

CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



# Ecología mental

para  
**dummies**<sup>®</sup>

Da sentido a tu vida

Cultiva emociones y hábitos  
mentales saludables

Descubre técnicas  
para vencer tus miedos  
y complejos

**Félix Torán**

*Experto en crecimiento personal  
e ingeniero aeroespacial*

***Ecología  
mental***  
PARA  
**DUMMIES™**

**Félix Torán**

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.  
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas  
utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

© Félix Torán, 2014

© Centro Libros PAF, SLU, 2017  
Grupo Planeta  
Avda. Diagonal, 662-664  
08034 – Barcelona

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 fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0326-7  
Depósito legal: B. 24,690

Primera edición: marzo de 2014  
Primera edición en este formato: enero de 2017  
Preimpresión: Víctor Igual, sl  
Impresión: Egedsa

Impreso en España - Printed in Spain  
[www.dummies.es](http://www.dummies.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

# Sumario

<b>Introducción .....</b>	<b>1</b>
Acerca de este libro .....	2
¿A quién le interesa este libro? .....	3
¿Cómo se organiza este libro? .....	4
Iconos utilizados en este libro .....	7
¿Cómo continuar? .....	8
<b>Parte I: Acércate a la ecología mental .....</b>	<b>11</b>
<b>Capítulo 1. Qué es (y no es) la ecología mental .....</b>	<b>13</b>
Qué no es la ecología mental .....	14
Mejor no mezclar .....	14
No es <i>new age</i> .....	14
No son creencias .....	14
No es ciencia .....	15
No es ecologismo .....	15
Lo que sí es la ecología mental .....	16
De forma sencilla .....	16
Vencer al ego .....	17
Se trata de una actitud responsable y consciente .....	17
La higiene mental .....	18
Estás conectado a otros seres .....	20
Sostenibilidad .....	22
Pasar a la práctica .....	25
<b>Capítulo 2. Todo está interconectado .....</b>	<b>27</b>
No existen las separaciones .....	29
No pienso, pero existo .....	29
¡Créetelo! .....	31
Te lo dicen los místicos .....	31
Te lo dice la física cuántica .....	32
El problema de la medida .....	33
Entrelazamiento cuántico .....	34
El vacío es más importante de lo que parece .....	34
¿Por qué es tan importante saber que todo está interconectado? .....	37
No puedes ser feliz solo .....	37
No puedes hacer daño a nadie sin dañarte a ti mismo .....	37
No puedes ayudar a nadie sin ayudarte a ti mismo .....	38

Lo mejor es trabajar en equipo .....	39
Formas parte de un río en constante fluir.....	39

### Capítulo 3. La higiene mental..... 41

La higiene mental o ecología interior .....	42
Qué es la higiene mental.....	42
La importancia de la higiene mental.....	42
Piensa en tu salud.....	44
Cambia tu mente y cambiarás tu vida .....	45
Cuida tu jardín mental .....	46
Riega tu jardín.....	47
Hablar correctamente.....	47
La higiene mental, el éxito y la felicidad.....	49
El principal enemigo es el ego .....	49
Qué es el ego .....	50
Las tretas del ego .....	50
Comportamientos tóxicos a los que te puede llevar el ego.....	51
¡Egos unidos jamás serán vencidos!.....	53
Cómo vencerle .....	54

## Parte II. Un par de herramientas esenciales ..... 57

### Capítulo 4. La concentración y la atención plena..... 59

¿Qué es la concentración? .....	61
Tu atención es como un saltamontes .....	61
La focalización .....	61
La estabilidad.....	63
La resolución.....	65
¿Qué es la atención plena o <i>mindfulness</i> ? .....	66
No procede de Estados Unidos .....	67
No se trata de un invento reciente.....	67
No es una invención ni un descubrimiento de la psicología .....	68
Muchas formas de expresar el <i>mindfulness</i> .....	68
Definición del <i>mindfulness</i> .....	69
La clave es añadir ecuanimidad .....	69
Beneficios del <i>mindfulness</i> .....	71
Atención plena y concentración en la ecología mental .....	72
Elimina las malas hierbas de tu mente .....	73
Frena el establecimiento de nuevos hábitos incorrectos .....	73
Asegura una conducta correcta .....	73
Vence el miedo.....	74
Experimenta que todo está interconectado.....	74
Deja de reaccionar.....	74
Cómo se desarrolla el <i>mindfulness</i> .....	75

**Capítulo 5. Desarrolla la concentración y la atención plena..... 77**

Cómo desarrollar tu concentración..... 78  
 La postura..... 78  
 La forma de empezar y acabar ..... 80  
 Primero, la ecuanimidad, la estabilidad y un poquito de focalización ..... 81  
 Opciones con las que puedes jugar ..... 84  
 Aportar un poco de resolución..... 85  
 ¿Quieres dar un paso más? ..... 86  
 Afina tu concentración..... 88  
 El desarrollo del *mindfulness* ..... 89  
 Abre un poco más el foco y juega con la estabilidad ..... 89  
 El *mindfulness* aplicado a las sensaciones físicas..... 90  
 Abre el foco por completo ..... 91  
 Intégralo todo..... 92

***Parte III. Desintoxícate mental y emocionalmente..... 93***

**Capítulo 6. Cómo vencer las toxinas mentales..... 95**

Un poderoso procedimiento contra las toxinas mentales..... 96  
 Comprende el proceso..... 96  
 La energía ni se crea ni se destruye... 97  
 Comprométete a esforzarte desde el principio ..... 97  
 Aplica el procedimiento ..... 99  
 Mantenerte alerta ..... 99  
 Detecta toxinas mentales ..... 100  
 Acepta lo que encuentres y relativiza ..... 103  
 Deshazte de las toxinas ..... 104  
 Encuentra un antídoto ..... 106  
 Aplica tu medicina..... 107

