le invitas a una caña.
- B) Te molesta pero al final se lo pasas por alto, aunque le haces un poco el vacío.
- C) Pillas un cabreo monumental, le dices que es muy egoísta y mal hermano.

Si tienes más de una D), este capítulo es para ti.

Uno de los retos como persona *happy* ('feliz') que pretendes ser, es dejar de juzgar. Te advierto que no es fácil para nadie porque sale solo como un eructillo después de un trago de bebida gaseosa.

Juzgar o emitir juicios es algo innato en los humanos, como criticar-despellejar al prójimo. De hecho es casi lo mismo, soltamos la lengua sin medida eludiendo la responsabilidad que conlleva hablar mal de los demás y el daño que podemos hacerles y

sobre todo como si nosotros fuéramos perfectos. Es como el que te pita con el coche cuando haces alguna maniobra rara..., debe de ser el rey de cumplir las normas de tráfico, me imagino.

Te voy a dar un par de trucos para evitar caer en el «juzgueteo» (puede parecer que me invento las palabras, y es así):

1. En vez de juzgar a las personas y definirlas por sus actos, habla de sus actos, es decir, cambia el «eres un egoísta» por «creo que te estás comportando de un modo egoísta».
2. Cambia las afirmaciones por preguntas: en vez de «eso es que aún estás enamorado de ella y quieres volver», puedes decir «¿no has pensado que a lo mejor aún estás enamorado de ella y quieres volver?».

«Recuerda: para juzgar
hay que ser juez, y para eso
hay que estudiar mucho.»

ACCIÓN, REACCIÓN, REPERCUSIÓN

Suena a letra del cantante Macaco, un tipo excelente y que os recomiendo escuchar, pero es una verdad como un templete. Toda acción tiene su reacción y esta su repercusión.

Vamos con ejemplos prácticos que así funciona todo mucho mejor.

Imagínate que:

- A) Tu jefe viene hecho un obelisco y te suelta una reprimenda brutal por algo que tú sabes que no es tu responsabilidad.
- B) Que tu pareja te lanza un ataque reprochal (son muy comunes, yo he tenido parejas a las que llamaba «la muñeca reprochitos» por su facilidad para lanzar misiles Tomahawk cargados de inquina).
- C) Alguien desconocido te increpa por una circunstancia absurda, como suele suceder a veces, tipo «baje usted el paraguas que la calle no es suya» o «a ver si miras por donde vas».

Ante todos estos hipotéticos casos de acción feota —tengan o no razón, son feas por las formas—, pues si somos capaces de contener la reacción será increíble cómo cambiará el escenario. Lo lógico, según la lógica absurda de las leyes absurdas que gobiernan nuestra absurda sociedad, sería que si te increpan pues tú increpes, ¿no?

La violencia solo engendra violencia. Alguien te ataca y tú te defiendes, y la mejor defensa dicen que es un ataque, ¿no? Pues noooooooo, el tema es saber recibir ese ataque con entereza. Siempre que no sea físico, que a mí eso de poner la otra mejilla siempre me ha parecido de tolais. Si somos capaces de mantener la calma, todo irá de maravilla. ¿Te acuerdas del famoso «cuenta hasta diez»?

¡Pues eso es! Evitando entrar en su juego y dando ese margen a la reacción podremos tomar una postura mucho más cómoda y saldremos victoriosos. Cambiaremos las frases:

- *«Mire jefe, a mí no me chille, porque yo no le chillo a usted.»*
- *«Cariño, me tienes hasta los mismísimos con tanto reproche.»*

- «Tú, imbécil ¿te crees perfecto o qué?»

por un silencio momentáneo y un rictus serio pero amable para posteriormente contestar con calma y serenidad a cada una de las acciones o incluso para no contestar y hacer la jugada del futbolero: déjala pasar que va fuera. Porque muchas veces es preferible no entrar al trapo y seguir el día tranquilos que venirse arriba y llevarse un sofocón.

«El secreto para mantener el equilibrio
es saber aguantar la **reacción** cuando
surja una **acción** porque de este modo
mejorará la **repercusión**.»

LOS CUATRO ACUERDOS DE LOS TOLTECAS

Los que me conocen saben que tengo un libro de cabecera para todas mis conferencias y talleres. Se titula *Los cuatro acuerdos* y su autor es Miguel Ruiz, del que ya os he contado cosas porque también es autor de *La maestría del amor*. Ese libro llegó a mi vida de manos de mi hija mayor justo en el momento más adecuado y ha servido de base para todo mi aprendizaje.

Sé impecable con la palabra, tanto para los demás como para ti; lo que manifiestes será la guía para tu forma de sentir y de vivir, además de dar paz o sufrimiento a los que te rodean. La palabra es magia, es decreto, es proyección..., ten cuidado con lo que hablas y sobre todo con lo que te dices a ti mismo, recuerda que no hay nadie más cruel para ti que tú mismo.

Estos son los acuerdos:

- No te tomes nada de forma personal, que ya lo decía Mecano en *Mujer contra mujer*: «Lo que opinen los demás está de más». Teniendo en cuenta que las personas solo pueden dañarnos con aquello que nosotros les permitimos que nos dañen, este acuerdo se resume con el refrán «No ofende el que quiere sino el que puede».
- No hagas caso a nada de lo que las mentes sucias digan de ti o de tu vida; esas mentes sucias pertenecen a gente tóxica y como verás, no son impecables con la palabra. No podemos escuchar y hacer todo lo que nos digan los demás porque entonces no viviríamos nuestras vidas, sino la que decidieran los demás.
- No adivines ni supongas. ¿Es que somos videntes ahora o qué? Somos una raza de seres supositorios, unos porque tienen tendencia a dar por detrás —entiéndase dar palos, o puñaladas— y otros porque no dejamos de suponer, lo que no es nada bueno. «Los humanos somos los únicos seres sobre la faz de la tierra capaces de sufrir por un acontecimiento que normalmente no se llega a producir.»
- El último acuerdo de los toltecas dice que has de hacer siempre lo máximo que puedas, ni más ni menos, lo cual se podría traducir en el clásico: «Quien mucho

abarca poco aprieta». «Si hace ma' ere bobo, si hace meno ere vago.»

Los toltecas no son tan conocidos como otras culturas, pero te diré que con solo cuatro acuerdos a modo de reglas de vida resumieron y resolvieron casi todos los conflictos personales. Si te fijas bien, para cualquier conflicto hay uno o más acuerdos a los que puedes acudir. La regla es empezar por el primero y no pasar al segundo hasta no tenerlo asimilado por completo.

SOLO CUANDO ACEPTAS DEJA DE DOLER

Es una estrofa de una canción que escribí para la obra *El Feliciólogo*, se titula ¡GRACIAS! Muy chula. Está feo que lo diga, pero a veces me salen canciones que molan mucho.

Está basada en el pensamiento budista «el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional».

Me la dijo un día mi amiga Irene Villa y me la quedé para siempre, como su amistad. Y tiene mucho sentido porque, como hemos dicho muchas veces, aferrarse a una emoción e instalarse en ella es cacafuti.

Por eso me di cuenta durante mis talleres de rieloterapia en los barcos que eso era muy relevante y que si se podía controlar era una herramienta mágica para sufrir menos, que es algo importante. No solo se trata de ser feliz; en principio, sería lo suyo no sufrir, no estar triste, no estar mal..., por eso este capítulo habla del desapego. Este concepto es brutal porque nos apegamos a las cosas, las personas y las emociones cual mejillón a roca marina y no hay manera de soltarnos.

Apegarse a las cosas hace que tengamos el trastero como el bolso de Mary Poppins y que pensemos que lo material es importante para ser feliz, pero como decía aquel, «la felicidad no es lo que tienes, es lo que eres», por eso somos «seres» humanos y no «teneres» humanos.

Por este absurdo apego a lo material hemos llegado a pensar y sentir que nuestra felicidad depende de las posesiones —coche caro, más feliz; dos casas, más feliz; club de campo, más feliz; gastar, gastar, gastar, más feliz...—, pero no porque seas feliz sino porque alimentas tu ego, al que le gusta presumir ante los demás de que es poseedor de bienes y riquezas. Luego da igual que seas un desgraciado... aparentar posibles es lo suyo.

Por el apego a las personas sufrimos que te cagas, porque el apego se confunde con el amor. ¡¡Es que estoy enamorada!! No, niña, tú lo que estás es enchochá, eso se dice mucho en mi tierra. Y es la verdad, a veces confundimos amor con enganche sexual o con los apegos de la costumbre de estar con una persona. Somos animales de costumbres y cuando nos dejan, se va el amor pero queda el apego, que te hace sufrir y sufrir, además del ego, que te dice que algo era tuyo y ya no lo es, como cuando te quitan un

juguete pequeño y es como si te arrancaran el alma. Por ese apego a las personas perdemos la dignidad o la misma vida.

Por el apego a las emociones o a lo que sentíamos por ese ser que o bien nos dejó o quizá, cuando se trata de algo más grave, al irse a otro plano, a otra dimensión. Vamos, que casca que parece que no se puede hablar de estas cosas y son tan normales como cualquier otras.

Pues ante todo lo que te suceda, si te resistes seguirá doliendo. Si lo lloras y lo dejas marchar, ten por seguro que el dolor se reducirá; no se irá por completo hasta que tú lo decidas, pero te aseguro que amainará. Porque cuando aceptas, todo deja de doler, palabrita del niño jesus.

TRISTEZA UNO: ALGO SE MUERE EN EL ALMA

Bueno es la letra de una sevillana muy famosa, «algo se muere en el alma cuando un amigo se va».

Y es verdad, creo que las pérdidas de los seres queridos son lo más doloroso por lo que podemos pasar dejando al margen los malos tratos, la privación de libertad y esas cosas que no deberían suceder, pero que siguen ocurriendo en este mundo de psicópatas.

Hablemos del dolor de perder a un ser querido. Creo que hay niveles de pérdidas; está la pérdida de los abuelos y abuelas, que a veces nos sacude muy fuerte porque han sido muy importantes en nuestras vidas. Pero sabemos que es inevitable, porque los años pasan y no podemos durar eternamente, al menos físicamente.

Sucede de igual modo con los padres, solo que aquí nos toca más de cerca y a veces se marchan demasiado pronto (aunque, debido a la forma de entender la vida y la muerte que tenemos en esta cultura, siempre es demasiado pronto).

Por eso la medicina hace milagros para mantener con vida a los ancianos. Pero pensemos, ¿a qué tipo de vida nos referimos? Una vida de dolores, medicación, necesidad de asistencia para todo si los mantenemos con vida pero con una vida precaria. ¿Y por qué? Pues porque no queremos separarnos de los seres queridos. Porque nos «aferramos» a las personas, como decía en el capítulo de los apegos.

Otras pérdidas de seres queridos empiezan a ser más dolorosas: hermanos, parejas, y una de las peores... los hijos. Todas suponen un dolor inmenso pero, como hemos dicho muchas veces, solo podemos aceptar y dejar que se marchen, es ley de vida.

Luego están las pérdidas inesperadas por enfermedades o accidentes, muy dolorosas, sin duda, porque nos cambian la vida en un instante.

