

1er capítulo

# FELIZ NUEVO DÍA

Anna Llauradó / Lena Mercadal



**21 días para cambiar tu vida**

Lena Mercadal  
y Anna Llauradó

***Feliz nuevo día***

21 días para cambiar tu vida

La osadía posee genialidad, poder y magia.  
Atrévase a hacer y el poder le será dado.

GOETHE

## Entrando en la magia

—Ven, mira... —le dice Calma—. Quiero enseñarte algo...

Ella, que aún está un poco desorientada, se acerca y ve junto a la gran puerta de entrada una exposición fotográfica.

A ambos lados de los portalones, que se abren a la Gran Avenida, se alinean trescientas sesenta y cinco fotografías en color del tamaño de un póster. Todas ellas tienen un denominador común: son amaneceres.

—Cada una corresponde a un día del año tomada desde el mismo ángulo.

—Son preciosas —reconoce Ella.

—Sí, pero sobre todo son distintas.

Ella mira a Calma sorprendida.

—Fíjate bien y verás: ningún día es igual. El sol sale

cada mañana, pero en ninguna de las fotografías tienes la misma imagen, siempre hay algo diferente. Nuevo. Ése es el misterio...

—¿Misterio? —pregunta Ella, que no deja de sorprenderse.

—¿Quieres conocerlo?

Y antes de que Ella conteste, Calma vuelve a preguntar:

—¿Te gustaría estrenar tu vida cada día?

Ella no acaba de comprender, pero algo en su interior le dice que por supuesto que quiere.

—Si crees que sí, si crees que eres capaz, entonces toma... Mira este libro.

—¿Un libro? —Ella lo coge, lo hojea y se sorprende—. Pero... si está en blanco.

—Claro. ¿Cómo iba a estar si eres tú quien tiene que escribirlo?

Si la historia anterior fuera una película, podría haber empezado con una secuencia como ésta.

En la vida, de la primera escena de cada día depende, en gran medida, el resto de la película: levantarse con el pie izquierdo —como decían las abuelas— supone empezar mal el día. O sea, la película.

Pero se puede cambiar de pie.

Y empezar cada nuevo día como lo que realmente es... NUEVO.

No hay límites, Juan...

*Juan Salvador Gaviota,*

RICHARD BACH

Esta historia ha empezado con una primera escena entre dos personajes femeninos, Calma y Ella, a quienes aún no conocemos. Pero, para llegar al principio de todo, hay que rebobinar imaginando las hojas de un calendario volando hacia atrás hasta...

Siete horas atrás.

Siete...

Ahí empieza todo.

—¡Estoy harta de la misma historia! ¡Siempre igual, siempre!

Ella acaba de llegar a casa.

Ella es la protagonista, la que, en la secuencia inicial, estaba viendo la exposición de las trescientas sesenta y cinco salidas de sol.

Esta historia empieza realmente un viernes, son más de las siete de la tarde y el sol se está poniendo.

Cargada con varios libros y unas carpetas repletas

de papeles, Ella entra en la sala y descubre a sus tres hijos en el sofá: el mayor y el pequeño están jugando a la Play y la niña habla por el móvil.

En cuanto a Él...

Desde la sala, se ve una puerta entreabierta que da a un pequeño estudio, y Él, pegado al portátil, navega por los mares de Internet ajeno a la realidad cotidiana.

Ella saluda con un «hola» cansado y luego se dirige a la cocina, donde deja todo el peso que lleva sobre la mesa, después de haber recogido un suéter, unas zapatillas deportivas y tres «Eh... Sí... Hola, mami» que han ido surgiendo a medida que cruzaba la sala de estar.

Pero cuando abre la nevera para coger un poco de zumo y, de paso, mirar qué puede hacer para la cena, descubre que salvo tres huevos, un par de endivias, unos tomates y algo de queso, no hay mucho más que cocinar. En el congelador, unas pizzas y dos bandejas de carne comparten espacio con una bolsa de guisantes y otra de maíz en grano junto a una caja de helados vacía.

Entonces, Ella coge la caja, la tira a la basura y nota cómo empieza a subirle una especie de bola roja de mal humor que la lleva a salir de la cocina y, con enfado, preguntar a su familia:

—¿Nadie ha pensado en ir a comprar?

Sus hijos siguen jugando a la Play y su hija, que acaba de colgar el móvil, sólo contesta:

—No sé, mami... Pregúntale a papá...

Pero papá, o sea, Él, está abducido por una búsqueda en Google y Ella tiene que entrar en el estudio y preguntarle directamente para que Él, bajando de las nubes internáuticas, aterrice diciendo:

—¿Comprar? ¿Había que ir...? ¿Y por qué no me has dicho nada?

—Tú has llegado a la hora de comer... ¿No has visto la nevera?