**Capítulo 7. Pensamientos y emociones altamente tóxicos..... 111**

Las toxinas altamente contaminantes ..... 112  
 La solución reside en el presente..... 113  
 Despréndete del odio..... 114  
 La ira ..... 116  
 Detecta y combate la ira..... 117  
 Otras toxinas peligrosas..... 121  
 La envidia ..... 121  
 Desear el mal..... 124  
 Sin rencores ..... 125  
 La venganza, mejor ni servirla..... 127  
 El miedo ..... 128

**Capítulo 8. Otras impurezas que hay que filtrar..... 131**

Las malas costumbres te hacen sufrir y entorpecen tu progreso hacia el éxito.....	132
Abandona el apego.....	133
Deja las quejas a un lado .....	135
La testarudez.....	138
La procrastinación .....	139
Las malas costumbres que dañan a los demás .....	142
Piensa antes de hablar.....	142
Deja de criticar.....	144
Cómo dar <i>feedback</i> .....	145

***Parte IV. Planta las semillas para una transformación positiva ..... 147***

**Capítulo 9. Practica la generosidad y la gratitud..... 149**

Dar es recibir .....	150
Poseer no es malo .....	151
El universo es un constante fluir de dar y recibir .....	151
Cuando das, no pierdes .....	152
Aprende a dar con generosidad en tu vida cotidiana.....	153
Recibir es dar.....	155
No cierres la puerta a recibir, pero tampoco te pases.....	155
Cuando recibes correctamente, das .....	156
Lleva la gratitud a tu vida cotidiana.....	157

**Capítulo 10. Turbopropulsores para mejorar tu conexión con los demás..... 159**

Irradiar amor universal .....	160
El amor universal.....	160
Cómo ponerlo en práctica.....	161
Conecta con otras personas .....	163
La empatía .....	163
La compasión.....	165
La alegría empática .....	167

**Capítulo 11. La actitud mental positiva y la proactividad..... 171**

La actitud mental positiva o AMP .....	172
Qué es .....	172
No lo confundas con resignación o negación .....	173
El éxito incluye el fracaso.....	175
El fracaso incluye el éxito.....	175
Cómo poner AMP en tu vida .....	177

Sé proactivo .....	176
Qué es .....	176
El otro bando: los reactivos .....	177
Crea las causas correctas.....	178
Ponte en marcha de inmediato.....	179

**Parte V. Dirige tu vida..... 181**

**Capítulo 12. Aplica la ley de la atracción..... 183**

¿Qué es la ley de la atracción?.....	183
Lo que te dice la ley de la atracción .....	184
Es una ley universal .....	184
Se trata del poder de tu mente subconsciente.....	185
Lo que no es la ley de la atracción.....	185
No es una ley científica .....	185
Siempre funciona.....	186
No importa lo que creas .....	187
No verás resultados si no pones de tu parte .....	188
No proporciona resultados inmediatos.....	189
No es magia ni esoterismo .....	189
Utiliza la ley de la atracción.....	189
Visualiza tu deseo.....	189
Detecta la sincronicidad.....	190
Entra en acción .....	191
Quita el freno de las resistencias mentales .....	191
No impongas el «cómo» .....	192
No te pases con la visualización.....	192
Conecta con el presente .....	194

**Capítulo 13. Da sentido a tu vida con una misión ..... 195**

Distingue el éxito de la felicidad .....	196
Cuál es tu misión personal.....	196
¿Por qué hacemos lo que hacemos? .....	198
Logra que tu visión, objetivos y metas estén bien encaminados .....	199
Emprende cada paso con confianza .....	199
Toma decisiones acertadas (o huye de las desacertadas).....	200
Genera ideas con facilidad .....	200
Levántate cada día con entusiasmo.....	200
Cómo encontrar tu misión personal.....	201
¿Cuáles son tus talentos? .....	202
Descubre tus talentos .....	203
¿Qué harás con tus talentos?.....	204
¿A quién dirigirás tus acciones?.....	204
Escribe una declaración de misión.....	205



No dejes de mejorar tu misión .....	206
Todas las semanas (o mejor, todos los días), refresca tu mente con tu misión.....	207

### **Capítulo 14. Dale un rumbo a tu vida y sigue tu camino con visión y valores .....** 209

Define la visión .....	210
Hablamos de soñar.....	211
Sentido y rumbo .....	211
No es un objetivo ni una meta .....	212
No confundas la misión con la visión .....	215
Puedes tener varias visiones (y misiones).....	216
No te olvides de alinear tus misiones .....	217
Cómo escribir tu declaración de visión .....	217
Un proceso de visualización creativa .....	217
Las resistencias con las que te encontrarás .....	218
Haz un primer borrador .....	219
No dejes de mejorar tu declaración de visión .....	220
Cada semana (o mejor, cada día), refresca tu mente con tu visión .....	220
Lo que una visión personal puede hacer por ti .....	221
Todos necesitamos esperanza .....	221
Todos necesitamos saber hacia dónde vamos.....	221
Encamina correctamente tus metas y objetivos .....	222
Consigue que misión y visión se lleven como dos buenas hermanas .....	222
Toma sabias decisiones.....	223
Pon valores en tu vida .....	224
Qué son los valores .....	225
Cuestión de prioridad .....	226
Escribe tu declaración de valores .....	227
No dejes de mejorar tu declaración de valores.....	228