Pero cuando alguien se marcha no se acaba la vida, solo cambian el escenario, los protagonistas y el guion; sin embargo, la vida sigue, y aceptando podremos hacer que duela menos. Puedes y debes pasar tu duelo, aunque, como hemos aprendido en este libro, sin enroscarnos en las emociones o caeremos en el inmenso error de perder lo que sí tenemos por añorar lo que ya no está.

Un día leí este escrito y me ayudó a entender mucho las cosas...

«Un día me enamoré de una nube. Era preciosa, perfecta en sus formas y en su color, era la nube de mi vida, pero de repente la nube se fue diluyendo; pensé que la

perdía pero no, esa nube se hizo lluvia y cayó sobre mi rostro y cayó sobre el mar y sobre los ríos, y el sol la hizo de nuevo convertirse en bruma, en niebla, en otra maravillosa nube, y me di cuenta de que de ese modo mi nube siempre estaría conmigo.»

Sé que no es fácil de asimilar, pero las personas jamás mueren del todo si permanecen vivas en nuestros corazones. El alma jamás desaparece, si somos energía esa nunca se destruye, solo se transforma.

«El éxito consiste en ir de fracaso en fracaso sin perder el entusiasmo.»

WINSTON CHURCHILL

QUÉJATE QUE ALGO QUEDA

Una de las cosas más habituales en el comportamiento humano es la queja.

Quizá no te das cuenta pero te quejas y te quejas sin cesar. Si trabajas mucho porque trabajas mucho, si no tienes trabajo porque no tienes trabajo. Si tienes pareja, que te agobia; si no la tienes, que se te va a pasar el arroz. El caso es quejarse.

Parece como que nos cuesta decir que todo está bien. Alguien te pregunta y dices «bueno, ahí vamos, ¡tirando!». Y es que tenemos la costumbre de compararnos con quien no debemos y además creo que lo suyo es no compararse con nadie. El «¿y por qué él sí y yo no?» lleva implícito que tú no, y eso es lo que sucede. Cada uno tiene su vida y sus circunstancias y puestos a compararnos hagámoslo con quien está peor, ¿no te parece? Es como lo de suponer, siempre supones para mal. Qué manía de pensar en negativo.

No me parece mal que se proteste cuando algo no es correcto, o cuando algo se tuerce o se escacharra. Vamos que no furula —perdón, que me sale el andaluz y no tengo el traductor— eso de protestar o quejarse en el momento pero acomodarse en la queja, ir de pobre de mí, de Tristán. En los dibujos animados *Leoncio el león y Tristán* este siempre lo veía todo oscuro: «¡Oh, cielos!, Leoncio, es horrible» era su frase estrella.

Si eres de los que viven en la queja, has de saber que cansa, que agota, que aleja, que nadie quiere a su lado a un quejica, a un llorica manteles, que esto viene de un poema: «Llorica manteles, un cuarto me debes, si no me lo das, llorica serás».

Si compartes vida con alguien así o sueles coincidir, hazle saber que por ahí no se camina y que no estás dispuesto a cargar con las tonterías de los demás. Bastante tienes con las tuyas, ¿no? Que sí, que tonterías tenemos todos, pero al menos si son tuyas las manejas y a la basura.

Hay personas que lo comparten todo, incluso lo que no mola compartir; personas que te ven y te sueltan toda la chapa de sus penas, enfados, miedos, como si tú fueras su psicólogo o su papelera de reciclaje. Es que pensarán: «Ya que tengo yo esta cacafuti en mi cabeza, al menos se la paso al que me cruce y así iremos aliviando».

La energía de la queja úsala para resolver la situación o para asumirla.

NO NO NO, ESO NO NO NO, ESO NO NO NO, NO ES ASÍ

Cada vez que empiezo un capítulo me sale la letra de una canción. Esta es del «“Veo, veo”, “¿Qué ves?”, “Una cosita”. “¿Y qué cosita es?”»... Pues veo a mucha gente que no sabe decir algo tan sencillo como «NO».

Hay una película de Jim Carrey —el de *La Máscara* y *El show de Truman*— en la que un tipo siempre decía que NO a todo porque le habían roto la vida, le dejó la pareja y se hundió. A todos los planes y propuestas siempre decía que NO, pero un día fue a un seminario donde le enseñaron a decir a todo que SÍ y la volvió a liar. Es muy divertida y merece la pena verla. De ahí aprendí que ni NO a todo ni a todo SÍ. SÍ a lo que me suma, NO a lo que me resta.

He descubierto que hay personas a las que les cuesta la misma vida decir que NO. Que les hace sentir fatal negarle algo a alguien. Y claro, hay «alguienes» que son mu' «cabroncetes» y como descubran esa ranura, ya van a saco. Y cuando digo a saco es a abusar a pedir, sin piedad.

Pero como digo siempre, ellos no son culpables, porque la primera vez te pueden engañar, pero la segunda, la tercera... ya es cosa tuya. Que, como dice mi hermano Mota, «eres mu' tonto».

Hagamos un ejercicio para aprender a decir que NO:

Busca un espejo y ponte delante, porque si te pones detrás, no te vas a ver, criatura.

Mira fijamente, sonríe y di:

«¡No!». Haz diez repeticiones.

Ahora sin dejar de mirar al espejo di:

«Lo siento pero en este caso NO puedo ayudarte». Haz diez repeticiones.

«Pues me encantaría pero lamentablemente no voy a poder.» Haz diez repeticiones.

Se trata de que ensayes para que no te sientas mal por decir que NO. Piensa en ti como si fueras los demás. Es decir, SÍ no quieres hacer mal a nadie, no te lo hagas a ti. Diciendo a todo que sí eres candidato a hacer todas las mudanzas del mundo, a ser el prestamista oficial, tus vehículos serán flota pública y, por supuesto, tu casa el almacén de trastos del personal.

Aprende a decir que NO cuando debes hacerlo y a decir que SÍ cuando sea conveniente.

Concepto básico:
«SÍ» a lo que me suma,
«NO» a lo que me resta.

TOCARSE Y SENTIRSE

Qué poco nos tocamos últimamente, es como que tocarse se ha perdido. O quizá nunca fue algo habitual. Solo cuando somos niños recibimos abrazos y mimos, luego nosotros mismos empezamos a rechazarlos porque nos da vergüenza. No debería incluirme en el lote porque a mí no me ha pasado nunca, yo siempre fui de besos, de abrazos, de ir de la mano, de acurrucarme y ya de mayor de hacer cucharita, que mola todo.

Pero sí es verdad que hemos pasado a una fase en la que tocarse no está bien visto; ahí está el famoso «pero no toques, ¿por qué tocas?» de Amador, el cenutrio de *La que se avecina*. Pues se toca para sentir, quien no toca no siente. A los niños que no son abrazados de pequeños les quedan secuelas, a quien no recibe cariño, le falta y, sin duda lo arrastra toda la vida.

Cuántas veces hemos escuchado hablar de carencias afectivas; el amor es primordial y hasta donde yo sé, quien vive de espaldas a él jamás consigue alcanzar la felicidad.

Por eso hemos de abrazar, acariciar, tocar a las personas a las que queremos, incluso a personas que no conozcamos, pero que nos inspiren cercanía.

Cuando nos presenten a alguien: un par de besos o un apretón de manos, pero potente, no de esos que parece que aprietas un postre de gelatina. Es una de las cosas más desagradables del mundo apretar una mano flácida, creo que cualquier cosa flácida es caca, ¿no?

Lo que sí te voy a pedir es que te fijes en cómo abraza la gente. Las chicas suelen frotar y ser cercanas, los chicos dan palmadas como evitando el contacto. Ya se sabe que los chicos absurdamente creen que las muestras de afecto entre hombres son cosa de moñas, de gais, y así les va.

Los abrazos son megaimportantes y deben tener una duración mínima de entre seis y diez segundos para que las energías se puedan conectar y tengan el efecto deseado.

EL TIEMPO NO EXISTE

Alguien me dijo eso una vez y me gustó mucho, porque esto del tiempo es una lata. El tiempo implica muchas cosas: prisa, paciencia, esperar, desesperarse, envejecer... El tiempo es algo que se considera valioso, «el tiempo es oro». O que se puede perder, «no me hagas perder el tiempo». También puede ser medicina, «el tiempo lo cura todo». O juventud, «es una enfermedad que se cura con el tiempo» (esta última frase es una moñiga muy gorda porque se aplica para los momentos de la juventud donde se hacen cosas locas, pero esa etapa mola mucho. En realidad, todas molan de algún modo).

Al tiempo también se le puede dar tiempo, «dale tiempo al tiempo y verás que todo cambia o se arregla».

Las medidas de tiempo son muy curiosas: «rato», «momento», «segundillo», «minutín», «pispás», «mijilla»... Eso para cuando son pequeñas, porque para cuando es grande, solo hay una: «dura un huevo», que me vas a perdonar pero es una extraña forma de expresarlo (al igual que para algo potente decir «que te cagas». «Hace un frío que te cagas» o «me parto el culo de risa» lo veo algo exacerbado).

Lo cierto es que si como dicen algunos el tiempo no existe y solo lo inventamos los humanos para medir lo que sucede entre un acontecimiento y otro, alguien tendrá que explicarme por qué las personas, los animales y las cosas se deterioran... Aunque quizá eso no es por el tiempo sino por el uso, las condiciones climatológicas o las mentes que causan estragos en el ser humano.

Si el tiempo no existe y todo está sucediendo a la vez, ¡menudo cacao maravillao! Esto de las dimensiones se me escapa de las manos y daría para un libro entero.

Pero algo sí tengo claro: los tiempos nos condicionan, nos irritan y nos hacen infelices si no sabemos manejarlos.

Antes hablaba de la paciencia y en verdad te digo que es un regalo increíble tenerla. En estos tiempos que corren, donde la inmediatez es casi obligatoria, donde envías un mensaje y te molesta si no es contestado al instante, donde la velocidad de internet es más importante que el contenido, donde queremos hacer muchas cosas rápidas en vez de la mitad más relajados... la paciencia es un triunfo. Siempre fui impaciente, lo quería todo y en el momento sin darme cuenta de que cada cosa tiene su momento y que las prisas son para los bomberos y los malos toreros.

Moraleja: no corras ni en la carretera ni en la vida porque el que corre en esos lugares llegará más rápido y acabará antes o en el hospital o en el cementerio. Tómate tu TIEMPO para cada cosa y disfrútala, pero también vive con intensidad y no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy, que la vida son dos días y uno está lloviendo.

EL EGOÍSMO POSITIVO

Como verás, los primeros pasos del camino a la felicidad son sencillos. Se comienza por ti; esa es una de las bases de la felicidad: *Primero yo, luego yo, después yo y si sobra algo... ¡para mí!* Esto no es egoísmo y si lo fuera sería egoísmo positivo, porque no es que tenga mucho y no quiera compartir, es que primero he de mirar por mí, por estar yo bien, y cuando sepa lo suficiente de mí y sea un maestro de mi vida, ya podré empezar a repartir a los demás. ¿Cómo voy a ponerme a limpiar la casa de los demás con la mía hecha una porquería? ¡No hombre, no!