—¿La nevera? Sí... No sé... Oye, ¿cuál es el problema?

—¿Que cuál es...? Llego a casa agotada, cargada con un kilo de exámenes para corregir después de dos horas de tutorías y... ¿no podías ir a comprar, llegando como has llegado a las tres?

—Oye, cuando te pones así, prefiero no hablar...

—¡Ah, el señor prefiere no hablar! Pues muy bien, yo tampoco quiero y como estoy que me caigo y encima que muerdo, me voy a la cama... ¡A hacer la lista de la compra para mañana! Y cuando tus hijos quieran cenar, improvisas una magnífica cena con lo que queda en la nevera, que no te has dignado mirar.

Y antes de que Él pueda darle una réplica, Ella sale del estudio, cruza la sala, coge al vuelo el periódico que aún no ha leído, una libreta y un bolígrafo, y notifica a



sus hijos que si necesitan algo, papá se ocupa de todo, porque mamá está muy, pero que muy cansada y se va a la cama.

—¿A la cama ya? —se sorprende su hijo pequeño.

—¿Quieres que te llevemos algo? —le pregunta su hija.

Pero Ella sólo quiere descansar.

Una vez en la habitación, Ella se va quitando la ropa como un peso de encima: los vaqueros, el suéter y la camiseta caen en el cesto de la ropa sucia y, a medida que los tira, va diciendo para sí misma:

—¡Estoy harta! ¡Harta! ¡Siempre la misma historia! Siempre igual...

Al terminar, entra en el baño, pone la radio y se da una ducha rápida que la libera un poco del cansancio y de la tensión.

Y, al salir de la ducha, mientras empieza a secarse, una música disco despierta el movimiento de su cuerpo; aunque cansada, se pone a mover las piernas y las caderas animado por la canción. Pasados unos segundos, sobre la melodía se sobrepone la voz del locutor:

—¡Y con esta música entramos de lleno en el tema de hoy: el *fitness* mental, algo que todos deberíamos practicar para sentirnos lo mejor posible cada día! Porque, si puedes estar mejor, ¿por qué estar peor? Así que... ¡venga! Mueve el cuerpo y el cerebro para activar

el buen rollo. Porque se trata de cambiar para mejorar. Que sí, que se puede, que según los científicos tenemos un cerebro moldeable y si dejas que piense mal, cada vez pensará peor... Pero si lo educas... Sí, sí... Si lo EDUCAS... aprende, como en todo, y puede hacerlo teniendo mejores pensamientos... Y si tiene mejores pensamientos, segrega más gaba y más serotonina, que son unos aliados de tu cuerpo enrolladísimos que te harán sentir mejor cada día. Así que... ¿por qué no probar? ¿Por qué no borrar todo lo viejo, como en la pizarra del colegio, y ESTRENAR cada día tu vida?

»¿Podrías probar un día, sólo un día, a mirar con ojos nuevos? Imagina... Te despiertas y no conoces a tu pareja, ni a tus hijos, ¡ni a tu suegra! Tampoco conoces el lugar en el que vives, ni en el que trabajas... ¡Ni tan siquiera tú te conoces! Si un sabio dijo: «Conócete a ti mismo», otro afirmó: «Sólo sé que no sé nada.» ¡De eso se trata! Empieza por no saber ni conocer nada de los viejos rollos que tenías hasta hoy. Así que prueba. ¡Entrénate! ¡Estrena la mirada! Cambia. Y ya sabemos que cuesta. Por eso siempre intentamos cambiar «desde fuera»: cambiar de pareja, de casa, de trabajo, de *look*, de aires, pero por una vez, ¿por qué no pruebas a cambiar tú?

»Y es que como dice una amiga mía:

»«SI SIEMPRE HACES LO MISMO, ¿CÓMO QUIERES QUE CAMBIE ALGO?»

»¡Bienvenidos a nuestro programa de hoy con una invitada muy especial que nos hablará de la posibilidad real de cambiar y de estrenar cada día nuestra vida! Ella es la doctora...

De golpe, una interferencia altera la nitidez de la emisión radiofónica.

Ella le da al mando, pero no consigue recuperar el programa que estaba escuchando. Entonces apaga la radio y sale del baño para entrar en uno de los momentos más agradables del día, el más agradecido y esperado, el momento en el que abre la cama, separa las sábanas y se adentra en ese mar limpio y blanco que la acoge con suavidad.

Ese momento es un regalo.

Así le gustaría sentirse siempre. Todo el día. Todos los días.

Entonces se da cuenta de que hacía tiempo que no se daba el gusto de meterse a las ocho en la cama. Y aunque sigue estando enfadada y muy cansada, coge el periódico y lo hojea —más por inercia que por ganas— antes de ponerse a escribir la lista de la compra para el día siguiente.