## **Parte VI. Los decálogos.....** 229

### **Capítulo 15. Diez formas de llevar la meditación a tu vida cotidiana .....** 231

Medita mientras comes .....	232
Concédete una pausa para respirar.....	234
Cuenta tus pasos .....	236
Limitate a mirar .....	237
Escanea tu cuerpo al andar .....	238
Conecta con la naturaleza.....	239
Reduce tu velocidad .....	240

Medita mientras haces deporte .....	241
Toma una ducha consciente.....	242
Escucha los sonidos de tu alrededor .....	243

**Capítulo 16. Diez hábitos para cultivar emociones positivas a diario y practicar la ecología mental..... 245**

Siéntete agradecido por lo que te ofrece la vida .....	246
Expresa aprecio sincero a otras personas.....	247
Da las gracias .....	248
Habla bien de alguien .....	248
Admira a alguien.....	250
Sonríe.....	251
Haz sonreír a otra persona .....	252
Ten un gesto amable con otra persona.....	253
Mantén viva la amistad.....	253
Escucha de forma activa .....	254

**Capítulo 17. Diez recursos para propulsar tu crecimiento personal... 257**

El sitio web del autor .....	258
Portal <i>Piensa, es gratis</i> .....	258
El libro <i>La actitud mental positiva</i> .....	258
Aplicación Buddhify.....	259
Los libros <i>El tiempo en tus manos</i> y <i>Atrévete a ser un líder</i> .....	260
Portales de noticias positivas.....	261
El libro <i>El poder del ahora</i> .....	261
<i>PNL para Dummies</i> .....	262
Podcast del autor .....	262
El libro <i>La respuesta del universo</i> .....	263

***Índice*..... 265**

## Capítulo 1

# Qué es (y no es) la ecología mental

---

### *En este capítulo*

- ▶ Qué es la ecología mental
  - ▶ Qué no es la ecología mental
  - ▶ Vínculos con la ecología y el ecologismo
  - ▶ Cuestión de actitud
  - ▶ Bases para practicar la ecología mental
- 

**L**a ecología mental tiene mucho que ofrecerte. Si la aplicas, descubrirás que se trata de una herramienta muy poderosa para tu crecimiento personal. Te ayudará a desprenderte de lo más dañino (pues actúa desde tu interior) y a cultivar cualidades que te aportarán felicidad, armonía y paz mental. También, reforzará tu conexión y equilibrio con el resto de seres, mejorará tus relaciones interpersonales y experimentarás una transformación positiva en la que tú aportas al conjunto, pero también recibes. Y no solo mejorarás tu conexión con otros seres, sino con la naturaleza y con el universo. Además, para complementar otros conocimientos, podrás dirigir ese potencial y actitud correctamente, con lo cual dotarás a tu vida de un sentido y rumbo correctos, y cosecharás más éxito por la vía de la felicidad.

Seguro que cuando oyes hablar de ecología enseguida piensas en el medio ambiente. Probablemente, estarás sensibilizado respecto a la importancia de respetar la naturaleza. Pero quizá te resulte extraño pensar en practicar la ecología dentro del ámbito del crecimiento personal. ¿Qué tiene que ver una cosa con otra? Lo descubrirás a continuación.

### *Qué no es la ecología mental*

Antes de empezar a explorar lo que es la ecología mental, conviene apartar algunas posibles ideas erróneas. En particular, hay cosas que quizá te pasen por la cabeza (con toda la razón del mundo) y es importante aclararlas cuanto antes.

#### *Mejor no mezclar*



Al hablar de ecología tendemos a pensar en ecologismo, e incluso confundimos ambos términos. La ecología mental no es un tipo de movimiento político o social. No está vinculado a una organización ecologista. Aunque ecología mental incluye la palabra «ecología», tampoco lo es (la ecología es una ciencia).

Sin embargo, como apreciarás más adelante en este capítulo, existen analogías con el ecologismo y la ecología. Como diría el humorista José Mota, «no siéndolo, lo es...».

#### *No es new age*

La ecología mental tiene mucho o todo que ver con el crecimiento personal e incluye conceptos que podrían encasillarse (erróneamente) dentro del movimiento llamado *nueva era* (más conocido por su nombre en inglés, *new age*), que se originó en la segunda mitad del siglo xx.

Dicho movimiento se cimienta sobre determinadas creencias astrológicas, que postulan que la constelación contra la que se sitúa el Sol influye en la humanidad. Cuando el Sol pasa de una constelación a otra, se producen cambios y se inicia una nueva era (aunque existen diferencias de postura en cuanto a la duración de cada era).

El movimiento de la nueva era incluye conceptos de índole mística, holística, espiritual, etc. En la ecología mental, algunos de esos puntos llegan a tocarse, pero sin llegar al nivel de profundidad del *new age*, de manera mucho más práctica, tangible y sin necesidad de aferrarte a un sistema de creencias.

#### *No son creencias*

Para practicar la ecología mental, solo necesitas una actitud determinada (como verás más adelante en este capítulo). No tienes que creer ciegamente en algo, ni estás obligado a aceptar nada como cierto. Solo hay una

pequeña excepción (que no tiene que ver con las creencias, sino más bien con la confianza): tendrás que creer en ti y en tu capacidad para mejorar, ser más feliz y tener más éxito.

