

Por el autor del **bestseller internacional**
30 días. Cambia de hábitos. Cambia de vida

Marc Reklau



12 SENCILLOS PRINCIPIOS
QUE CAMBIARÁN TU VIDA



MARC REKLAU

DESTINO FELICIDAD

*12 sencillos principios
que cambiarán tu vida*



© Marc Reklau, 2018
© Editorial Planeta, S. A., 2018
Temas de Hoy, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Preimpresión: Safekat, S. L.

ISBN: 978-84-9998-639-5
Depósito legal: B. 537-2018
Impresión y encuadernación: Cayfosa, S. A.
Printed in Spain - Impreso en España

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 este 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 (arts. 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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	11
1. LO BÁSICO	25
Aplicando la ciencia	25
Crear que el cambio es posible	26
El poder de cada uno	28
¿Qué factores influyen más en la felicidad?	29
Aceptando nuestras emociones	32
Ser feliz, el objetivo final	34
2. EL PODER DE TUS CREENCIAS	39
Tus creencias crean tu realidad	39
Creando una situación positiva	43
Cree en ti	44
Cambia tu rendimiento cambiando tus creencias ...	45
Ser optimista ayuda	48
Las tres claves del éxito	52

3. EL PODER DEL FOCUS	57
Beneficios para la salud	60
¿Por qué no todos somos optimistas?	62
El poder de la gratitud	64
Concéntrate en lo positivo	67
¿Por qué algunos siempre tienen suerte?	67
Entrena tu cerebro para enfocarlo en lo positivo ...	69
4. EL PODER DE LA ELECCIÓN	73
Elige tus pensamientos	73
Elige tus emociones	75
Elige asumir la responsabilidad plena de tu vida	77
Más elecciones... ..	81
¿Deberías hacer o <i>eliges</i> hacerlo?	83
Deja estos hábitos tóxicos	83
Asume el control	85
Sentir que tienes el control es bueno para tu salud ...	87
5. CAMBIAR ES POSIBLE	89
Siente el miedo y actúa de todos modos	90
Sé el cambio	92
Sal de tu zona de confort	93
¿Cómo funciona el cambio? El poder de los hábitos	95
¿Por qué es tan difícil cambiar?	97
Cambiar emociones	99
Cambiar comportamientos	100
La autodisciplina está sobrevalorada	103
¿Cómo puedes crear buenos hábitos?	106
6. EL PODER DE PONERSE METAS	109
Objetivos y enfoque en el presente	112
Aprende a disfrutar de tus progresos	113
Pon tus metas por escrito	115

Revisa tus valores	118
Encuentra tu propósito	120
Encuentra sentido a tu trabajo	122
7. LOS GEMELOS FEOS: EL PERFECCIONISMO Y EL FRA- CASO	125
Si no aprendes a fallar, no aprendes	127
Las características del perfeccionista	132
Las consecuencias del perfeccionismo	135
Las causas del perfeccionismo	136
¿Cómo superar el perfeccionismo?	136
¿Podemos ayudar a otras personas a superar su perfeccionismo?	138
¿Cómo lidiar con el perfeccionismo?	138
8. VENCENDO AL ASESINO SILENCIOSO	141
Supera el estrés	141
Sal del modo «multitarea»	144
Derrota a la procrastinación	146
9. AUMENTA TU AUTOESTIMA	147
Definiciones de autoestima	148
Los beneficios de la autoestima	149
Algunas objeciones	150
Los tres tipos de autoestima (Tal Ben-Shahar)	153
¿Por qué es importante tener autoestima inde- pendiente?	155
¿Cómo cultivar la autoestima?	157
¿Cómo mejoramos nuestra autoestima?	158
10. HÁBITOS PARA AUMENTAR TU AUTOESTIMA	161
Deja de ser tan duro contigo mismo	161
Sube el listón	162
Ámate a ti mismo como amas a tu prójimo	163

Vive TU vida	164
Aprende a recibir	165
Tu mejor inversión	166
Sé tu YO auténtico	167
Honra tus logros pasados	167
Escucha tu música favorita	168
Celebra tus victorias	169
Prémiate cada día	169
Mímate	170
Perdona a todo el mundo	171
11. LA IMPORTANCIA DE NUESTRAS RELACIONES	173
Conócete a ti mismo	174
¿Cómo construir relaciones que prosperen?	175
¿Cómo mantener el amor?	179
La importancia de hacerse las preguntas correctas en una relación	184
La importancia de las relaciones en el trabajo	186
La relación más importante en el trabajo	188
12. LA CONEXIÓN MENTE-CUERPO	193
La magia de hacer ejercicio físico	195
El poder de la meditación	201
<i>Mindfulness</i> : aquí y ahora	203
Respira bien y triunfa	207
La importancia de tus horas de sueño	208
Necesidad física y psicológica del sueño	210
La importancia del contacto físico	211
Sonríe como si tu vida dependiera de ello	213
¿Y AHORA, QUÉ?	217
AGRADECIMIENTOS	221