Y, de repente, en las páginas centrales, el titular de un reportaje reclama su atención:

«ESTRENA TU VIDA CADA DÍA»

¿Cómo? ¿Es lo mismo que acaba de escuchar en la radio?

Sorprendida por la coincidencia (¿dónde leyó que no existen las coincidencias...?), Ella empieza a leer y descubre que se trata de un innovador programa que ha realizado una doctora (¿la misma doctora del programa de radio?), basándose en la experiencia con los pacientes de su consulta, para entrenar la mente y ponerla a favor creando patrones sanos y positivos.

**«21 días de fitness mental para activar tu felicidad y mejorar tu vida.»**

Es el subtítulo del reportaje.

Sin duda, se trata del mismo tema del que hablaban en la radio.

Seducida por la propuesta, Ella se acomoda en la cama y empieza a leer con interés.

**¡Estrene su vida cada día!**

*Feliz nuevo día*

Aprenda a conocer y utilizar su mente para cambiar y vivir feliz.

**¿Sabe que usted puede cambiar su manera de pensar, dar paso a lo bello y frenar lo feo?**

**¿Cómo?**

**Mandando en su cerebro, tomando las riendas y estrenando así su vida. Cada día.**

Uno de los mayores avances de nuestra época consiste en el descubrimiento de que todo ser humano puede, mediante un cambio en sus actitudes menta-

les, modificar los aspectos internos y externos de su vida.

Para ello hay que tomar el control del propio cerebro, mandar en nuestros pensamientos, en nuestras actitudes y en nuestros humores. Y es que: a más pensamientos felices, más creación de serotonina (de la que hablaremos más adelante). Y cuanta más serotonina, más pensamientos felices.

Para conseguir *bien-estar*, hay que practicar, con pensamientos felices.

Pero la mayoría de la gente se dedica cada día durante mucho, mucho tiempo, a conseguir lo contrario. Y eso es lo que logra: vivir con *mal-estar*.

Por lo tanto, piense bien y multiplicará su felicidad. O dicho de otro modo: mande en su mente, póngale buena información y su estado anímico y su vida cambiarán para mejorar de forma rápida y sorprendente.

**Para empezar a cambiar hay que saber que la mente y nuestro sistema pueden trabajar a nuestro favor. Entonces, sólo hace falta ponerse a ello, y aprender.**

¿Porque quién manda en usted? ¿Su pareja, sus padres, su vecino... su mente?

Descubrir quién lleva su mando interior es el primer paso para empezar a ordenar su vida. Decidir quién (usted) y cómo lo va a hacer, es lo más importante en su día a día.

Como dice **Mark Fisher** en su libro *El golfista y el millonario*: «**Usted no pierde, porque carezca de talento, sino porque carece de control.**»

¿Se imagina, nada más despertar y desde que activa sus sentidos, poder diseñar su día, poniendo ilusión y entusiasmo en todo lo que va a vivir a lo largo de esa única e irreplicable jornada?

¿Se imagina que el sonido del despertador fuera la señal de arranque para empezar a «escribir» el guión de esa película alegre y emocionante que constituirá su día?

**Pues a partir de hoy puede manejar su vida.**

Puede diseñar la película de su día en colores, con magníficos escenarios, con una maravillosa banda sonora y grandes compañeros de reparto; una película en la que usted es el protagonista, el guionista y el director, de tal modo que puede elegir si prefiere una comedia divertida, que le anime y le permita disfrutar, o una película gris, angustiada y en el fondo terrible.

Pero ¿cómo aprender a diseñar ese día «ideal», esa deliciosa comedia vital?

Y ¿cómo, además, mantener esas imágenes y sensaciones agradables durante toda la jornada, sin volver a introducir «aquellas escenas de terror» que se acostumbra a incorporar con sólo oír el despertador?

Ya que podemos crear una película para cada día, hagámosla alegre y entretenida. Provoquemos en nuestra vida un cambio a mejor.

Ante la idea de mejorar o de cambiar, la mayoría de las personas se preguntan: «¿Cómo puedo hacerlo? ¿Cómo puedo evitar que se cuelen en mi mente imágenes y pensamientos tristes y destructivos, recuerdos angustiosos, temores, frustraciones...?»

»**¿Cómo puedo “parar” mi mente?»**

El secreto es muy simple: no tiene que «parar» su mente. Simplemente, **póngala a trabajar a su favor.**

Para ello, y antes que nada, hay que conocer su funcionamiento (todo sistema tiene su manual de instrucciones) y, a partir de ahí, aprender a usarlo para que la mente empiece a trabajar como queremos.

Sólo entonces empezará a crear...

A crear para estrenar **cada día un nuevo y único día.**

Un feliz nuevo día.

**Hoy.**