Si no soy bueno como yo mismo, no podré ser nada para los demás. Tendemos a travestirnos en samaritanos: hemos de cuidar de los demás, hijos, padres, amigos, incluso gente que no conocemos. Lo hacemos por obligación, por devoción incluso, por apariencias, pero todo eso no es sano si antes no cuidamos de nosotros mismos.

En el principio del camino a la felicidad estamos nosotros y como somos unos cachondos nos dividimos en varias partes que funcionan unidas. Yo pongo tres, otros autores pondrán cinco (yo cinco no pongo, que tiene mala rima). Ya te he hablado en este capítulo de la parte mental, de ese poder que tenemos mal usado generalmente. Realizar bien esa transformación, o sea, ser dueño de tus pensamientos, puede cambiar totalmente tu vida. Si aprendes a pensar y hablar bien, serás capaz de lograr cualquier objetivo y, además, podrás generar un gran buen rollo a tu alrededor. No es lo mismo mirar un cielo nublado y decir «¡qué día tan horrible hace hoy!» que decir «el sol siempre está detrás de las nubes». Como ves, puedes ser maestro de tu vida pensando-hablando bien.

¿Solo? Nooo... Siempre hay más, que si no se acaba el libro.

Una vez planteado cómo mejorar en la parte mental, pasemos a la física y la emocional. Empecemos por la parte emocional, que me emociona más. La emoción tiene que ver con el elemento agua y yo ahí me siento como un pez grande, como un pezón.

El egoísmo positivo es simplemente que en principio te reconcilies con tu ser, que empieces a pensar ya de una vez por todas que todas las respuestas y soluciones están más en ti que en los demás. Quiérete, date caprichos, escúchate, y siente que no hay nadie más importante en tu vida que tú. Da igual que sea una madre, un padre, unos hijos..., nadie es tan importante como tú y si te enamoras de ti luego les darás a ellos una

calidad de amor inimaginable. No olvides que dar demasiado no es síntoma de bondad sino más bien de estupidez y que lo tuyo es dar y hacer lo máximo que puedas. Ni más ni menos, solo hasta donde puedas llegar. Esto lo explica estupendamente bien Miguel Ruiz en su libro *Los cuatro acuerdos*, de lectura obligatoria, sin duda.



«Primero yo, luego yo, después yo, y si
sobra algo... ¡pa' mí!»

Ilustración de Teofamú Calzada

CONTRATO DE FELICIDAD



Yo.....

(aquí tu nombre)

en plenas facultades mentales y físicas.

Me comprometo desde hoy por un mes renovable a concederme 5 minutos al día para mí, para hacer cosas que me gusten y pensar solo en mí.

Firmado en _____ a _____ de _____ de _____ .

Firma

NO CONFUNDIR LOS TÉRMINOS

Cosas como la urgencia y la importancia. Haz un momento de reflexión y piensa qué es lo primero que haces cuando comienza tu día. Dejemos al margen lo habitual de duchas y desayunos y pensemos en qué hacemos primero, ¿lo urgente o lo importante? Pues como hemos contado en el capítulo del tiempo, solemos hacer lo urgente y a veces no coincide con lo importante.

Hasta donde yo sé no hay nada más importante que tu propia vida.

Sí es verdad que, como decía José Mota, los ansias existen en el universo y son de la tribu de los cagaleches, esa gente que lleva un cohete en el culo, que todo lo lleva al límite de las prisas. No porque sea urgente. En realidad, más bien es la necesidad de vivir en la locura de no tener tiempo para nada y que parezca que es todo muy importante.

Importante es cuidarse, quererse, protegerse... Lo demás puede esperar. Todo puede esperar menos estar bien. A no ser que sea una cuestión de vida o muerte, de operación a corazón abierto, puede esperar.

Lo esencial o lo accesorio es un poco similar. Esencial es respirar, accesorio es hacerlo debajo del agua.

Lo esencial es todo aquello que construye nuestro mapa de armonía, todas aquellas cosas que son realmente necesarias para estar bien. ¿Y cuáles son accesorias? Casi todo lo material suele ser accesorio.

Me gustaría pensar que cuando era niño era feliz a pesar de carecer de todas las comodidades actuales; sin wifis, sin móviles, sin televisión, pero con una imaginación maravillosa que nos llevaba a disfrutar de la vida sin miedos.

Escuché a una famosa escritora hablar sobre el tema, sobre cómo era la vida cuando éramos pobres, cuando las chicas que trabajaban en las casas de la gente pudiente iban corriendo a todas partes no porque tuvieran prisa, sino porque ¡no tenían abrigo y hacía frío!... Pero había felicidad.

Los que viven de espaldas a la realidad viven anhelando lo accesorio, casas, coches, lujos, móviles, y si no los tienen se sienten desgraciados.

Si pudiera viviría en un lugar sin nada de eso. Hemos creado un mundo de necesidades absurdas que interfieren en nuestro camino a la felicidad.

«La felicidad no es lo que tenemos,
es lo que somos.

Así que no confundamos conceptos,
somos seres humanos no teneres
humanos.»

ENSEÑAR A VIVIR

Como decía Pedro Martínez al principio de este libro citando al maestro: «La primera obligación de todo ser humano es ser feliz; la segunda, es hacer felices a los demás».

Muchas veces se invierte el proceso y entonces falla. Intentamos hacer felices a los demás antes de serlo nosotros y puede que parte de la culpa de esto la tenga la información recibida en la infancia y la juventud.

Tienes que pensar en los demás, no seas egoísta, cuida del prójimo... Pues al prójimo que me diga algo así le mando a freír espárragos con opción a incluirse en el manojito (esta es una bonita expresión que data del siglo XIX y que es literal, te mandaban a eso porque era largo de hacer y así te perdían de vista). De ahí que muchas veces y casi siempre por quedar bien estemos más pendientes de los demás que de nosotros mismos.

Pero como tú estás haciendo todo lo que este libro te propone y ya vas muy *happy* por la vida, ahora vamos a ver cómo compartir este legado.

Recuerda que hiciste un juramento en las primeras páginas, te lo refresco:

«Juro que compartiré todo lo que aprenda en este libro con mis semejantes con la finalidad de que este mundo acabe siendo un mundo más feliz».

Pues tus semejantes son para empezar tus hijos, hermanos, padres, amigos.

¿No has pensado que cada cosa que vives es vivida por tus hijos o por los que te rodean? Sobre todo por las personas sobre las que ejerces influencia. Si recuerdas el capítulo de papá y mamá, hacíamos hincapié en la necesidad de tener limpia y ordenada esa energía. Cuánto influyen unos padres o tutores para bien o para mal, ¿verdad? Pues eso hemos de tenerlo presente y manejarlo bien para poder enseñar a vivir a nuestros hijos, por ejemplo.

Debes pensar siempre qué aportas a la vida de los que te rodean y qué te aportan ellos a ti.

Una persona amargada, colérica, apática, asustada... ¿qué puede aportar a su ámbito familiar o a su círculo de amistades?

Si eres así no dudes en ponerte en marcha para mejorar. No me vale esa frase absurda de aceptación de lo erróneo: «Es que yo soy así». Perdóname pero uno es alto,

caucásico, guapo, y poco puede hacer por modificar eso aunque la cirugía haga milagros. Pero sobre el carácter se puede y se debe trabajar.

«¡LEVÁNTATE, PEREZA!» «NO, QUE ME DUELE LA CABEZA.»

Esta frase de un cuento que me contaba mi abuela me sirve para hablar de algo que clama al cielo: ¡La pereza!

¿Cuántos pecados capitales existen? ¿Sabemos qué son los pecados capitales? Esto viene del cristianismo y están divididos en dos secciones: unos son como vicios —gula, avaricia, lujuria y vanagloria— y otros son vicios pero irascibles —ira, tristeza, pereza y orgullo.

Si nos damos cuenta hay cosas interesantes en este tema. Primero, que casi todos están dentro de las cosas que hacían miembros de la propia Iglesia en sus tiempos gloriosos de poder y desenfreno. Y segundo, que incluyen la tristeza ¡como un pecado! Impresionante. Pero vamos a por el que nos ocupa, que es la pereza. Que la tristeza ya sabemos que no es pecado, es una enfermedad enorme que nos invade a veces, es como una epidemia universal; sin embargo, lo que estamos creando cura a muchos seres humanos y al final la podremos erradicar.

Pero para eso hemos de trabajar sobre la pereza emocional. Es lógico que todo esto te resulte agotador, podríamos decir que ser feliz es agotador y engorda. Agotador por el esfuerzo de trabajo personal que tendremos que hacer y engorda porque cuando estás depre se te pasan las ganas de comer y se cierra el estómago, pero en cuanto se pasa la tormenta, te comes una vaca rellena de pajaritos, ¿a que sí?

Estás acostumbrado a entender el trabajo solo como algo para lo que te contratan en el mejor de los casos y te pagan un salario digno en el mejor de los casos, pero jamás te planteaste que además de ese trabajo deberías hacer tus «trabajos personales». Eso, permíteme que te lo diga, es inevitable. Todos tenemos que hacerlos y quien no los hace, no avanza, no crece y no está en el camino a la felicidad.

Tú puedes levantar la alfombra y barrer la caca allí abajo, pero más tarde o más temprano eso acaba por salir y oler mal.

Para poder acometer este reto hay que identificar la pereza emocional. Como dijimos, en el gimnasio ese es un esguince que hay que tratar a tope.

Ningún tipo de pereza es útil para nada. Piénsalo bien, ¿para qué narices puede servir la pereza? Es que es una emoción absurda como tantas otras de las que ya hemos

hablado y, sin embargo, ahí está... Y no veas si tiene adeptos. En lo personal, sobre todo entre los adolescentes por aquello de arreglar el cuarto y todo eso, y en lo emocional, porque está absolutamente demostrado que muchas de las depresiones son consecuencia de eso.

Te ves ante un problema y hay dos caminos: luchar y salir adelante o abandonarte y dar pena. Mucha gente opta por el segundo, que es más fácil. Te dejas llevar, todo el mundo te compadece, están pendientes de ti, no tienes que asearte, te dan drogas gratis y adelgazas... Vamos, un chollo. Pero a la corta porque a la larga es caca de la vaca de la apestosa; si no sales de ahí, corres el peligro de olvidar lo importante que eres para ti y para otras muchas personas, y lo que es peor, te puedes desapegar de la vida y adiós muy buenas. Así que vamos a mandar la pereza a la papelera de reciclaje y a ponernos en marcha, que no tenemos tiempo que perder y sí mucha vida que vivir.

«Nada ni nadie te hará feliz;
ése es un privilegio que se te
reserva para ti solo.»

LIMPIEZA GENERAL

Dicen que muchos de los hábitos personales tienen que ver luego con las actitudes y comportamientos. Una persona desordenada en su casa, su coche o su trabajo difícilmente será alguien con la cabeza ordenada. Y cuando digo cabeza ordenada no me refiero a que las orejas estén una a cada lado y los ojos por delante... Es más un tema de, como se suele decir, tener la cabeza bien amueblada.