1

LO BÁSICO

Miremos la base, los cimientos que necesitamos. ¿Qué condiciones tienen que estar en su sitio para comenzar nuestro camino hacia la felicidad?

APLICANDO LA CIENCIA

Las buenas intenciones no son suficientes. Tenemos que partir de los estudios de la psicología positiva y aplicarlos. Por ejemplo, necesitamos más profesores de colegio que sean conscientes del efecto Pigmalión. Tienen que saber que las expectativas que tengan sobre sus alumnos son profecías que se autocumplen, lo que significa que si ven el talento en sus estudiantes es muy probable que despierten en ellos ese talento.

Necesitamos que más psicólogos y médicos sean conscientes de la conexión entre mente y cuerpo. ¿Cuántos de estos profesionales saben que la meditación transforma —literalmente— nuestro cerebro? ¿Cuántos médicos saben que 30 minutos de ejercicio tres veces por semana tienen el mismo efecto que nuestros medicamentos psiquiátricos más poderosos?

CREER QUE EL CAMBIO ES POSIBLE

Para hacer cambios en tu vida lo primero que tienes que hacer es creer que el cambio es posible. Si crees que cambiar es difícil o imposible para ti lo será.

David Lykken y Auke Tellegen, en su famoso estudio de los gemelos de Minnesota (*Minnesota Twins Study*), realizado en los años ochenta, analizaron las trayectorias vitales de una serie de gemelos idénticos que, tras ser separados en el momento de su nacimiento, fueron criados y vivieron en circunstancias radicalmente diferentes. Y encontraron similitudes muy significativas: el nombre de pila de sus esposas eran similares, les gustaba la misma marca de cerveza, pusieron los mismos nombres a sus hijos, tenían una personalidad increíblemente similar y niveles de felicidad similares.

Llegaron a la siguiente conclusión: **«Puede que intentar ser más feliz sea tan inútil como tratar de ser más alto y, por lo tanto, resulta contraproducente intentarlo»**. Si bien esta fue una cita muy influyente en su momento, lo cierto es que no solo era una mala noticia, sino también una mala idea. ¡Resulta que estaban equivocados!

Muchos años después, Lykken confesó en una entrevista a *Time Magazine*: **«Hice una declaración estúpida. Está**

claro que podemos cambiar los niveles de felicidad, hacia arriba o hacia abajo»¹.

Un estudio que sostiene que el cambio no es posible puede causar mucho daño. Imagínate a una persona infeliz leyendo un artículo como ese. Él o ella es infeliz, lee que no podemos ser más felices y se lo cree, y luego se convierte en una profecía que se autocumple.

Hay muchos datos que demuestran que la gente realmente cambia, por ejemplo, los aportados en *coaching* o terapia. ¿Qué pasó con Lykken y Tellegen? Cometieron lo que se conoce como **«error del promedio»**. Cuando se extraen los promedios de ese estudio de gemelos se observan similitudes en los casos estudiados. Ciertamente las hay, pero también hay diferencias. Estas últimas son los **outliers** (valores atípicos que salen en el estudio), y muy a menudo son estos *outliers* los que resultan más interesantes. Cuando los investigadores comenzaron a estudiar los *outliers* fue cuando obtuvieron nuevos resultados.

No cabe duda de que los genes son importantes a la hora de determinar lo que somos —su peso es aproximadamente del 50%— pero pese a todo ¡el cambio es posible! A veces una frase o un libro pueden cambiar tu vida. Hemos visto a gente cambiar como resultado de sus experiencias (lo que se conoce como trastorno de estrés postraumático, o crecimiento postraumático; sí, existe). Así que deberíamos reformular nuestra pregunta: en lugar de «¿Es posible el cambio?» debería ser **«¿Cómo es posible cambiar?»** y **«¿Por qué algunos individuos triunfan a pesar de las circunstancias?»**.