### *No es ciencia*



El término «ecología» fue introducido por el naturalista y filósofo alemán Ernst Haeckel en el siglo XIX. La ecología es la ciencia que estudia a los seres vivos y sus propiedades: su entorno, número, distribución, ciclo de vida, etc. Pero, además, estudia cómo dichas propiedades cambian cuando un ser vivo interactúa con el ambiente. Esos cambios se deben a factores locales (como puede ser el clima) pero también a la interacción con otros organismos que comparten ese ambiente.

En la ecología, el concepto de ecosistema tiene un papel fundamental. Los organismos interactúan con las condiciones locales que les rodean, pero también lo hacen con otros organismos de su especie, formando poblaciones. Las poblaciones forman comunidades, y de ahí se llega a un nivel superior llamado «ecosistema». Los ecosistemas se pueden estudiar a varios niveles, englobando un mayor o menor número de poblaciones, incluso varios ecosistemas. La unión de todos los ecosistemas existentes da lugar a la biosfera, que engloba a todos los seres vivos del planeta Tierra.

Como se puede apreciar, la ecología no trata a los seres vivos como entidades separadas, sino que las considera parte de un ecosistema donde los organismos interactúan con las condiciones físicas que les rodean y con otros seres, creando un continuo intercambio de energía y materia. Unos seres producen determinadas sustancias, otros se alimentan de ellas, etc. Unos dan y otros reciben, en un flujo constante.

La ecología genera numerosas disciplinas derivadas. Un ejemplo es la ecología urbana, que estudia las interacciones entre los habitantes de una aglomeración urbana y su interacción con el ambiente.

Sin embargo, no se puede decir que la ecología mental sea una disciplina de la ecología. El nombre le viene como anillo al dedo, pues tiene diversos puntos en común con la ecología. Pero, mientras la ecología es una ciencia, la ecología mental no lo es.

### *No es ecologismo*

Cuando hablamos de ecologismo nos referimos a un movimiento político y social que defiende la protección del medio ambiente. El movimiento ecologista incluye diversos planteamientos. Por ejemplo, en los plantea-

## Parte I: Acércate a la ecología mental

---

mientos ecocentristas, el ecosistema tiene prioridad ante los organismos que lo forman. En otras palabras, preservar el ecosistema es más importante que preservar la vida de los individuos (ya sean humanos o no). Otro planteamiento es el antropocentrista, que defiende la protección del medio ambiente, pero prioriza la salud y el bienestar del ser humano. También existe el biocentrismo (que defiende el respeto moral a todo ser vivo) y el sensocentrismo (que defiende que todo ser vivo capaz de sentir merece respeto moral), por mencionar algunas de las corrientes de pensamiento que existen dentro del ecologismo.

Desde luego, la ecología mental no es un movimiento político ni social. Tampoco se centra específicamente en el medio ambiente, sino más bien en el ecosistema formado por los seres humanos y sus interdependencias, que contienen una gran carga mental y emocional.

A pesar de los numerosos planteamientos mencionados, y completamente al margen de qué seres tengan prioridad sobre otros (lo cual depende de la doctrina ecologista que cada cual decida adoptar), lo cierto es que el ecologismo reconoce la existencia de un ecosistema del que formamos parte íntegra e interdependiente. En ese aspecto, tiene un punto en común con la ecología mental.

## *Lo que sí es la ecología mental*

Ahora que ya sabes qué no es ecología mental, ha llegado el momento de empezar a definir lo que es. ¡Y no es fácil! Permíteme comenzar por una definición muy general e intuitiva a modo de núcleo, y después iré incorporando más aspectos que orbiten a su alrededor, a través de las siguientes secciones.

### *De forma sencilla*

Podemos decir que la ecología mental consiste en actuar de forma consciente con el objetivo de convertir este mundo en un lugar mejor para ti y para quienes te rodean; un mundo lleno de personas más felices y exitosas, y a su vez, libre de emociones y pensamientos tóxicos que pueden dañar a otras personas (además de a ti mismo).

Te propongo profundizar un poco más en esta definición.



### *Vencer al ego*

Un aspecto curioso de la definición propuesta es que no habla para nada de uno mismo. ¡Se ha olvidado del yo! Así es, puesto que la ecología mental te ayudará a combatir a ese enemigo interior llamado «ego» que te hace pensar que eres una entidad separada del resto del mundo y te lleva a buscar tu propio beneficio por encima del de los demás seres.

Precisamente por ello, esa definición encierra una idea clave en la ecología mental: estás conectado con otros seres de forma interdependiente. Es algo tan sumamente natural que, en realidad, no se necesita explicación alguna... En tu interior, lo sabes perfectamente. Sin embargo, hay una parte de ti que se esfuerza en hacerte creer lo contrario, y convencerte de que eres una entidad parcial, desconectada, que no depende de nadie, y que tiene que mirar por sí misma por encima (y a costa) de los demás. Ese pensamiento erróneo que reside en tu mente es el ego.

En el fondo, la ecología mental tiene mucho (o todo) que ver con vencer al ego. ¡Si no existiera el ego, no necesitaríamos hablar de ecología mental!

### *Se trata de una actitud responsable y consciente*

Algo muy bueno que podemos extraer del ecologismo consiste en no limitarnos a pensar en nuestro beneficio, sino plantearnos el beneficio del ecosistema. Y podemos aplicarlo a nuestra vida, porque, en realidad, todos estamos interconectados y somos interdependientes.

Se trata de partir de la premisa de crear un mundo mejor, donde las personas sean más felices y exitosas, y donde se busque el beneficio de los seres que forman nuestro ecosistema.