Vivimos tiempos en los que cada cual lleva su zurriagazo mental como puede y solo los que están sobre la cuestión son capaces de ir tirando sin prozak, terapias o cosas peores. Y que conste que yo creo que es muy sano ir a terapia.

Hay como una especie de tabú con esto, la gente va al dentista, va al oculista, incluso los más valientes al proctólogo para que les hurguen en los adentros..., pero ¿por qué no vamos al psicólogo con la misma naturalidad? Que se lo dices a alguien y te espeta: «Eh, que yo no estoy loco para ir a esas cosas». Loco no, pero desequilibrado un rato. Nada más que tienes que ver tu respuesta. Creo que si encontramos un buen terapeuta no muy caro y que sepa escuchar es lo ideal. Así dejaremos de usar a los amigos, al taxista o al camarero, que escuchan pero luego lo que aportan es menos profesional.

Cuando empecé a dar conferencias y talleres-espectáculo en los barcos con la rieloterapia, en alguna ocasión algunos psicólogos, quizá movidos por el miedo, el desconocimiento o la misma estupidez humana, me tacharon de intrusismo. En primer lugar, yo lo hago en grandes espacios y no en una consulta. En segundo lugar, yo no trato casos concretos ni escucho, yo soy el que habla y comparte lo vivido con los demás por si les puede servir de algo. Y para terminar, utilizo el humor como herramienta, cosa que por regla general ellos no hacen. Es verdad que fueron casos puntuales, pero parece que da rabia que un actor, un cómico sin formación, pueda mover más conciencias que muchos licenciados juntos.

Cuando estuve trabajando en televisión en el programa *Para todos la 2*, dos semanas después de empezar me aconsejaron no usar el término «rieloterapia» alegando que se podría confundir con una terapia real. Hijo mío de mi vida, es una terapia real, es aplicar amor y humor para ser feliz, y está creada, usada, testada y se ha comprobado que funciona. Y también me aconsejaron no denominarme Feliciólogo porque se podrían

sentir damnificados los psicólogos y esa figura no existía. Craso error. La figura existe, porque soy yo; la ciencia existe porque se creó y lo único que hay ahí es miedo y cabezas desarregladas.

Si de verdad quieres ser feliz, solo debes ponerte en marcha y limpiar bien tu cabeza, tu trastero de las emociones, tu mochila de las culpas y tu riñonera de los miedos. Solo así comienza el viaje hacia el estado del bienestar y la felicidad glóndola.[\[9\]](#)

HASTA DONDE YO SÉ

Ya sabéis que el que suscribe «sus» escribe desde la más absoluta ignorancia intelectual, uséase, no dispongo de ningún papel, folio o pergamino que diga que fui a una universidad y aprendí cosas para poder enseñarlas después. Mi universidad fue la misma vida, mis compañeros de clase, todos aquellos que se cruzaron en mi camino, mis profesores, aquellos con los que me relacioné más estrechamente y los que o bien con su cariño o su desprecio me enseñaron a ser lo que soy, y la licenciatura aún no la he recogido porque en la universidad de la vida los cursos duran lo mismo que el nombre de la misma. Nunca dejamos de aprender, y el que piense que lo sabe todo, morirá en su propia cama de necesidad.

Cada persona que se cruza en tu camino es un maestro para ti, porque o bueno o malo algo trae siempre para enseñarte.

Lo que sí tengo claro es que como maestros que somos, todos podemos enseñar lo que la vida nos enseñó a nosotros. Una de esas cosas es que todos y cada uno de nosotros somos seres excepcionales. Sí, es cierto, no hay una sola persona sobre la faz de la tierra que no lo sea. Otra cosa distinta es que sea consciente de ello.

Una inmensa mayoría se conforma con lo que ha llegado a ser y eso es peligroso, sobre todo si eres malo, psicópata, cruel, dañino. Hay muchísima gente mala en este mundo, pero los buenos somos más. Y hay mucha gente dormida que el día que despierte flipará y empezará a vivir de verdad.

Hay otra gente que está más activa y hace cosas como leer libros, hacerse preguntas e intentar evolucionar. ¿Es que nadie se ha dado cuenta de que somos lo que somos ahora porque en origen la raza quiso evolucionar? De no ser así seguiríamos viviendo en cuevas y haciendo fuego con dos piedras. ¿Nadie piensa en lo que éramos y lo que somos? Todo esto ha sucedido a través del tiempo y sin ayuda extraterrestre, ¿no? Es decir, de las cuevas a volar hasta la luna solo con lo que había en la tierra, apretando el cerebro y porque algunos no se conformaban con lo que había.

Parte de la tribu decía, «¡junga gros trenfu huga!» (‘salgamos ahí fuera y descubramos nuevos mundos antes de que vuelva a salir fuego de esa montaña de ahí enfrente’), y otros decían «¡zasfusca orento gormer eh!» (‘vamo a quedarno aquí mejo que se está calentito’). De haber hecho caso a los segundos no habrían sobrevivido y la

especie se habría extinguido. Gracias a que hubo cavernícolas que no tenían miedo a los cambios pudimos evolucionar.

¿Y los que decían que la tierra era plana? ¿Y todas las mentes inquietas maravillosas que hicieron evolucionar a su especie aunque solo fuera por pura curiosidad? ¿Y qué pasa ahora?, ¿ya está todo hecho?, ¿ya no hay dónde evolucionar? ¡Y un mojón como la Giralda de grande! La evolución actual debe ir hacia lo personal, hacia erradicar la maldad de la faz de la Tierra. Tantos esfuerzos para llegar a la Luna, a Marte para combatir enfermedades y no se hace nada para inventar una vacuna contra la maldad humana para que la gente deje de matarse y morir por estupideces, por ambición, por ser de una religión o de una raza.

¿No haremos nada para corregir el caos hacia donde nos dirigimos tratando así al planeta? Alguien decía: «Si seguimos así acabaremos con el planeta». No, hijo mío, el planeta seguirá de un modo u otro, los que nos vamos a extinguir somos los humanos y no es de extrañar que se vuelva al origen, a la cueva y al fuego con dos piedras.



Ilustración de Taofamú Calzada

EL DESPERTAR DE LA FUERZA

Como el título de la última peli de *La guerra de las galaxias*, es una necesidad imperiosa que la fuerza se despierte.

La fuerza dentro de ti, la fuerza que te ayude a vivir adecuadamente con todo lo que te pase.

Esto no es palabrería de autoayuda, esto es la clave para ser feliz, criatura.

Yo también estaba dormido hasta hace un tiempo, vivía pero no sabía para qué y empecé a descubrirlo cuando me encontré ante los momentos más complicados de mi vida.

Por eso me dedico a contárselo a la gente, a pesar de que a muchos les da igual. A casi todo el mundo le da igual. ¿Me puedes decir cuántos programas de radio o televisión conoces que hablen de felicidad? Mira, había algunos en la radio, pero se los cargaron porque a la gente le importan más veintidós tíos dándole patadas a un balón que uno diciendo verdades y dando claves para ser felices.

Un partido de fútbol van a verlo 50.000 personas, y para conseguir eso con una película o una obra de teatro has de ser Spielberg y en teatro *El rey León*, que la gente paga ochenta euros por ver esa obra y luego racanea para pagar diez para ver a un buen cómico. Pero ese es el mundo en el que vivimos. Dormidos, engañados y controlados por el sistema que unos pocos se encargan de manejar.

No vamos a ser capaces de romper con todo eso, la gente seguirá dedicando mil horas al fútbol y cero a la cultura, seguirá matando toros diciendo que es un arte, seguirá prefiriendo volver la cara hacia otro lado cuando la pobreza se plante frente a ellos porque están dormidos... Y solo se despertarán cuando les reviente en toda la cara la misma vida. Cuando les detecten una enfermedad incurable o letal, cuando sufran un accidente, cuando, en definitiva, no les quede otro remedio que despertar.

Mira, no seremos capaces de cambiar el mundo, todo no, pero al menos podrás cambiar el que te rodea y hacer lo posible por desprender amor y felicidad para recoger lo que siembres.

Ya que has de vivir con lo que te rodea, decóralo de la mejor manera posible y ponlo cómodo. Que si te paras a pensarlo, la mitad de las veces, por no decir todas, estás siendo injusto.

Conversación real con un amigo mío:

«Mi madre está superpreocupada porque, claro, la cocina no está terminada para la fecha en la que llegan los inquilinos y el sofá no sabe si va a caber en el hueco del salón».

Mi respuesta:

«Espera que voy a llamar a una madre que conozco de Siria que cocina en una tienda en un campo de refugiados en Jordania y los inquilinos que van llegando traen tanta miseria como hambre en sus estómagos y el sofá salió disparado por el hueco que hizo el último misil que reventó su casa».

No sé si nos vamos entendiendo. ¿Sí? ¡Pues a despertarse gente bella! A quitarse las legañas del pasado, la sequedad de boca del dolor vivido y lavarse la cara con agua fresca de optimismo y buen humor!

LA ITV DEL ALMA

¿DÓNDE RESIDE LA FELICIDAD?

Ya tienes muchas pistas, recursos y trucos para caminar hacia la felicidad, pero por si esto fuera poco, vamos juntos a encontrar ese lugar mágico donde se encuentra. Es una pregunta profunda y, sin embargo, la respuesta es, en cierto modo, sencilla. La felicidad reside exactamente donde tú la sitúes. Si la sitúas más lejos de ti, más dificultad, más complejidad para ser feliz; si la sitúas más cerca, incluso dentro de ti... ¡Bingo! El problema de la sociedad occidental es que hemos confundido el lugar donde hemos colocado la felicidad y por eso nos sentimos insatisfechos. «Felicidad no es hacer lo que uno quiere, sino querer lo que uno hace», decía Jean-Paul Sartre. Por eso tenemos que intentar colocar nuestra felicidad en un lugar definido por nuestra sabiduría interior y no por nuestra alocada mente.

¿Ese lugar está situado en la fama y el éxito? Si miramos las hemerotecas, comprobamos que muchos de los «elegidos», de esos grandes ídolos y triunfadores que movieron a millones de personas con sus capacidades artísticas, vivieron de forma triste y murieron de un modo trágico. Siempre se ha dicho que es mucho más difícil digerir el éxito que el fracaso, ya que el fracaso no existe si se sabe convertir cada derrota en una experiencia.

Seguro que existen personas en ese ambiente relacionado con la fama y el dinero que son felices, pero no por formar parte de ese grupo vamos a encontrar ese lugar que necesitamos para ser felices. Quizá sea al contrario, quizá sea mucho más difícil ser feliz en ese entorno, ya que ahí se mueven energías lóbregas como la envidia, los celos, el afán de protagonismo y, sobre todo, enormes egos que ponen en peligro las relaciones humanas normales. «Un tonto nunca se repone de un éxito», decía Oscar Wilde, y hoy en día esto está más vigente que nunca.