Cuando los científicos dejaron de estudiar los valores promedio —los sujetos de la muestra que no habían expe-

¹ <http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,1015832-3,00.html>.

rimentado cambios— y comenzaron a estudiar a los mejores, las personas más felices, sus conclusiones cambiaron y todo cambió. Cuando estudiamos lo que funciona, cuando estudiamos lo mejor, es cuando podemos llegar a comprender el potencial de cada uno de nosotros.

EL PODER DE CADA UNO

Por desgracia, generalmente subestimamos nuestro poder para el cambio. Pero lo cierto es que **una sola persona puede marcar la diferencia**. ¿Por qué? Porque todo cambio comienza en la mente de una sola persona y luego se expande o, como dice Margaret Mead: «Nunca dudes de que un pequeño grupo de ciudadanos pensantes y comprometidos pueda cambiar el mundo».

Subestimamos nuestra capacidad de poder cambiar las cosas, porque subestimamos el potencial de la función exponencial, y el cambio ocurre exponencialmente. Piensa, por ejemplo, en la naturaleza exponencial de las redes sociales. Según la popular teoría de los 6 grados de separación, cada persona estaría conectada a cualquier otra persona del planeta a través de una cadena de conocidos de no más de seis enlaces, enlazados a su vez exponencialmente en cadena a otros seis y así hasta formar todo un entramado de alcance global.

O pensemos en el poder de la sonrisa. Las sonrisas son contagiosas. Si haces sonreír a tres personas, y estas tres personas hacen que otras tres sonrían, y así sucesivamente, entonces dentro de los 20 grados de separación el mundo entero estaría sonriendo. Lo mismo sucede cuando estás haciendo que la gente se sienta bien.

En realidad, estamos influyendo en las personas que nos rodean cada minuto de nuestra vida. La única pregunta

es: **¿en qué dirección lo vamos a hacer?** ¿Vamos a ser una fuerza para el cambio, aplicando nuestros conocimientos, o simplemente vamos a tener buenas intenciones, hablando de cambio sin realmente invertir en él el esfuerzo que hace falta?

Si nuestra respuesta es la primera ¡entonces sí! El cambio es posible. Ahora está demostrado que podemos cambiar nuestro cerebro a través de la mera práctica. Podemos reprogramar nuestro cerebro para que sea más positivo, creativo, resistente y productivo, para descubrir nuevas oportunidades donde quiera que miremos. Nuestros pensamientos y nuestros actos cotidianos pueden cambiar nuestro cerebro. Podemos aprender a ser más felices. Los pesimistas pueden aprender a convertirse en optimistas y el cerebro negativo puede ser entrenado para relajarse y ver más oportunidades. Pero, como con cualquier entrenamiento, **se necesita ESFUERZO.**

¿QUÉ FACTORES INFLUYEN MÁS EN LA FELICIDAD?

La mayoría de nosotros pensamos que nuestra felicidad depende en alto grado de factores externos (la suerte, el destino, el apoyo de alguien...). Veamos, por ejemplo, ¿quienes crees que son más felices, los que ganaron un premio en la lotería o los que se quedaron paralíticos a raíz de un accidente? El caso es que se hizo un estudio precisamente sobre casos tan antagónicos y los resultados fueron sorprendentes...

Por supuesto, los afortunados ganadores de la lotería se pusieron muy contentos. Pero no por mucho tiempo. Seis meses después de resultar premiados volvieron a su nivel anterior de felicidad. Las víctimas del accidente quedaron abatidos tras su desgracia pero, sorprendentemente, des-

pués de seis meses también volvieron a su anterior nivel de felicidad. O al menos casi.

Un estudio similar se hizo con profesores de una universidad. Se les preguntó lo felices que serían si obtuvieran la titularidad y respondieron «Muy feliz para el resto de mi vida». A otros se les preguntó lo infelices que serían si no consiguieran el puesto de profesor titular y su respuesta fue: «Muy infeliz durante mucho tiempo». Cuando los investigadores regresaron, al cabo de seis meses, cada entrevistado había vuelto a su nivel anterior de bienestar. Si eran felices antes, seguían siendo felices seis meses después y si se sentían infelices antes, seguían siéndolo después, hubieran conseguido o no el puesto anhelado. No importaba que fueran ganadores de lotería, víctimas de accidentes o profesores. Todos los individuos de estos estudios volvieron a su **nivel básico de felicidad**.