Partiendo de ese noble objetivo, la ecología mental te conduce hacia una actitud consciente y responsable:

- ✓ Eres consciente de que formas parte (inseparable e interdependiente) de un ecosistema formado por seres humanos, en el cual el intercambio de energía toma muchas formas, pero tiene un fuerte componente mental y emocional.
- ✓ Te das cuenta de que tus pensamientos y emociones derivan en acciones (donde se incluyen las palabras). Y eres consciente de que tus acciones pueden beneficiar a otras personas, pero también hacerles daño.
- ✓ Te responsabilizas de contribuir positivamente al ecosistema del que formas parte con tus actos, y de no intoxicarlo (dañando a otras

## Parte I: Acércate a la ecología mental

---

personas). Tu objetivo es lograr que este mundo sea un lugar mejor para todos.

- ✓ Eres consciente de que no puedes cambiar el mundo de una forma global. Sin embargo, lo lograrás si comienzas por cambiar en tu interior. Aceptas la responsabilidad de hacerlo, por tu bien y por el de los seres que te rodean. A esto se le llama higiene mental.

Como puedes ver, la ecología mental es una actitud consciente y responsable. Igual que en la ecología medioambiental se actúa pensando en respetar el medio ambiente, en la ecología mental se obra respetando un ecosistema mental y emocional del cual formas parte, y se intenta que sea lo más sano y libre de contaminación posible. Desde el punto de vista de la ecología medioambiental, nunca se te ocurriría verter sustancias tóxicas en un río, para no destruir la vida en él, contaminar a otras personas, etc. Además, adoptarías actitudes responsables, como el reciclaje, el consumo de agua responsable, etc. De la misma forma, al practicar la ecología mental, vigilas tus pensamientos y emociones tóxicas, y evitas que se viertan en el ecosistema mental y emocional del que formas parte, para no dañar a otras personas ni a ti mismo. Además, adquieres hábitos y cultivas cualidades que benefician a ese medio ambiente mental y emocional. Por ejemplo, te lo pensarías dos veces antes de humillar en público a otra persona, para no hacerle daño, y sembrar un ambiente positivo y de confianza.

Cuando practicas la ecología mental, te esfuerzas por mejorar, por ser más feliz y exitoso, y no solo lo haces por ti mismo, sino por el bien de los seres que te rodean.

### *La higiene mental*

Como has podido comprobar, la higiene mental es un componente esencial para practicar la ecología mental. En el capítulo 3 podrás profundizar en este importante terreno. Para ir abriendo boca, estas son algunas de las claves de la higiene mental:

- ✓ Aceptas el reto de ser consciente de tus diferentes formaciones mentales (pensamientos, emociones, imágenes y sonidos mentales, y sensaciones físicas asociadas, que normalmente se entremezclan y actúan sin ser reconocidas, y sin que seas capaz de separarlas en sus diversos componentes). Permaneces alerta ante los pensamientos y emociones tóxicos que podrían dañar a otras personas y también a ti mismo.
- ✓ Eres consciente de que el ego se esconde tras todos los contenidos tóxicos que tu mente es capaz de generar, y trabajas activamente



para ser consciente de él y no dejarte arrastrar por sus múltiples tretas.

- ✓ Aceptas la responsabilidad de responder en vez de reaccionar. Ante un estímulo no dejas que tu respuesta sea automática, como si fueras un robot. Eres consciente de que reaccionar puede hacer mucho daño a otras personas y a ti mismo. En su lugar, ante un estímulo, decides responder. Tú decides la respuesta.
- ✓ Te haces responsable de responder de una forma mental y emocionalmente ecológica. Te aseguras de que tus acciones y tus respuestas te beneficien no solo a ti, sino a quienes te rodean.
- ✓ También te aseguras de que tus acciones y tus respuestas no sean tóxicas, y no dañen (antes o después) ni a ti ni a nadie.
- ✓ Aceptas la responsabilidad de trabajar continuamente en tu crecimiento personal, eliminar hábitos negativos, y adquirir cualidades que te beneficien a ti y a quienes te rodean.
- ✓ Tomas la responsabilidad de dirigir tu vida, dándole un sentido, un rumbo, unos valores, y creas un camino hacia tus objetivos.

Respecto a los tres primeros puntos, es muy fácil pedirte que seas consciente de tus pensamientos, emociones y del ego, y que no reacciones ante los mismos. Ahora bien, llevarlo a la práctica no es tan sencillo (pero sí posible). Existen dos habilidades que puedes desarrollar con la práctica y que te ayudarán a lograrlo: la concentración y la atención plena. Sobre esto podrás aprender mucho más en la parte II de este libro.

Respecto a los puntos cuarto y quinto, se trata de una responsabilidad que debes tomar e impregnar con ella todas tus acciones y decisiones. Es esencial que aceptes esa responsabilidad cuanto antes, ya que constituye un elemento fundamental para practicar la ecología mental. Sin ese compromiso, lo que aprenderás en este libro te proporcionará numerosos beneficios, pero no podrás sacarle el máximo partido.

Respecto al quinto punto, la parte III de este libro te mostrará las herramientas prácticas que te permitirán eliminar el contenido mental y emocional negativo (permíteme llamarlo tóxico) de tu mente. La parte IV te proporcionará los útiles necesarios para cultivar cualidades beneficiosas para ti y para quienes te rodean, como la generosidad, la alegría empática, la compasión, etc.

Finalmente, el sexto punto queda cubierto por la parte V de este libro.

¡Tienes en tus manos los recursos que necesitas para seguir adelante! Y existen muchas herramientas complementarias que te ayudarán a ir más lejos. Un buen ejemplo es el libro *PNL para Dummies*, de Romilla Ready y Kate Burton, publicado en esta misma colección.