Hablo de este mundo porque parte de la población mundial lo tiene idealizado. Muchos de nuestros jóvenes ya no sueñan con terminar una carrera y descubrir la cura del cáncer, sino con ir a *Gran Hermano* y después salir en las revistas del corazón. Se está programando a la juventud con los *realities* de forma sombría y obscena y hay que

despertarla. He conocido ese mundo por dentro en los años que trabajé en televisión y eso me apartó totalmente de mi camino de la felicidad. Gracias a Dios reaccioné a tiempo. Ojo, no digo que el problema esté en la televisión, la televisión es un medio con unas posibilidades positivas infinitas... solo que ahora está inmerso en la oscuridad. El problema, evidentemente, es de todos aquellos que solo generan contenidos televisivos para ganar dinero, sin pensar en las consecuencias de sus actos.

«Hijo mío, la felicidad está hecha de pequeñas cosas: un pequeño yate, una pequeña mansión, una pequeña fortuna...», decía el cachondo de Groucho Marx. Eso nos lleva a nuestra siguiente e importante pregunta: ¿Y si ponemos nuestra felicidad en el dinero? Tener mucho dinero da cierta tranquilidad, pero no todo se compra con dinero. El dinero es necesario para vivir en nuestra Matrix y no tiene ningún matiz, a no ser que tú se lo des.

Por dinero se rompen familias, parejas, y se crean conflictos. Si tienes mucho dinero, estarás inquieto porque el miedo a perderlo te hará sentir inseguro. Tu mente puede que se llene de palabras tan inquietantes como robos, secuestros y traiciones. Tampoco sabrás muy bien si la gente te quiere por lo que eres o por lo que tienes. Casi todas las grandes fortunas de este planeta suelen estar unidas a extrañas acciones financieras que solo buscan amasar más y más. Basta con echar un vistazo a nuestros queridos banqueros, gente que atesora tanto dinero que será incapaz de gastarlo en toda su vida, para ver un lugar erróneo en el que ubicar nuestra felicidad.

Nuestra relación actual con el dinero está distorsionada, porque ya se encargan día a día los poderosos de desvirtuar nuestros conceptos y de presionar para que tengas una visión incorrecta sobre la energía del dinero. El camino de la felicidad no rechaza el dinero, bienvenido sea, pero no basa su éxito en él.

¿Y la salud? ¿Es imprescindible la salud para ser feliz? Si has contestado que sí espontáneamente, quizá deberías recapacitar. Las enfermedades son grandes maestras y todo depende de cómo vivas esa situación. Está claro, como es lógico, que si estamos pasando por una enfermedad todo nuestro sistema flojea, pero no es imposible ser feliz. Es más que sabido que hay gente enferma que, por el contrario, anima a los que la rodean y que son el motor de la familia. Incluso hay gente que con una enfermedad se ha transformado en otra persona, mucho más sabia, iluminada y consciente de todo lo que tiene alrededor. Así que la salud ayuda, por supuesto, pero en ella tampoco está escondida la felicidad.

¿Y el Amor? ¿Es el Amor el lugar donde reside la felicidad? ¡Por supuesto que sí! Mi

recomendación es que justamente coloquemos ahí nuestra felicidad. Pero en el Amor con mayúsculas: Amor por la vida, Amor por los seres vivos y Amor por uno mismo. Recuerda siempre lo que decía Françoise Sagan: «Amar no es solamente querer, es sobre todo comprender». Sin Amor es muy difícil caminar hacia la felicidad. Te hablo del Amor incondicional, algo totalmente desconocido en Occidente, dos palabras que se suelen juntar en muy pocas ocasiones y que cuando lo hacen provocan una reacción atómica que lo transforma todo. Si consigues amar incondicionalmente serás feliz al instante.

Pero si hablamos de Amor de pareja podríamos decir que no es indispensable para ser feliz, todos sabemos que es posible ser feliz sin pareja. Aunque para mí el estado natural del ser humano es en pareja. De hecho, es cuando más crecemos, más trabajamos en nuestro interior y más generosos nos volvemos.

Sobre el Amor hay muchas cosas que decir que nos darían para un libro entero. Es más, ahora que lo digo, quizá sea el segundo de la colección rieloterapéutica. Se podría titular: «El Amor es bonito, ¡pero muy complicado!». Ese título encierra cierta verdad, porque es trabajoso mantener una pareja, aunque no imposible. Solo hay que estar dispuesto a aprender. ¿Y cómo se realiza ese aprendizaje? Sobre la marcha, sin teoría, y a base de sonrisas, desengaños, subidones y lágrimas.

Resumiendo, para mí el mejor lugar en el que puedes colocar tu felicidad está en el Amor incondicional. Y amar incondicionalmente no significa ser un hippie —y que Dios bendiga aquel movimiento contracultural, libertario y pacifista nacido en Estados Unidos en los años sesenta que tantas lecciones enseñó—, significa ser humano, conocer y respetar a los demás, y, sobre todo, tener el corazón lleno de luz para compartir sin esperar nada a cambio.

Pequeñas reflexiones

El amor y la amistad son como
el rocío de la mañana que lo mismo
cae sobre los pétalos de una flor que
sobre la mierda de un perro.

LUIS VÁZQUEZ, músico, y gran persona

GUÍA RÁPIDA PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS FRECUENTES

«TENGO Poca ENERGÍA Y ME CUESTA LA VIDA HACER CUALQUIER COSA...»

Eso va a ser cosa de que no comes bien o no duermes bien o no haces ejercicio, es imprescindible cumplir estos tres requisitos.

COME BIEN-DUERME BIEN-PIENSA BIEN

Y tu cuerpo debe estar en forma; no hace falta que seas un bicho de halterofilia musculado y sin alma, camina, pasea, nada, o lo mejor: ¡haz mucho el amor!

«ME HE LEVANTADO DE BAJÓN...»

Cuando nos levantamos por la mañana debemos intentar esbozar una gran sonrisa; si lo consigues, comienza el día, de lo contrario... ¡vuélvete a acostar! Pero si estás de bajón, respira cinco minutos y ponte tu música preferida, esa que siempre te sube la moral.

«ME SIENTO TRISTE Y NO SÉ POR QUÉ...»

A veces, muchas veces, nos viene una sensación de tristeza y no sabemos muy bien por qué. Entonces buscas en tu mente hasta que encuentras un motivo que te sirve y te aferras a él. Pero has de saber que muchas veces los estados anímicos no tienen que ver con cosas nuestras, somos energía y estamos conectados a este universo en el que vivimos. Si las fases lunares pueden mover los mares, ¿qué no harán con nosotros que somos un 65 por ciento de agua? Cambia ese pensamiento, canta, baila, corre, pero cambia ese pensamiento, ¡tú puedes!

«ME HABLAN MAL Y ME QUEDO CHOF...»

Hay mucho lenguatrapo, bocachancla, que no mide las palabras, pero recuerda que no debes tomarte nada como algo personal, haz oídos sordos. Ya sabes: «A palabras necias, oídos sordos». No contestes cuando te hablen mal, pero tampoco reacciones, solo oídos sordos. Esto sirve para cuando te tratan con desprecio o te ningunean.

«ME SIENTO MUY SOLO O SOLA Y ME MACHACO TODO EL RATO...»

Pues es sencillo, empieza por el principio y el principio eres tú. Realmente, solo solo está el que se pierde en un Ikea o el finalista de *Supervivientes*. He descubierto que estando bien con uno mismo jamás se está solo y que cuando estamos bien atraemos cosas buenas. Deja de machacarte absurdamente y ponte a cuidarte lógicamente.

«NO SOY CAPAZ DE ENTENDER NADA DE LO QUE DICES EN ESTE LIBRO...»

Esto sería lógico si fueras filipino y hablaras tagalo, pero si hablas castellano, algo está fallando y no soy yo. Es muy fácil: todo está en ti, todas las respuestas y soluciones están en ti, porque solo tú puedes decidir sobre lo que sientes y cómo quieres manejarlo.

Solución de emergencia para casos desesperados

Si te sientes más aburrido y triste
que un paseo con Álex Ubago
por el desierto de Gobi, sal a la calle
y empieza a correr sin rumbo fijo.
Cuando llegues a Pernambuco me llamas
y vemos si aún estás triste y aburrido.

LA RISA ES MEDICINA PARA EL ALMA

Está feo que yo lo diga pero... No, espera, no está feo que yo lo diga, es lícito que yo lo diga. La risa me ha servido para ayudar a miles de personas a salir de la tristeza y a despertar de la hibernación espiritual que abunda en los tiempos actuales.

Se me da bien hacer reír y me gusta que me hagan reír.

¿Como vas tó de risión?, ¿te ríes a menudo?, ¿eres gracioso o al menos simpático? Es que es una herramienta básica para ser feliz o para caminar por el sendero de encontrar la felicidad. Las personas divertidas son queridas por todos; bueno, menos por los caratruños y la gente avinagrada, a quienes les resultan irritantes, pero a esos solo los atendemos si quieren redimirse y salir del lado oscuro.

Todos deseamos estar con gente amable, simpática y divertida. Todos, incluso los rancios, querrían encontrarse con seres *happy*, por ejemplo, a las puertas de ser operados de apendicitis, o si les paran en un control de la Guardia Civil, en la ventanilla de Hacienda, en un taxi o siendo sus jefes.

Porque la vida es muy puñetera ya de por sí como para ponerle malas caras y echarle oscuridad.

Por lo tanto sé para los demás lo que quieras que los demás sean para ti. De ese modo funciona. Si eres tonto, los demás lo verán y abusarán, pero como dijo el gran José Mota: «No confundas mi abrazo con debilidad».

Otro que también lo dejó clarito fue Gandhi, que espetó aquello de: «Sé el cambio que quieras ver en el mundo». ¡Y cuánta razón tenía! Suya es también la frase para cuando le sucedía algo inesperado o frustrante: «No pasa nada, son ganges del oficio» (esto es un chistaco mío; si no te has reído, me plantearé abandonar la comedia y dedicarme al macramé).

Cambia tu actitud y ponle humor a la vida. La risa es medicina para el alma. Con la risa se pueden sanar muchas cosas o al menos hacerlas más llevaderas. Ríe y haz reír, eso te dará la calma y la alegría que tu alma necesita.

Te regalo unos chistes para incluir en tu repertorio y así convertirte en alguien deseado:

- «María hagamos el amor.»

«Paco estoy convaleciente de la operación, recuerda que me dieron quince puntos.»

«¿Tienes los quince puntos? Permíteme que insista.»

- «Oye, me suena un montón tu cara.»
«¡Joé, es que soy tu hermano!»
«No, pero de eso no es.»
- Se abre el telón y se ve un dinosaurio con un miembro viril enorme, ¿cómo se llama la película? Ala-Dino.
- Se abre el telón y se ve a una chica en una bicicleta de montaña, ¿cómo se llama el país? Mozan-bike.

¡Hala! , ya lo tienes fácil para usar el humor como bálsamo y herramienta de vida. Y, por cierto, no existen chistes malos, solo malos contadores de chistes.

PEQUEÑA BIBLIOGRAFÍA PARA SER FELIZ

Leer es el viajar de los que no pueden tomar un tren, un barco o un avión. En los libros encontré la sabiduría impresa de aquellos que recorrieron el camino antes que yo y tú puedes hacer lo propio. Paso aquí a recomendarte algunos textos que pueden cambiar tu forma de pensar y de vivir. Cambiar, crecer y transformarse es ley de vida. Si quieres cambiar y cambiarlo todo, recuerda lo que decía Mahatma Gandhi: «Sé el cambio que quieras ver en el mundo».