Esto demuestra que es muy difícil modificar el grado de felicidad basado en factores externos, y hay muchos estudios que apoyan esta tesis. También muestra que **todos gravitamos alrededor de un nivel básico de felicidad**. El objetivo, por tanto, ha de centrarse en elevar este nivel inicial de felicidad, lo que se puede lograr con los ejercicios de los que trataré más adelante.

Se podría objetar que los datos obtenidos por estas investigaciones, en su mayoría, eran subjetivos pues fueron obtenidos mediante cuestionarios. Pero el caso es que, tras la incorporación de nuevas tecnologías, como el escaneo cerebral, la imagen por resonancia magnética o el electroencefalograma, los psicólogos han encontrado que hay una correlación muy elevada entre la medición obtenida por métodos objetivos, como el escaneo cerebral, y la evaluación personal obtenida mediante cuestionarios.

Ed Diener, por ejemplo, concluyó que una vez que las necesidades primarias (refugio, comida, educación básica)

están cubiertas, los ingresos no son determinantes para nuestra felicidad, excepto en situaciones extremas. Una persona sin hogar seguramente podrá ser mucho más feliz si le pagas 2000 dólares al mes. En general, cuando miramos a nuestro alrededor vemos que nuestra generación es mucho más rica que la de nuestros padres y abuelos, pero los niveles de depresión y ansiedad han aumentado significativamente.

El lugar de residencia tampoco marca una diferencia sustancial en nuestro nivel de felicidad. «Si me mudo a Italia, seré más feliz». Sí, por un tiempo, antes de que regreses a tu nivel básico de felicidad. La ciencia confirma que el lugar de residencia no contribuye especialmente a nuestra felicidad, si hace sol o no, ni cuánto dinero ganamos, ni si nos toca la lotería, ni si obtenemos la promoción laboral que buscamos ni si conseguimos el trabajo de nuestros sueños —sí influye, en cambio, el hecho de vivir en una democracia o bajo una dictadura—. Así que podrías decir: entonces, **¿por qué trabajo tan duro si no hay ninguna diferencia?** Bueno, no marca la diferencia, pero eso no significa que no podamos aumentar nuestros niveles de felicidad y bienestar. Y esa es la buena noticia: **puedes aumentar tu nivel básico de bienestar.**

Cuando se habla de felicidad e infelicidad, mucha gente tiende a pensar —equivocadamente— que el problema está en que se han fijado expectativas demasiadas altas. Por lo tanto, si se rebajan las expectativas, se reducirán los niveles de estrés y se disfrutará más de la vida. **¡Falso otra vez!** Probablemente serás más feliz, pero no a largo plazo.

El problema no es de expectativas bajas frente a expectativas altas: el problema es de expectativas correctas contra expectativas equivocadas:

Así, por ejemplo, es una **expectativa equivocada** cifrar nuestra felicidad en conseguir un determinado puesto de trabajo, un aumento de sueldo, en residir en un lugar deter-

minado, en encontrar la pareja ideal. Nada de esto elevará nuestro nivel básico de felicidad.

La **expectativa correcta** es creer en el cambio desde dentro. Nuestra felicidad depende en gran medida de nuestro estado de ánimo, NO de nuestro estatus o del estado de nuestra cuenta bancaria. Se trata de cambiar nuestra percepción, nuestro estado de ánimo, nuestra interpretación del mundo, nuestra forma de valorar lo que nos está sucediendo, nuestros logros, nuestros fracasos.

Científicamente hablando, la felicidad depende de lo que elegimos percibir, depende de en qué elegimos centrarnos...

ACEPTANDO NUESTRAS EMOCIONES

Lo último que quisiera es que pienses que después de leer este libro experimentarás un subidón constante y que nunca más tendrás ningún problema. Esto no sucederá. Como dice Tal Ben-Shahar, **«hay dos tipos de personas que no experimentan emociones dolorosas como la ira, la envidia, la decepción, la tristeza, la infelicidad o la depresión: los psicópatas y los muertos».**

Si experimentas todas estas emociones es una buena señal: no estás muerto y no eres un psicópata. Sin embargo, en nuestra cultura no nos concedemos lo que Tal Ben-Shahar llama «el permiso para ser humano». No nos damos permiso para experimentar también estas emociones dolorosas, aunque son una parte innegable de la naturaleza humana.

Cuando somos bebés y niños sí nos permitimos ser humanos. Más tarde, la sociedad se vuelve importante para nosotros, y nos damos cuenta de que nos observan y nos evalúan constantemente. Ahí es cuando empezamos a

prohibirnos ser humanos. Las consecuencias son que nuestros niveles de energía, nuestro bienestar, nuestra felicidad, nuestra creatividad y, finalmente, también nuestro éxito sufren.