### ***Estás conectado a otros seres***

Si lo piensas un instante, no hay duda de que formas parte de un ecosistema a varios niveles. Desde la perspectiva de la ecología medioambiental, te encuentras conectado a otros seres, a la naturaleza y, en general, a la Tierra. En la actualidad, en las sociedades occidentales, la ajetreada vida que llevamos nos hace más vulnerables al ego. Vivimos sumergidos en nuestra mente y pasamos poco tiempo conectados con la naturaleza; por ello, al ser tan pocas las ocasiones en que percibimos nuestro vínculo con ella, nos sentimos aislados de la misma. Y como, además, el ego opera desde la mente, le resulta más fácil hacernos sentir (e incluso lograr que nos creamos) desconectados del resto del ecosistema.

Para el ego, el concepto de ecosistema constituye un enemigo directo. Por ello, quiere destruirlo. Si piensas en el medio ambiente, quizá te sientas tentado a verlo como algo externo a ti, como si se tratara de algo que está ahí fuera, separado de ti, y que preocupa a determinadas personas. Si lo ves así (o algo similar), está claro, piensas desde el ego.

Si los seres humanos no tuviéramos ego, seguro que haríamos menos daño al medio ambiente del que le hacemos actualmente (por desgracia). De la misma forma, haríamos menos daño a quienes nos rodean. Dañar al ecosistema medioambiental del que formas parte es dañarte a ti mismo. ¡Solo el ego puede lograr que no te des cuenta!

Ahora te propongo que dejemos de hablar del medio ambiente y adoptemos otro enfoque complementario, centrándonos en otro tipo de ecosistema. En la vida, te rodean otras personas. Tu vida no sucede de forma aislada, intervienen de mil formas distintas unas personas u otras que están implicadas (directa o indirectamente). Ignorar o contradecir esta realidad equivale a ir en contra de todo el universo y convertirse en un obstáculo para el mismo. A muchas de esas personas ni siquiera las ves pero estás interconectado a ellas en una relación de interdependencia. Unos dan, otros reciben. Los que reciben, otras veces dan... Se intercambia energía de diversas formas.

En las interacciones diarias que puedes mantener con otras personas, existe un elevado contenido mental y emocional. Por tu mente pasan muchas cosas, que te hacen sentir, reaccionar y actuar de diversas

---

## Capítulo 1: Qué es (y no es) la ecología mental

formas. Las personas que son objeto (directo o indirecto) de tus actos también experimentan pensamientos y emociones que les llevan a reaccionar de una forma concreta. Las emociones positivas dan lugar a reacciones positivas, mientras que las negativas desencadenan resultados negativos.

Estamos ante un ecosistema muy especial, formado por seres humanos, donde tiene lugar un frecuente trasiego de información, emociones y pensamientos. Ese es un primer ecosistema fundamental en el que nos centraremos especialmente en la ecología mental.

Teniendo en cuenta las enormes posibilidades de comunicación entre personas que existen en la actualidad, en ese ecosistema se encierra el enorme potencial de transmitir información, emociones y pensamientos a grandes distancias en pequeños intervalos de tiempo.

Por ejemplo, hoy en día se puede hacer muy feliz a una persona que se encuentra al otro lado del mundo en cuestión de segundos. Y en un poco más de tiempo, incluso se puede transformar positivamente su vida. ¡Es maravilloso! Pero, por otro lado, también es posible herir emocionalmente a muchas personas en menos que canta un gallo. ¡Por eso es tan importante la ecología mental! Se trata de ser conscientes de que formamos parte de dicho ecosistema, poner de nuestra parte para hacer el mayor bien posible a quienes nos rodean o están conectados con nosotros, y evitar hacerles daño.

La ecología mental va todavía más allá. Como has visto, no solo se centra en el individuo y su mejora, sino que engloba también a otras personas, y no solo a las más cercanas. Los diferentes ecosistemas humanos se unen englobando a la humanidad. Te preocupas por ti, por quienes te rodean y por el mundo. Además, te das cuenta de que en el mundo no solo hay seres humanos, sino también muchos otros seres vivos y un medio ambiente que también respetas (y aunque la ecología mental no incluye a la medioambiental, se produce un vínculo entre ambas). Y no todo termina en la biosfera... Con la ecología mental se llega también a una dimensión espiritual en la que percibes de que el universo forma una unidad inseparable donde no existen entidades individuales, salvo las que el ego nos hace ver (y sobre esto puedes aprender mucho más en el capítulo 2).

### Visto desde fuera

Si nos alejáramos de la Tierra y la viéramos desde lejos, tendríamos una visión muy diferente de nuestro planeta. Pasamos mucho tiempo pensando... Y gran parte de ese tiempo lo invertimos pensando en nosotros mismos. Además, vemos demasiadas fracciones por aquí y por allá. Todo lo que nos rodea son entidades separadas. Hay otros seres, otras cosas, y determinados seres poseen determinadas cosas. Hay miedos, reacciones, problemas...

En enero de 2013 tuve el honor de ser presentado como Padrino en España de la AXE Apollo Space Academy (AASA), cuyo objetivo es llevar al espacio en 2014 al primer turista espacial español (tras casi un año de competición y duras pruebas físicas, médicas, de conocimientos, creatividad, etc.). Muchos medios de comunicación me preguntaron qué experiencia obtendría en el espacio la persona que finalmente hiciera el viaje. Les respondí algo de lo que tomé nota para compartir en futuros libros y conferencias, y que ahora tengo el lujo de compartir aquí contigo.