- *EL ALQUIMISTA*, de Paulo Coelho, fue el primer libro que me llegó en mi vida, y digo «que me llegó», no porque me llegase por correo, sino porque sus ideas y su mensaje transformaron mi vida. Antes había disfrutado de otras lecturas, pero nada fue relevante. La historia de este precioso libro me enganchó desde el primer momento y también cómo estaba contada. Paulo Coelho (‘Pablo Conejo’) es uno de los aventureros espirituales más importantes del planeta. En *El alquimista* cuenta la historia de un pastor que decide iniciar un camino de búsqueda del mayor tesoro del mundo y pone todo su empeño en conseguirlo, viviendo mil aventuras dispares y emocionantes. No revelaré el final para que puedas disfrutarlo como yo lo hice.
- *CONVERSACIONES CON DIOS* es una trilogía de Neale Donald Walsch. Cada libro ha sido escrito como un diálogo en el que el autor conversa con Dios. Sí, ya sé que la palabra Dios tiene muchos significados negativos por el mal uso que se ha hecho de ella en el mundo, pero solo son eso, «significados». No hagas caso de ellos y léete esta trilogía en la que el autor, en un lenguaje sencillo y cercano, le hace a Dios todas las preguntas que un ser humano le haría, y Dios responde, y además lo hace con un sentido del humor estupendo. Como era de esperar, Dios es un cachondo mental.
- *EL PODER DEL AHORA*, de Eckhart Tolle, es uno de esos libros extraordinarios que nos recuerda una y otra vez que solo hemos de vivir el momento actual, el que sucede en el instante que vivimos, porque el pasado no existe y el futuro está por

venir. Eso sí, para disfrutar este auténtico manjar de la espiritualidad moderna tendrás que dejar atrás a «la loca de la casa» y a tu querido ego, de lo contrario no entenderás nada de lo que dice el bueno de Tolle.

- *LOS CUATRO ACUERDOS*, del doctor Miguel Ruiz, es una maravillosa historia antiquísima que narra las enseñanzas de los toltecas, una extraordinaria civilización que habitaba en la zona de México y que basaba su sabiduría en cuatro acuerdos sencillos, pero esenciales: sé impecable con tus palabras, no hagas suposiciones, no te tomes nada como algo personal y haz siempre lo máximo que puedas en todo. He recomendado siempre su lectura a todos mis seguidores y la respuesta siempre ha sido la misma: un enorme agradecimiento. Y es que *Los cuatro acuerdos* es uno de los libros de cabecera de mi vida y de la rioloterapia.
- *LAS SIETE LEYES ESPIRITUALES DEL ÉXITO*, de Deepak Chopra. Toda la obra de Deepak Chopra es recomendable, eterna y necesaria para despertar. Ha publicado más de veinticinco libros, traducidos a casi todos los idiomas. Solo en inglés lleva vendidos más de diez millones de ejemplares. Fundó y dirige el Centro Chopra para el Bienestar y el Instituto Médico Mente-Cuerpo, ambos en La Jolla, California. Leer a Chopra es inspirador, entretenido y muy recomendable.
- *MUCHAS VIDAS, MUCHOS MAESTROS*, de Brian Weiss. El doctor Brian Weiss, psiquiatra del Hospital Monte Sinaí de Miami, relata en este libro su experiencia con Catherine, una paciente a quien trató bajo hipnosis, tras intentar sanarla sin éxito durante un año con la terapia convencional. En estado de trance profundo, Catherine recordó sus vidas anteriores y revivió sus traumas, que eran la clave para su cura, comenzando por cuando se llamaba Aronda, en Egipto, dieciocho siglos antes de Cristo. Yo que tú me lo leería corriendo. Este libro sí que abre la mente.
- *EL LABERINTO DE LA FELICIDAD*, de Álex Rovira y Francesc Miralles. Es un libro breve y conmovedor que apasionará a todos los rioloadictos, fácil de leer y profundo a la vez. El gran maestro Álex Rovira nos enseña que llegar a encontrarse a uno mismo, llegar a aceptarse y conocerse son los pasos previos y necesarios para

llegar a ser feliz. ¿Te suena de algo este mensaje? ¡Pues eso! ¡A leerlo!

- *¿QUIÉN SE HA LLEVADO MI QUESO?*, de Spencer Johnson, es un relato fascinante que también me dejó una gran huella y una enseñanza fantástica sobre la vida. El contenido de este libro se resume en un trocito de nuestro refranero: «Camarón que se duerme se lo lleva la corriente». Fue publicado en 1998 y es un libro de motivación escrito en forma de cuento en el que los ratones Fisgón y Escurridizo y los liliputienses Hem y Haw buscan queso en un laberinto que representa el mundo real. No digo más, una revisión inteligente y moderna de la fábula de la cigarra y la hormiga.
- *LA ENFERMEDAD COMO CAMINO*, de Thorwald Dethlefsen y Rüdiger Dahlke. Un incunable. Un libro necesario para comprender la nueva era. Este libro analiza los mensajes del cuerpo y te los traduce para que sepas qué quiere decirte tu mejor amigo. Todos los síntomas tienen un sentido profundo para tu vida y de su correcta interpretación dependerá tu capacidad de recuperarte y de crecer como ser humano.
- *SUGAR BLUES*, de William Dufty. *Sugar Blues* es el libro definitivo para poner al azúcar refinado en su sitio, que es la basura. El autor hace en él un excelente recorrido histórico sobre el origen, la dependencia económica, la degeneración metabólica y los intereses internacionales, muy lejanos a la salud pública, que produjo y está produciendo la comercialización del azúcar refinado. Una lectura muy recomendable.

La felicidad es la ausencia de miedo

JOSÉ MOTA

PEQUEÑO FRASARIO SOBRE LA FELICIDAD

Muchas personas han dicho y escrito cosas sobre la felicidad, algunas aciertan y otras divagan, pero es interesante saber lo que cuentan. Estas frases te pueden ser útiles para definir tu estado, para entender un poco todo este concepto de la felicidad o para estados de wassup y facebook con fotos de atardeceres de fondo que eso se lleva mucho últimamente.

Ellos dijeron:

La felicidad humana, generalmente, no se logra con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días.

ANÓNIMO

La dicha de la vida consiste en tener siempre algo que hacer, alguien a quien amar y alguna cosa que esperar.

BENJAMIN FRANKLIN (1706-1790)

Estadista y científico estadounidense

Felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace.

THOMAS CHALMERS (1780-1847)

Ministro presbiteriano, teólogo, escritor escocés

Algún día en cualquier parte, en cualquier lugar indefectiblemente te encontrarás a ti mismo, y esa, solo esa, puede ser la más feliz o la más amarga de tus horas.

JEAN-PAUL SARTRE (1905-1980)

Filósofo y escritor francés

La felicidad es interior, no exterior; por lo tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos.

PABLO NERUDA (1904-1973)

Poeta chileno

Mi felicidad consiste en que sé apreciar lo que tengo y no deseo con exceso lo que no tengo.

HENRY VAN DYKE (1852-1933)

Escritor estadounidense

Un hombre puede ser feliz con cualquier mujer mientras que no la ame.

LEÓN TOLSTÓI (1828-1910)

Escritor ruso

El verdadero secreto de la felicidad consiste en exigir mucho de sí mismo y muy poco de los otros.

OSCAR WILDE (1854-1900)

Dramaturgo y novelista irlandés

La felicidad es la certeza de no sentirse perdido.

ALBERT GUINON (1863-1923)

Dramaturgo francés

La suprema felicidad de la vida es saber que eres amado por ti mismo o, más exactamente, a pesar de ti mismo.

JORGE BUCAY (1949-?)

Escritor y psicoterapeuta argentino

Buscamos la felicidad, pero sin saber dónde, como los borrachos buscan su casa, sabiendo que tienen una.

ANÓNIMO

El secreto de la felicidad no es hacer siempre lo que se quiere sino querer siempre lo que se hace.

VOLTAIRE (1694-1778)

Filósofo y escritor francés

Desciende a las profundidades de ti mismo, y logra ver tu alma buena. La felicidad la hace solamente uno mismo con la buena conducta.

LEÓN TOLSTÓI (1828-1910)

Escritor ruso

Hijo mío, la felicidad está hecha de pequeñas cosas: Un pequeño yate, una pequeña mansión, una pequeña fortuna...

GROUCHO MARX (1890-1977)

Actor estadounidense

No debemos permitir que alguien se aleje de nuestra presencia sin sentirse mejor y más feliz.

FRIEDRICH NIETZSCHE (1844-1900)

Filósofo alemán

Si eres feliz, escóndete. No se puede andar cargado de joyas por un barrio de mendigos. No se puede pasear una felicidad como la tuya por un mundo de desgraciados.

MADRE TERESA DE CALCUTA (1910-1997)
Misionera de origen albanés naturalizada india

Ponemos más interés en hacer creer a los demás que somos felices que en tratar de serlo.

ARISTÓTELES (384 a.C.-322 a.C.)
Filósofo griego

Lo mejor que podemos hacer en favor de quienes nos aman es seguir siendo felices.

FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD (1613-1680)
Escritor francés

La felicidad es darse cuenta de que nada es demasiado importante.

ANTONIO GALA (1930-?)
Dramaturgo, poeta y novelista español

La puerta de la felicidad se abre hacia dentro, hay que retirarse un poco para abrirla: si uno la empuja, la cierra cada vez más.

SÖREN AABYE KIERKEGAARD (1813-1855)
Literato y filósofo danés

Los hombres olvidan siempre que la felicidad humana es una disposición de la mente y no una condición de las circunstancias.

JOHN LOCKE (1632-1704)
Filósofo inglés

Carecer de algunas de las cosas que uno desea es condición indispensable de la felicidad.

BERTRAND RUSSELL (1872-1970)
Filósofo, matemático y escritor británico

La felicidad que se vive deriva del amor que se da.

ISABEL ALLENDE (1942-?)

Escritora chilena

Puede que lo que hacemos no traiga siempre la felicidad, pero si no hacemos nada, no habrá felicidad.

ALBERT CAMUS (1913-1960)

Escritor francés

¿Qué es la felicidad sino el desarrollo de nuestras facultades?

GERMAINE DE STAËL (1766-1817)

Escritora e intelectual francesa

La felicidad es una estación de parada en el camino entre lo demasiado y lo muy poco.

CHANNING POLLOCK (1880-1946)

Dramaturgo estadounidense

No está la felicidad en vivir, sino en saber vivir.

DIEGO DE SAAVEDRA FAJARDO (1584-1648)

Diplomático y escritor español

El hombre más feliz del mundo es aquel que sepa reconocer los méritos de los demás y pueda alegrarse del bien ajeno como si fuera propio.

JOHANN WOLFGANG GOETHE (1749-1832)

Poeta y dramaturgo alemán

Hay momentos en los que todo va bien: no te asustes, no duran.

