DI SÍ
SÉ UN MENTOR
CANCELA REUNIONES
COCINA ALGO NUEVO
VE EN BICI
ENVÍA una POSTAL
RESPIRA
DONA SANGRE
DESCONECTA
SÉ FELIZ DURANTE 100 DÍAS SEGUIDOS
EL RETO DE LOS #100DÍASFELICES
DMITRY GOLUBNICHY
PIDE AYUDA
ABRAZA a una MASCOTA
PERDONA
ENTRE LIBROS
PIÉRDETE
DONA
PASEA
HAZ CUMPLIDOS
CANTA A VOZ EN GRITO
BAILA
DISCÚLPATE
VIAJA EN COCHE
CONSIGUE UN TRABAJO
DI NO
ABRAZA

El reto de los #100DíasFelices

SÉ FELIZ DURANTE 100 DÍAS SEGUIDOS

DMITRY GOLUBNICHY

LIBROS CÚPULA

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

Publicado originalmente en Estados Unidos bajo el título: *CAN YOU BE HAPPY FOR 100 DAYS IN A ROW? The #100HappyDays Challenge*

© del texto: Dmitry Golubnichy, 2017
© de las ilustraciones: Timothy Goodman, 2017
© de la traducción: Eva Raventós Ruiz, 2019

Publicado por acuerdo con Artisan Books,
una división de Workman Publishing, Co. New York.

Primera edición: enero de 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2533-5
Depósito legal: B. 25.447-2018

Impresión: Liberdúplex
Impreso en España - *Printed in Spain*

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

CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN
9

CÓMO USAR ESTE LIBRO
12

EL RETO DE LOS #100DÍASFELICES
14

EPÍLOGO
237

AGRADECIMIENTOS
239

PIÉRDETE EN UN *cuadro*

Día 1

Pasea por una galería o un museo cercano en busca de una obra que haga que tu corazón se acelere. Un Matisse podría servir, pero también un oscuro trabajo impresionista o una pieza posmoderna (uno de mis cuadros favoritos es *Amarillo, rojo y azul,* de Vasili Kandinski). No te preocupes si no percibes el movimiento de las pinceladas o una composición interesante. Simplemente disfruta del placer del proceso de descubrimiento y date el espacio para admirar algo que le habla directamente a tu alma.

VE UN POCO MÁS ALLÁ

Lleva a un amigo. Cuando los dos hayáis pasado un tiempo admirando una obra, compartid vuestra perspectiva por turnos. Esto hará que profundicéis en vuestro disfrute del día, y también en vuestra amistad.

Día 2

«En cada paseo por la naturaleza, uno recibe mucho más de lo que pide.»

—John Muir

Un estudio de Stanford demostró que caminar por la naturaleza durante noventa minutos puede mantener a raya los pensamientos negativos y reducir el riesgo de desarrollar una enfermedad mental. El motivo es que los entornos naturales tienen un efecto reconstituyente y relajante en el cerebro. Además, practicar senderismo durante el día te hace salir a la luz del sol, lo cual estimula las sustancias químicas del cerebro que mejoran el estado de ánimo. Basta de hablar. ¡Ve a caminar por la naturaleza!

HAZ UNA
EXCURSIÓN
A UN
LUGAR CON
VISTAS

Día 3

MÉTETE EN SÁBANAS

LA CAMA CON *limpias*

LLEVA UN **CAFÉ** A UN COMPAÑERO DE **TRABAJO**

Día 4

La amabilidad es contagiosa y crea un ambiente mejor para todo el mundo. Tiene también algunos beneficios para uno mismo, especialmente en el lugar de trabajo: los compañeros de trabajo más considerados no solo son los más comprometidos y los que tienen menos probabilidades de dejar sus trabajos, sino también los más felices. Un estudio de la Universidad de Wisconsin demostró que las personas más altruistas en la oficina obtenían una recompensa psicológica inmediata por ayudar a los demás, y también estaban más satisfechos con su vida treinta años después. Así que hazte un favor y sorprende hoy a un compañero con un café con leche.

SIGUE ADELANTE

Visita 100HappyDays.org/KindnessNinja.me (un proyecto de la fundación 100 Happy Days) para la búsqueda del tesoro de la amabilidad más grande del mundo.

Día 5

El chocolate tiene varios ingredientes que hacen magia en tu cerebro para que alcances la felicidad (cafeína, teobromina, triptófano, serotonina y anandamida, por nombrar algunos). ¡Y está delicioso! Así que mientras esperas a que estas maravillas químicas hagan su efecto, saborea cada momento de la experiencia: el crujido de la primera mordida, el aroma, el sabor, la sensación de que algo se deshace en tu boca y, por supuesto, el momento en que vuelves a por otro bocado.

Regálate
una dosis de
CHOCOLATE

ESCRIBE CINCO COSAS QUE *agradeces*

Día 6

¿Qué valoras en tu vida en este momento preciso? ¿Un paseo en una tarde soleada? ¿Un momento de paz con tu hija? Cultivar la gratitud altera tu psique, cualquiera que sea tu fuente de gratitud, y desemboca en un grado mayor de optimismo, alegría, generosidad, compasión y capacidad de perdonar, así como un sistema inmunitario más fuerte y un sueño más reparador. ¡Todo son buenas razones para estar agradecidos!

SIGUE ADELANTE

Empieza a escribir un diario de gratitud cada noche: antes de abandonarte al sueño, anota los momentos del día que te han hecho sentir gratitud.

QUÉDATE CON LAS EXPERIENCIAS ANTES QUE CON LAS COSAS

No es completamente cierto que el dinero no pueda comprar la felicidad. A veces sí puede, y lo sabemos por una rama de la ciencia llamada «psicología positiva», que es básicamente el estudio de lo que hace feliz a la gente. En primer lugar, las personas con muy poco o nada de dinero son mucho más felices cuando pueden cubrir sus necesidades básicas: comida, techo y sanidad. El dinero también aporta alegría cuando le damos una parte a otras personas (véase la página 42). Pero hay otra forma en que el dinero puede ser inspirador, y dice mucho sobre el camino hacia la felicidad: la gente que lo gasta en experiencias (vacaciones, clases de baile, comidas en restaurantes, eventos deportivos) suele ser mucho más feliz que las personas que principalmente compran cosas.

Esto puede parecer contradictorio, ya que los coches y los ordenadores duran más, pero los seres humanos perdemos interés enseguida en los placeres materiales —ese olor a coche nuevo se desvanece pronto—, mientras que las experiencias permanecen en forma de recuerdos, en nuestras anécdotas y en la forma en que hablan de lo que somos.

En parte, esto sucede porque solemos evaluar las experiencias en sí mismas, pero comparamos nuestras posesiones con las de otros. La investigación ha demostrado que si una persona compra un coche y un amigo compra un modelo superior, seguramente la primera sentirá envidia. Sin embargo, si vuelve de unas vacaciones y se entera de que una amiga se ha alojado en un hotel más lujoso que el suyo le molestará menos porque tendrá recuerdos únicos de sus vacaciones.

A lo largo de este libro se te animará a que pruebes nuevas experiencias. Recuerda: la felicidad en la mayoría de las travesías es el viaje en sí mismo.