Les expliqué que, en nuestra vida cotidiana, estamos demasiado encerrados en los problemas diarios, y creemos que son el fin del mundo. Sin embargo, al ver la Tierra desde tan lejos, nos damos cuenta de que somos una pequeña parte de algo más grande. Vemos que

en la Tierra hay seres y cosas, y que todo está interconectado. Todo es interdependiente. Nos damos cuenta de que esas numerosas separaciones que creemos ver por todas partes, realmente no existen. Las crea la mente. Desde allí fuera vemos lejána la Tierra y en unidad. Resulta difícil pensar en separaciones, y es más evidente entender que todo está interrelacionado. Por otro lado, sentimos una fuerte conexión con el universo, que vemos grande e imperioso. En esa situación, nos damos cuenta de que esos problemas cotidianos que tanto nos hacen sufrir son minúsculos comparados con la inmensidad del universo.

Sobre todo me quedo con la primera parte. No estamos aislados; estamos interconectados. La Tierra y su vida también forman un incesante intercambio de materia y energía. Es más fácil verlo desde fuera que desde dentro.

Por cierto, un periodista me preguntó: «¿Usted sabe todo eso porque ha subido al espacio?». Le dije que no (ojalá pudiera, pero como padrino de la competición no tenía derecho). También agregué que no me costaba verlo claro, pues si eso se puede experimentar en un planetario o en un buen documental en tres dimensiones, en el espacio tenía que ser lo máximo... Y quienes sí han subido al espacio lo afirman en sus testimonios...

### *Sostenibilidad*

La sostenibilidad es un concepto muy importante en la ecología que tiene que ver con la prosperidad de los sistemas biológicos. En el contexto del ecologismo, se trata de satisfacer nuestras necesidades actuales sin sacrificar la capacidad que tendrán las futuras generaciones para satisfacer las suyas. Se trata de emprender acciones de forma responsable y respetuosa con el medio ambiente, pero no solo hoy, sino también pensando en mañana.

### No estás solo

La ecología mental te enseña que estás unido a otros seres de forma interdependiente. Por ello, es imposible alcanzar un éxito individual. Eso solo existe para el ego, pero no es real. No puedes conseguir un éxito en solitario sencillamente porque no estás solo, ni puedes separarte del resto. En cualquiera de tus éxitos intervienen otras personas, lo quieras reconocer o no.

Por ejemplo, piensa en el crecimiento de una rosa. No es una tarea exclusiva de la planta, sino que intervienen muchos otros factores: el sol, la tierra, la lluvia, determinados organismos, etc. Una flor no crece sola, sino en conjunto con otros seres y cosas. Lo mismo ocurre con el crecimiento personal... Puede concebirse

(erróneamente) como una tarea individual. Existen muchos libros de autoayuda que se centran en el individuo, en su éxito y felicidad. Están muy bien, siempre que no se olvide del resto del mundo. Esa es una gran aportación de la ecología mental.

Desde el prisma de la ecología mental, es fabuloso que trabajes para cuidar tu interior, mejorar, y tener éxito, siempre y cuando no te olvides del resto de seres que te rodean. Dicho de otro modo, cuando aplicas la ecología mental, no mejoras tú al margen del mundo, sino que lo haces para crear un mundo mejor. ¿Verdad que se trata de una visión más completa? Te permite ver las dos caras de la moneda.

Aunque de un modo distinto, en la ecología mental también debemos tener en cuenta la sostenibilidad. No solo se trata de que seas consciente de las acciones que tomas hoy para no dañar a otras personas y buscar tu bienestar y el de quienes te rodean. Se trata, además, de tener en cuenta tu bienestar y el suyo en el futuro.

En el universo todo es causal. Toda causa produce un efecto, y todo efecto procede de una causa. A tu alrededor, todo son cadenas de causa-efecto, entre las cuales, algunas pueden resultarte imposibles de seguir y predecir (y por eso la estadística y la probabilidad son tan útiles). Tus pensamientos y emociones son causas que dan lugar a efectos. Normalmente, los efectos suelen ser reacciones que se propagan hacia otras personas. Como ya sabes, esas cadenas de causa y efecto se pueden propagar en el espacio y el tiempo.

Si actúas de forma tóxica (por ejemplo con envidia, odio, violencia, etc.) hacia otras personas, el efecto se producirá, y será negativo. Lastimará a otras personas, pero también a ti. Y es posible que se propague en el tiempo, y algún día vuelva hacia ti (probablemente con un efecto amplificado).

Por otro lado, si actúas de forma positiva hacia otras personas (a través de la generosidad, la empatía, la comprensión, el cariño, etc.), la recom-

## Parte I: Acércate a la ecología mental

---

pensa no solo ocurrirá a corto plazo sino también, probablemente, a largo plazo.

Resulta muy importante que, ante cualquier acción que vayas a emprender, consideres cuál será el efecto en los demás (y en ti) en el futuro, a corto, medio y largo plazo, y te asegures de que no será dañino. Procura emprender acciones que sean beneficiosas hoy y también mañana, que no sean nunca dañinas. Esa cuestión debe formar parte de tu criterio de decisión para evitar emprender acciones que hoy parezcan positivas, pero que podrían tener consecuencias negativas en el futuro (y, en ese caso, deberías reconsiderar tu decisión).