JULES RENARD (1864-1910)
Escritor y dramaturgo francés

Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías mientras aguardan la gran felicidad.

PEARL S. BUCK (1892-1973)
Novelista estadounidense

Ningún hombre es feliz a menos que crea serlo.

PUBLIO SIRO (Siglo I a.C-?)
Poeta dramático romano

El que cae desde una dicha bien cumplida, poco le importa cuán hondo sea el abismo.

LORD BYRON (1788-1824)
Poeta británico

Ser estúpido, egoísta y estar bien de salud, he aquí las tres condiciones que se requieren para ser feliz. Pero si os falta la primera, estáis perdidos.

GUSTAVE FLAUBERT (1821-1880)
Escritor francés

Todo lo que la tierra da y todo aquello que se llama felicidad solo es un juguete de la suerte; lo que nosotros somos, eso solo nos pertenece.

JOHANN KASPAR LAVATER (1741-1801)
Filósofo, poeta y teólogo suizo

La felicidad ininterrumpida aburre: debe tener alternativas.

MOLIÈRE (1622-1673)

Comediógrafo francés

El hombre feliz es el que vive objetivamente, el que es libre en sus afectos y tiene amplios intereses, el que se asegura la felicidad por medio de estos intereses y afectos que, a su vez, le convierten a él en objeto de interés y el afecto de otros muchos.

BERTRAND RUSSELL (1872-1970)

Filósofo, matemático y escritor británico

El procedimiento más seguro de hacernos más agradable la vida es hacerla agradable a los demás.

ALBERT GUINON (1863-1923)

Dramaturgo francés

El placer es la felicidad de los locos, la felicidad es placer de los sabios.

JULES AMÉDÉE BARBEY D'AUREVILLY (1808-1889)

Novelista y crítico francés

Existe un solo procedimiento para ser feliz merced al corazón, y es no tenerlo.

PAUL CHARLES BOURGET (1852-1935)

Escritor francés

La felicidad para mí consiste en gozar de buena salud, en dormir sin miedo y despertarme sin angustia.

FRANÇOISE SAGAN (1935-2004)

Escritora francesa

Lo horrible de este mundo es que buscamos con el mismo ardor el hacernos felices y el impedir que los demás lo sean.

CONDE DE RIVAROL (1753-1801)

Escritor francés

Nada nos puede impedir sentir esta maravillosa felicidad de ser preferidos a otros.

ANDRÉ MAUROIS (1885-1967)

Novelista y ensayista francés

La felicidad es un artículo maravilloso: cuanto más se da, más le queda a uno.

BLAISE PASCAL (1623-1662)

Científico, filósofo y escritor francés

El hombre, por lo común, solo sabe reconocer su felicidad en la medida de la desgracia que ha experimentado.

MUSLIH-UD-DIN SAADI (1184-1291)

Poeta persa

No existe la felicidad. A lo largo de la vida hay briznas de dicha que se deshacen como pompas de jabón.

MIGUEL DELIBES (1920-2010)

Escritor español

Creedlo, para hacernos amar no debemos preguntar nunca a quien nos ama: ¿Eres feliz?, sino decirle siempre: ¡Qué feliz soy!

JACINTO BENAVENTE (1866-1954)

Dramaturgo español

Es muy difícil hacer bella la felicidad. Una felicidad que solo es ausencia de desdicha es cosa fea.

JEAN COCTEAU (1889-1963)
Escritor, pintor, coreógrafo

Podría hacerse a mucha gente feliz con toda la felicidad que se pierde en este mundo.

DUQUE DE LEVIS (1755-1830)
Pedro Marcos Gastón. Escritor francés

Con frecuencia, algunos buscan la felicidad como se buscan los lentes cuando se tienen sobre la nariz.

GUSTAVO DORZ *Escritor francés*

La verdadera felicidad consiste en hacer el bien.

ARISTÓTELES (384 a.C.-322 a.C.)
Filósofo griego

Estando siempre dispuestos a ser felices, es inevitable no serlo alguna vez.

BLAISE PASCAL (1623-1662)
Científico, filósofo y escritor francés

¡La felicidad! No existe palabra con más acepciones; cada uno la entiende a su manera.

CECILIA BÖHL DE FABER (1796-1879)
Escritora española

La felicidad siempre viaja de incógnito. Solo después que ha pasado, sabemos de ella.

ANÓNIMO

He sospechado alguna vez que la única cosa sin misterio es la felicidad, porque se justifica por sí sola.

JORGE LUIS BORGES (1899-1986)

Escritor argentino

Queremos ser más felices que los demás, y eso es difícilísimo, porque siempre les imaginamos mucho más felices de lo que son en realidad.

MONTESQUIEU (1689-1755)

Escritor y político francés

La felicidad no consiste en adquirir y gozar, sino en no desear nada, pues consiste en ser libre.

EPICTETO DE FRIGIA (55-135)

Filósofo grecolatino

La única manera de ser feliz es que te guste sufrir.

WOODY ALLEN (1935-?)

Actor, director y escritor estadounidense

No hay medicina que cure lo que no cura la felicidad.

GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ (1927-?)

Escritor colombiano

No son las riquezas ni el esplendor, sino la tranquilidad y el trabajo, los que proporcionan la felicidad.

THOMAS JEFFERSON (1743-1826)

Político estadounidense

He cometido el peor de los pecados, quise ser feliz.

SANTA TERESA DE JESÚS (1515-1582)

Escritora mística española

El bien de la humanidad debe consistir en que cada uno goce al máximo de la felicidad que pueda, sin disminuir la felicidad de los demás.

ALDOUS HUXLEY (1894-1963)

Novelista, ensayista y poeta inglés

Hay una especie de vergüenza en ser feliz a la vista de ciertas miserias.

JEAN DE LA BRUYÈRE (1645-1696)

Escritor francés

Solo un idiota puede ser totalmente feliz.

MARIO VARGAS LLOSA (1936-?)

Escritor peruano

¡Qué cosa tan extraña es la felicidad! Nadie sabe por dónde ni cómo ni cuándo llega, y llega por caminos invisibles, a veces cuando ya no se le aguarda.

HENRIK JOHAN IBSEN (1828-1906)

Dramaturgo noruego

El hombre feliz es aquel que siendo rey o campesino, encuentra paz en su hogar.

JOHANN WOLFGANG GOETHE (1749-1832)

Poeta y dramaturgo alemán

Hay dos maneras de conseguir la felicidad, una hacerse el idiota; otra serlo.

ENRIQUE JARDIEL PONCELA (1901-1952)

Escritor español

La felicidad consiste, principalmente, en conformarse con la suerte; es querer ser lo que uno es.

ERASMO DE ROTTERDAM (1469-1536)

Humanista neerlandés

Esperar una felicidad demasiado grande es un obstáculo para la felicidad en sí misma.

BERNARD LE BOUVIER DE FONTENELLE (1657-1757)

Escritor francés

Quien busca la felicidad fuera de sí es como un caracol que caminara en busca de su casa.

CONSTANCIO C. VIGIL (1876-1954)

Escritor y periodista uruguayo

La felicidad no es un ideal de la razón, sino de la imaginación.

IMMANUEL KANT (1724-1804)

Filósofo alemán

Pregúntate si eres feliz y dejarás de serlo.

JOHN STUART MILL (1806-1873)

Filósofo y economista inglés

No hay deber que descuidemos tanto como el deber de ser felices.

ROBERT LOUIS STEVENSON (1850-1894)

Escritor británico

Toda la felicidad que la humanidad puede alcanzar, está, no en el placer, sino en el descanso del dolor.

JOHN DRYDEN (1631-1700)

Escritor inglés

La felicidad del cuerpo se funda en la salud; la del entendimiento, en el saber.

Tales de Mileto (624 a.C.-546 a.C.)

Filósofo y matemático griego

El hombre más feliz es el que hace la felicidad del mayor número de sus semejantes.

DENIS DIDEROT (1713-1784)

Escritor francés

La felicidad que da el dinero está en no tener que preocuparse por él.

ANÓNIMO

Cualquier hombre puede llegar a ser feliz con una mujer, con tal de que no la ame

OSCAR WILDE (1854-1900)

Dramaturgo y novelista irlandés

¿Hasta cuándo vamos a seguir creyendo que la felicidad no es más que uno de los juegos de la ilusión?

JULIO CORTÁZAR (1914-1984)

Escritor argentino

Si el dinero no te da la felicidad devuélvelo.

JULES RENARD (1864-1910)

Escritor y dramaturgo francés

Si quieres comprender la palabra felicidad, tienes que entenderla como recompensa y no

como fin.

ANTOINE DE SAINT-EXUPERY (1900-1944)

Escritor francés

Bebed porque sois felices, pero nunca porque seáis desgraciados.

GILBERT KEITH CHESTERTON (1874-1936)

Escritor británico

Todo se soporta en la vida, con excepción de muchos días de continua felicidad.

JOHANN WOLFGANG GOETHE (1749-1832)

Poeta y dramaturgo alemán

Nunca somos tan felices ni tan infelices como pensamos.

FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD (1613-1680)

Escritor francés

Para conocer la dicha hay que tener el valor de tragársela.

CHARLES BAUDELAIRE (1821-1867)

Escritor, poeta y crítico francés

La felicidad está más con el pobre que considera que tiene bastante que con el rico, que nunca cree que tiene bastante.

CHARMESSE

El cuarenta por ciento de la felicidad depende de los genes.

LUIS ROJAS MARCOS (1943-?)

Psiquiatra español

No vivimos nunca, sino que esperamos vivir; y disponiéndonos siempre a ser felices, es inevitable que no lo seamos nunca.

BLAISE PASCAL (1623-1662)
Científico, filósofo y escritor francés

No tenemos más derecho a consumir felicidad sin producirla, que a consumir riqueza sin producirla.

GEORGE BERNARD SHAW (1856-1950)
Escritor irlandés

La felicidad general de un pueblo descansa en la independencia individual de sus habitantes.

JOSÉ MARTÍ (1853-1895)
Político y escritor cubano

Hacer felices a otros hombres: no hay nada mejor ni más bello.

LUDWIG VAN BEETHOVEN (1770-1827)
Compositor y músico alemán

Así como la desgracia hace discurrir más, la felicidad quita todo deseo de análisis; por eso es doblemente deseable.

PÍO BAROJA (1872-1956)
Escritor español

Cada uno es tan infeliz como cree.

GIACOMO LEOPARDI (1798-1837)
Poeta y erudito italiano.

¿Por qué buscáis la felicidad, oh, mortales, fuera de vosotros mismos?

BOECIO (480-524)

Filósofo y estadista romano

Si nos bastase ser felices, la cosa sería facilísima; pero nosotros queremos ser más felices que los demás, y esto es casi siempre imposible, porque creemos que los demás son bastante más felices de lo que son en realidad.

MONTESQUIEU (1689-1755)

Escritor y político francés

La felicidad reside en los gustos y no en las cosas; somos felices cuando tenemos lo que nos gusta y no cuando tenemos lo que los demás encuentran agradable.

FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD (1613-1680)

Escritor francés

Es quizá más afortunado disfrutar coleccionando caracolas que el haber nacido millonario.