Date permiso para sentir las emociones dolorosas cuando las experimentes y acéptalas. Eso es ser humano. Lo peor que puedes hacer es anular una emoción. Cuando suprimimos una emoción, la emoción solo se hace más fuerte.

Es como cuando dices «No pienses en un elefante rojo». Seguro que acabas de ver un elefante rojo en tu mente, ¿verdad? Lo mismo ocurre con tus emociones. Por ejemplo, si te pone nervioso hablar en público y no dejas de repetirte a ti mismo «No estoy nervioso, no estoy nervioso, no estoy nervioso», cuando por fin empiezas a hablar, estás más nervioso que nunca. Si estás triste y te dices «Estoy feliz, estoy feliz, estoy feliz», lo más probable es que acabes aún más triste y frustrado. No puedes engañar a tus emociones, así que acéptalas.

Las emociones dolorosas son tan consustanciales a la naturaleza humana como la ley de la gravedad lo es a la naturaleza física, o como la lluvia forma parte de la naturaleza climatológica. Rechazar nuestra propia naturaleza conduce a un mal rendimiento. La envidia, la ira, la tristeza, la depresión son parte de la naturaleza humana. No hay nada bueno o malo en ellos. Simplemente son. Cada emoción tiene su función. El miedo te protege. La ira te permite defenderte, poner límites y mostrar a otros lo que te molesta. La tristeza te permite llorar e identificar la falta de algo o alguien. Encuentra un lugar donde puedas darte permiso para ser humano. Esto puede ser el tiempo a solas que dedicas a escribir en tu diario, o el que pasas con tus amigos y familiares.

Darte el permiso para ser humano no significa que ya no tendrás emociones dolorosas. Significa que el sistema

inmunológico de tu psique se fortalecerá. Un sistema inmunológico más fuerte no significa que no volverás a enfermarse (como siempre pensé). Significa que enfermarás menos y, cuando enfermes, te recuperarás mucho más rápido.

La diferencia entre las personas extremadamente felices y las extremadamente infelices no es que las segundas se sientan tristes, trastornadas, ansiosas o deprimidas y las primeras no. La diferencia es lo rápido que estas se recuperan de tan dolorosas emociones.

Tenemos que dejar de fingir que nos va genial y que todo está bien, cuando en realidad no está yendo tan bien. Sería más honesto decir: «Estoy pasando un mal momento ahora mismo; estoy muy estresado». Pero no lo hacemos. No queremos admitirlo. No nos damos el permiso para ser humanos, porque creemos que hay algo malo en nosotros si experimentamos estas emociones. Y no hay nada malo. **La felicidad no significa que tienes que ser feliz todo el tiempo; tampoco necesitas serlo.**

SER FELIZ, EL OBJETIVO FINAL

Algo también imprescindible para hacer que todo esto funcione es que otorguemos a la felicidad una importancia prioritaria. Tenemos que convertirla en el fin último que perseguimos. Detente por un momento y analiza tus pensamientos. ¿Acaso no pasamos mucho tiempo pensando en la felicidad, tanto para nosotros mismos como para los demás?

Aristóteles dijo hace más de 2500 años: «La felicidad es el significado y el propósito de la vida. El objetivo y el fin últimos de la existencia humana». William James llega a la conclusión de que «Si nos preguntamos cuál es la principal preocupación de la vida humana, una de las respuestas que

deberíamos recibir sería: es la felicidad. Cómo ganar, cómo mantener, cómo recuperar la felicidad es, de hecho, para la mayoría de los hombres y en todo momento el motivo secreto de todo lo que hacen». Por último, el Dalai Lama afirma: «Si uno cree en una religión o no, si uno cree en una religión o en otra, da igual: el propósito mismo de la vida es la felicidad. El movimiento mismo de nuestra vida es hacia la felicidad».

La felicidad, o la búsqueda de ella, trasciende las culturas, las religiones y las clases sociales. En el curso que impartí en la Geneva Business School de Barcelona había cristianos, musulmanes y ateos, había casi tantas naciones como estudiantes en la sala, y todos teníamos una cosa en común: el propósito de aprender cómo podemos ser más felices.