Por otro lado, al pensar en los efectos futuros, también podrás detectar acciones que quizá hoy no parecen aportar nada positivo, pero mañana podrían ser muy beneficiosas para todos. Veamos algunos ejemplos:

- ✓ Para la mayoría de padres (y aquí se incluye un servidor) no es agradable reñir a un hijo. De hecho, suele causar más desagrado al padre que al hijo. Sin embargo, el padre sabe que es necesario, y lo hace pensando en el futuro de su hijo, sabiendo que lo que hoy es desagradable le ayudará a convertirse en una mejor persona en el futuro. Este es un ejemplo de acción que hoy parece negativa, pero que merece la pena emprender por la proyección de su efecto en el futuro.
- ✓ Imagina que dedicas tu tiempo, conocimientos y esfuerzos a escribir un libro sobre la historia de tu familia. Eso es algo que, en primer lugar, te enriquece y te llena de satisfacción por la contribución que has realizado por todo lo que has aprendido, y sentir una mayor conexión con tu familia y su historia, etc. Además, las personas que te rodean en tu ámbito familiar también se sentirán agradecidas, recuperarán recuerdos, aprenderán cosas que quizá no conocían, etc. Y, en el futuro, tus hijos lo usarán para entender la historia de la familia y explicarla a tus nietos. Y, quién sabe... ¡A lo mejor la amplían! Este es un ejemplo de acción beneficiosa en el presente y en el futuro. ¡Estas acciones son las más agradables!
- ✓ Pongamos que tienes unos conocimientos tecnológicos muy avanzados y se presenta ante ti una oferta de empleo en una gran compañía, con unas condiciones excelentes, y que puede llegar a propulsar tu carrera y tu economía. Cuando conoces mejor el puesto, te das cuenta de que, con tus conocimientos, contribuirás a la creación de un producto futuro destinado al gran mercado. Sabes que resultará muy útil y facilitará la vida a muchas personas, pero también sabes (por tus conocimientos) que, a largo plazo, podría causar graves daños en la salud de sus usuarios. Te encuentras ante

una decisión que se presta a aplicar la ecología mental, incluyendo la sostenibilidad. Aceptar ese trabajo, hoy te beneficiará económicamente, y no hará daño a nadie. Sin embargo, en el futuro, los resultados de tu esfuerzo y tus conocimientos podrían dañar a otros seres humanos. Eso no quiere decir que, necesariamente, tengas que rechazar ese trabajo. El mundo no es blanco o negro, sino que también existe el gris... Quizá puedas negociar una forma de contribuir a dicha compañía con otro tipo de proyectos, o puede que se te ocurra cualquier otra idea. En este ejemplo, como en cualquier otro, eres tú quien decide cuál es la mejor forma de actuar. Pero si empleas la actitud propia de la ecología mental, no te embarcarás en algo que, en el futuro, podría hacer daño a otros seres, porque sabes eso significa que también te harás daño a ti mismo (puesto que no existe una distinción real entre tú y otros seres). Este es un ejemplo de acción que hoy parece positiva, pero que resultaría dañina en el futuro.

### *Pasar a la práctica*

Lo que has aprendido en este capítulo te ha acercado a una mejor comprensión de lo que significa la ecología mental. Esto te proporciona unas bases excelentes. Si te tomas en serio lo que has aprendido, experimentarás cambios positivos mucho antes de lo que imaginas.

Sin embargo, sería una pena dejarlo todo ahí. La ecología mental encierra, ante todo, una actitud. Por ello, requiere que pases a la práctica.

El crecimiento personal no se logra de forma cómoda y sin esfuerzo. Es necesario ponerse en marcha, ser perseverante y disciplinado, y tener paciencia. Además, es necesario confiar en que los resultados llegarán. Y sin duda llegan, normalmente mucho antes de lo que pensábamos en un principio.

Si has llegado hasta aquí, ya te habrás hecho una idea de lo que es la ecología mental y de los grandes beneficios que puede proporcionar a ti y al mundo. En los siguientes capítulos encontrarás las herramientas necesarias para lograrlo. ¡Sería una pena desaprovecharlo! ¿Te apuntas a este apasionante viaje de crecimiento personal?

### Algunos ejemplos prácticos

A continuación encontrarás algunos ejemplos imaginarios (pero posibles) de aplicación de la ecología mental, a modo de inspiración:

- ✓ Decides activar el sistema *start-stop* de tu nuevo coche, un dispositivo que apaga el motor mientras estás en un semáforo o un atasco y vuelve a encenderlo cuando vas a arrancar. De esta manera, tú ahorras dinero en combustible, pero también respetas el medio ambiente, pues reduces las emisiones de CO<sub>2</sub>.
- ✓ Necesitas relajarte y decides escuchar unas piezas musicales. Sin embargo, decides escuchar la música con auriculares para no molestar a las personas que te rodean en la habitación. Así tú te relajas sin molestar a quienes tienes más cerca. Ese gesto no pasa desapercibido, y genera una impresión muy positiva que las otras personas valorarán y recordarán.
- ✓ Decides plantar un bello arbusto en tu jardín. Hay diferentes lugares en los que puedes plantarlo, pero decides ponerlo en un lugar que tus vecinos puedan ver desde su ventana. De esta forma embelleces tu jardín y tienes un gesto muy bonito hacia tus vecinos, que lo apreciarán y no lo olvidarán.
- ✓ Has estado una semana fuera por un viaje de trabajo. Has comprado unos dulces riquísimos, típicos del país que has visitado. Decides comprar un poco más para llevarlos a tu lugar de trabajo y compartirlos con tus compañeros, creando un ambiente positivo.
- ✓ Impartes una charla desinteresadamente para compartir información útil con otras personas sobre un tema que te apasiona. Tú disfrutas mucho, porque ese tema es tu pasión, y, al mismo tiempo, ayudas a otras personas, lo cual te agradecen, y te sientes aún más feliz.