ROBERT LOUIS STEVENSON (1850-1894)

Escritor británico

La felicidad es tanto mayor cuanto menos la advertimos.

ALBERTO MORAVIA (1907-1990)

Alberto Pincherle. Escritor italiano

Cuando uno dice que sabe lo que es la felicidad, se puede suponer que la ha perdido.

MAURICE MAETERLINCK (1862-1949)

La vida es tan incierta, que la felicidad debe aprovecharse en el momento en que se presenta.

ALEJANDRO DUMAS (1803-1870)

Escritor francés

No hay ventura ni desgracia en el mundo, sino la comparación de un estado con otro, he ahí todo. Solo el que ha experimentado el colmo del infortunio puede sentir la felicidad suprema. Es preciso haber querido morir, amigo mío, para saber cuán buena y hermosa es la vida.

ALEJANDRO DUMAS (1803-1870)

Escritor francés

PEQUEÑA LISTA DE CANCIONES PARA SER FELIZ

¡La música es esencial para ser feliz! La banda sonora de tu vida no puede estar formada por silencios, gritos, palabras feas o canciones de «regeton» aunque si te hacen sentir bien adelante, solo es que entiendo el tema este del «perreo» ¿cómo hemos pasado del vals al «perreo» para hacernos un Sergio Dalma y Bailar pegados? ¿No sabes lo que es «perreo»? entra en internet y búscalo que vas a alucinar.

El caso es que un servidor primero fue camarero y después cantante. Formé parte de un grupo llamado «Johnny Menteré» y si os digo la verdad, cantar es lo que más feliz me hace profesionalmente hablando, bueno si me dieran un Late nite* en la tele sería la caña, pero claro por que ahí podría cantar también.

Dicen que el que canta su mal espanta y por eso os recomiendo cantar, aunque cantes peor que un grillo mojado, ese era el título de una canción de Los Secretos ¿no? Sobre un grillo mojado escribí tu nombre... (estoy fatal de lo mío lo sé pero son los últimos coletazos del libro y ya la cabeza no da para más).

Por último os recomiendo escuchar buena música, creo que la música es buena o mala si está mal hecha, pero entre la que está bien hecha estarían los estilos que nos gustan a cada uno. Yo como buen pinchadiscos durante tantos años de mi vida he aprendido que cada momento tiene su música y cada música su momento. Y que lo mismo escucho zarzuela que disfruto con los chunguitos en versión rumba carcelaria. De todos modos es recomendable levantarse y ponerse música, y también ponerse una buena sonrisa si no eres capaz de esbozar una gran sonrisa al levantarte... acuéstate otra vez y protege a tus semejantes de semejante cara de rancio.

Aquí os dejo la lista de mis canciones favoritas para escuchar una y mil veces, son canciones felices que me hacen feliz:

- *COLOR ESPERANZA*.- Diego Torres.
- *LA FELICIDAD*.- Palito Ortega.

- *I CANNOT BELIEVE ITS TRUE.* - Phil Collins (todas sus canciones son magia).
- *COMO UN BURRO AMARRADO A LA PUERTA DE UN BAILE.* - El Último de la Fila.
- *ÁNGEL TRAVIESO.* - Señor Rielo.
- *I' M ALIVE.* - Celine Dion.
- *SIR DUKE.* - Steve Wonder (todas las tuyas me levantan el corazón).
- *Y YO NO LO SABÍA.* - Elefantes con Nacho Vega.
- *TE LO JURO YO.* - Miguel de Molina.
- Que viva la música y todos aquellos que la aman como yo.

EPÍLOGO

Bueno hemos llegado al final del libro y al principio de tu nueva vida, ¡SONRÍE!

Espero que eso haya sucedido muchas veces durante la lectura de este pequeño manual para ser feliz y no morir en el intento.

Si has disfrutado tanto leyendo como lo hice yo escribiendo eso que nos llevamos los/las dos.

Es curioso, pero llevo todo el libro sin saber muy bien si poner masculino o femenino y por eso lo voy intercalando.

Ahora es tu turno, decide qué cosas de las que te he contado te van bien y ponlas en marcha. Recuerda que todo está testado y a mí me funcionó. El verano de 2014 sufrí una de las peores depresiones de mi vida. Es verdad que no era por ningún motivo de aquellos tres que te conté capítulos atrás, pero fue una suma de muchas decepciones y me rompí en mil pedazos. Mi alma y mi corazón se fragmentaron en cientos de micropartículas y he tenido que buscarlas, unir las y recomponerme. Yo que era el hombre más feliz de la tierra, el que hacía felices a todos los demás, El Feliciólogo, había perdido toda ilusión por vivir. Pero... tenía algo, tenía el conocimiento y las herramientas. Solo tuve que dejar que mis lágrimas salieran a borbotones para que mi alma estuviera limpia, tener paciencia y trabajar mucho con esas herramientas (todas están descritas en este libro), y con el pasar de un poco de ese dichoso tiempo todo empezó a tener sentido. Me rodeé de las mejores personas del mundo, mis amigos, mi familia, mis «rieloadictos», y mírame hoy terminando este libro y con una paz interior que ya quisieran para sí los que me empujaron al abismo... Aunque la verdad, no es cuestión de culpar a nadie, no hay culpas, solo es la vida, la vida que sucede. Y no es lo que te sucede sino lo que tú haces con lo que te sucede.

Siente un nuevo despertar, sé fuerte, pelea, ponte en marcha y todo saldrá como deba salir. El universo, la vida, no te da lo que pides, pero casi siempre te da lo que necesitas. Quiero pedirte perdón por si algo te ofendió, por si en algo pude causarte dolor, fue de un modo colateral y nunca intencionado. Solo es que a veces la verdad escuece, pero como decía mi madre: «Si escuece, es que está curando».

Gracias de todo corazón, gente bella, y recuerda que estoy aquí para lo que necesites, en los teatros, en las radios, en las conferencias, en las redes... Soy un

descerebrado y siempre contesto a todo el mundo, aquí te dejo mi correo:

www.angelrielo.es

Rieloterapia@angelrielo.es

Un abrazo de seis segundos y como siempre ¡que la vida merezca la risa y no la pena!



Ilustración de Teofamú Calzada

Notas

[1] Rieloadicto: término acuñado por los seguidores de mi trabajo para autodefinirse. ¿A que son pa' comérselos?

[2] Chingar es un verbo que se utiliza para todas las cosas, acciones y actitudes y significa todo lo que quieras menos lo que estás pensando.

[3] Pendejo, se utiliza como tonto, como absurdo, como inútil, como gente malota.

[4] La joda inevitable, la cuestión inevitable, la cosa inevitable.

[5] Andar con mamadas, sería como estar tonteando.

[6] Pispás: medida de tiempo que implica rapidez, como *ipso facto*. Suena a mezcla entre miccionar y *by pass*, sería como mear a corazón abierto.

[7] Carusa: se refiere a la cara pero en lenguaje cheli (cheli: lenguaje castizo utilizado en Madrid capital. Madrid capital: lugar repleto de gente, con atascos, polución y Reyes Magos vestidos raretes).

[8] Caratruño: persona a la que le ves la cara y parece que hace días que no va al váter, tiene mal carácter y pocas ganas de mejorarlo. Rancio y avinagrado también la definen.

[9] Glóndola: se dice de una cosa, emoción buena y divertida. Palabra inventada por Javier Pilar y un servidor.

El pequeño libro de la felicidad
Ángel Rielo

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Departamento de Arte y Diseño,
Área Editorial Grupo Planeta, 2016
© de la imagen de la portada, © Shutterstock
Imagen del autor: © Lourdes Baena (ArtzPhoto)

© Ángel Rielo, 2016

© Centro Libros PAPF, S. L. U., 2016
Alienta es un sello editorial de Centro Libros PAPF, S. L. U.
Grupo Planeta, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): junio de 2016

ISBN: 978-84-16253-85-2 (epub)

Conversión a libro electrónico: Àtona - Víctor Igual, S. L.
www.victorigual.com

Índice

Nota del autor	7
Miniprólogos de mis amigos	9
Introducción	16
PRIMERA PARTE. ¿QUIÉN ES ÁNGEL RIELO?	21
En un mundo de rodajas de limón	25
De los platos a las pantallas, pasando por los micros	27
En la mar, en la mar, mis penas pude calmar	28
SEGUNDA PARTE. COSAS QUE DEBEMOS SABER RESPECTO A LA FELICIDAD	36
¿Qué es para ti la felicidad?	43
¿Qué es el alma?	56
Inventando una ciencia: la feliciología	59
Meditación	64
¡Hola de nuevo!	69
La gestión de las emociones	71
Las dudas	77
TERCERA PARTE. MANUAL DE SUPERVIVENCIA A LA TRISTEZA: ¡MANOS A LA OBRA!	79
Juramento de la felicidad	83
Primera toma de contacto	85
Pequeña curiosidad	88
Trabajos personales	92
El test de las prioridades	97
El juego del espejo	99
¿Te cuidas bien?	100
Las piedras del camino	103
Manual de instrucciones para ser una buena persona	107
Por qué y para qué	110
Diógenes emocional	113
La zona de confort	116
Los motivos válidos para estar triste...	119
Son como niños	122

Mural de la felicidad	128
CUARTA PARTE. LAS COSAS QUE...	131
Las cosas que me cuentan	133
Las cosas que llevo	136
Las cosas que (me) digo	140
Las cosas que me hago	142
Las cosas que como	144
Las cosas que veo	147
Las cosas que me dicen	149
Las cosas que siento	153
Las cosas que me dejaron	157
¿Cómo hago todas estas cosas?	161
QUINTA PARTE. ¿QUÉ NECESITO PARA SER FELIZ?	164
La soledad	168
Los amigos	170
Mamá y papá	172
SEXTA PARTE. ME CAGO EN EL AMOR	174
¿Qué es el amor?	179
El test del amor	184
Otros tipos de amor	185
ÚLTIMA PARTE. CONCEPTOS, IDEAS, CONSEJOS Y BUEN HUMOR	189
Que la vida merezca la risa y no la pena	191
Poder del ahora: pasado y futuro	194
Los pilares de la vida	197
Razas	200
Las tres inteligencias	205
Vamos a contar mentiras, tralará	210
Lágrimas de cocodrilo	213
No me juzgues, que es peor	216
Acción, reacción, repercusión	219
Los cuatro acuerdos de los toltecas	222
Solo cuando aceptas deja de doler	225
Tristeza uno: algo se muere en el alma	228
Quéjate que algo queda	231

No no no, eso no no no, eso no no no, no es así	234
Tocarse y sentirse	237
El tiempo no existe	239
El egoísmo positivo	242
No confundir los términos	249
Enseñar a vivir	252
«¡Levántate, pereza!» «No, que me duele la cabeza.»	255
Limpieza general	258
Hasta donde yo sé	261
El despertar de la fuerza	264
La ITV del alma	267
Guía rápida para solucionar problemas frecuentes	273
La risa es medicina para el alma	278
Pequeña bibliografía para ser feliz	281
Pequeño frsario sobre la felicidad	285
Pequeña lista de canciones para ser feliz	303
Epílogo	306
Notas	311
Créditos	321