Una cosa es segura, y te daré las pruebas científicas que lo corroboran, en caso de que necesites que te convenza: **la felicidad contribuye a nuestra vida, a nuestras relaciones con otras personas. La felicidad nos ayuda a pensar más allá, a construir relaciones y desarrollar capacidades.**

Los estudios que Barbara Fredrickson llevó a cabo mostraron que «a través de la experiencia de las emociones positivas las personas se transforman, se vuelven más creativas, conocedoras, resistentes, socialmente integradas y más sanas».

¡Sí! ¡Las emociones positivas nos ayudan a superar las emociones negativas! Mientras que las emociones negativas estrechan y constriñen nuestro enfoque, algo que puede ser estratégicamente ventajoso cuando te encuentras con un animal salvaje en la jungla y la pregunta es «¿luchar o huir?», no es tan bueno si el mismo enfoque restrictivo se mantiene más allá de la amenaza. Las emociones positivas, por su parte, amplían y expanden nuestra línea de visión periférica.

Si, por ejemplo, mi novia o esposa me dejan, es normal que esta pérdida ocupe mi pensamiento durante un tiempo y sienta tristeza. Pero si pasa el tiempo y no dejo de pensar: «¡Oh, ella me dejó! ¡Pobre de mí! ¿cómo ha podido hacerme esto», mi tristeza irá creciendo y creciendo. Y si no salgo de esta formulación, si continúo con estos pensamientos, puede convertirse en una depresión.

Lo mismo ocurre con las emociones positivas. Las emociones positivas pueden sacarnos de la espiral descendente y crear una espiral ascendente. Podemos mejorar las emociones positivas viendo una película divertida, charlando con un amigo querido, haciendo respiraciones profundas, recordando cosas buenas que nos han sucedido, cambiando nuestra postura corporal. En realidad, no hace falta mucho tiempo para practicarlo, pero tenemos que estar dispuestos a probar estas y otras alternativas en lugar de descartarlas como si fueran «tonterías».

Los científicos de la Universidad de Toronto descubrieron que si estamos en un estado de ánimo positivo somos capaces incluso de percibir más y mejor lo que nos rodea². Los científicos dividieron el grupo de muestra en dos subgrupos, a los que prepararon para que tuvieran un estado de ánimo positivo o negativo, y luego les presentaron una serie de imágenes. Los resultados fueron impresionantes: el subgrupo que había sido condicionado negativamente había dejado de percibir aspectos sustanciales de las imágenes mostradas, mientras que el condicionado positivamente fue capaz de captar todos los detalles.

² Schmitz, T. W., De Rosa, E., y Anderson A. K. (2009). «Opposing influence of affective state valence on visual cortical encoding». *Journal of Neuroscience*, 29, pp. 7199-7207.

En otro experimento se pidió a niños de 4 años que juntaran bloques de diferentes formas tan rápidamente como pudieran. A un grupo de niños se les pidió que pensaran en algo que les hiciera felices. Esos niños superaron significativamente al grupo de niños que no estaban preparados para ser positivos. Fueron más rápidos y tuvieron menos errores.

Y hay otro estudio que me gusta recordar con frecuencia a mi amigo Marc, médico de profesión. En un experimento realizado por Estrada, Isen y Young, se demostró que los médicos felices llegaban a un diagnóstico mucho más rápido (dos veces más rápido que un grupo de control neutral) y eran mucho más creativos que sus compañeros de profesión neutrales.

¿Y qué hay de otras personas? ¿Cómo podemos hablar o actuar en nuestra vida persiguiendo NUESTRA felicidad? ¿Acaso esto es egoísta? ¡SÍ, LO ES! «Quiero ser más feliz», eso es egoísta. Pero solo se vuelve malo y/o inmoral en una sociedad donde el egoísmo y la inmoralidad se han convertido esencialmente en sinónimos.

La primera causa de infelicidad —conscientemente o no— es sentirse culpable por perseguir la felicidad. Muchas veces nos enseñan a sentirnos culpables por sentirnos bien con nosotros mismos. **¡Esto tiene que parar YA!**

Cuando estás feliz contribuyes a la felicidad y al bienestar de otras personas. La felicidad es la única cosa que crece cuando la compartes con otros; como se suele decir: «Puedes encender miles de velas con una sola vela». Tu felicidad no reduce la felicidad de otras personas. De hecho, la mayoría de las veces incrementa su felicidad. Ayudar a los demás también nos ayuda a nosotros mismos. Sentirse bien sienta bien. Si quieres difundir felicidad, trabaja en tu propia felicidad, porque entonces estarás liderando con tu ejemplo, y la gente tiende más a imitar lo que haces que lo que dices.