



Ediciones
Luciérnaga

El arte de los buenos hábitos

Salud, amor, presencia
y prosperidad

Nathalie
W. Herrman

Luciérnaga

En librerías desde el 3 de febrero de 2021



El arte de los buenos hábitos

Salud, amor, presencia y prosperidad

Nathalie W. Herrman

Un libro para que aprendamos a **responsabilizarnos de nuestra propia felicidad** introduciendo cambios sencillos, pero eficaces, en nuestra relación con la salud, el amor, la presencia y la prosperidad.

Nathalie W. Herrman nos ayuda a obtener las claves para escuchar el cuerpo y seguir un plan de acción, paso a paso, dirigido a alcanzar los objetivos propuestos y mantener los resultados obtenidos. **Este libro es una hoja de ruta, un viaje hacia el bienestar y la satisfacción personal capaz de cambiar la vida de los lectores.**

Con ejercicios eficaces y principios comprensibles, la autora enseña cómo buscar respuestas dentro de uno mismo y mejorar los hábitos. Para ello se deben tener presentes los **cuatro pilares** que se explican en este libro: **sinceridad, buena actitud, conciencia y aprecio.**

*«Si de verdad quieres cambiar y necesitas un mapa para que te señale el camino, este es tu libro». Dra. Melissa Grabau, autora de *The Yoga of Food**

INTRODUCCIÓN

*He llegado a la conclusión — y a la creencia firme — de que cuando decidimos **asumir la responsabilidad de cambiar**, el potencial que adquirimos es ilimitado. Tenemos la capacidad de mejorar paulatinamente, a lo largo de la vida, en el sentido que elijamos. Y todo lo que nos ocurre puede convertirse en **algo que nos haga crecer, evolucionar y elevarnos a un nivel más alto de comprensión y satisfacción**.*

*El problema de no asumir responsabilidades es que nos sentimos incapaces, y eso nos vuelve codiciosos y acaparadores. Esto activa la «mentalidad del más». Y como no confiamos en nuestra capacidad de ser pacientes y confiar, empujamos, **nos abrimos paso a codazos y exigimos recibir nuestra parte antes que nadie, o exigimos más de lo que nos corresponde**. Y aquellos a los que conocemos en este viaje hacen lo mismo. Todos empujamos, acaparamos e intentamos llegar en primer lugar, sin que importe adónde queramos llegar.*

(...)

*El arte de los buenos hábitos es un libro construido sobre los pilares de cuatro principios espirituales: **sinceridad, actitud bien dispuesta, conciencia y aprecio**. Y aunque cada uno de ellos es aplicable a todos los aspectos del bienestar personal, cada uno puede estar más ligado que otro a una de las temáticas principales. **Desarrollar buenos hábitos en relación con la salud es un esfuerzo que principalmente va ligado a nuestra capacidad de ser sinceros; nuestra experiencia del amor tiene que ver con lo bien dispuestos que estemos; nuestra experiencia de la presencia está relacionada con la conciencia; y la prosperidad procede del aprecio**.*

*El orden de los temas principales sigue la estructura de cada capítulo y del objetivo fundamental del libro, construyéndose así una suerte de secuencia dentro de otra secuencia, como en una serie de muñecas rusas. **El proceso de cambiar de hábitos trae consigo un camino evolutivo que empieza con la sinceridad, continúa con la actitud bien dispuesta y la conciencia y acaba en el aprecio**. Observarás que cada ejercicio está relacionado con uno de estos principios, y que el primero de cada sección es la sinceridad y el último el aprecio. **La teoría que recorre este libro es que si aplicas estos principios del modo que te propongo, acabarás sintiéndote imbuido de empoderamiento y control sobre los problemas que te complican la vida.** (...)*

La importancia de la alimentación

Nuestra dieta y nuestra forma de pensar son un reflejo directo de nuestro estado de ánimo. Si no nos sentimos **serenos, equilibrados y satisfechos**, nuestra forma de comer revelará nuestro desasosiego interior, como también lo hará nuestra forma de pensar. **El alimento nos sustenta. Estimula el crecimiento y nos sostiene a lo largo del tiempo.** Si tomamos decisiones imprudentes respecto a nuestra alimentación, porque

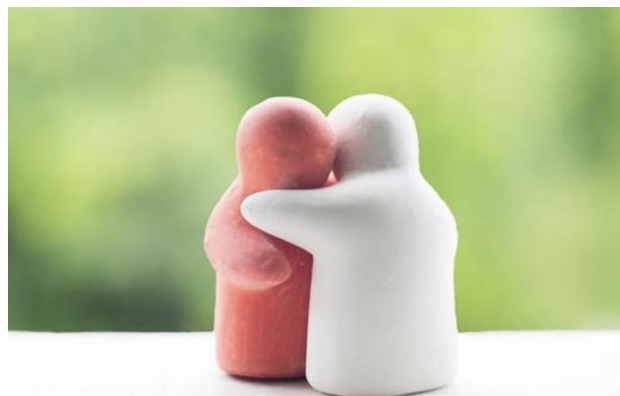


mostramos un exceso de permisividad, un exceso de disciplina o inconsciencia e irresponsabilidad, todo eso está reflejando nuestro estado interior y nuestra situación espiritual. Por lo tanto, **comprender mejor cómo nos sentimos por dentro nos permitirá mejorar nuestra relación con la comida.**

Pero la idea va en los dos sentidos, como el huevo y la gallina. **Nuestra forma de comer refleja nuestro estado de ánimo, pero nuestro estado de ánimo también refleja nuestra forma de comer.** Ambos son causa y consecuencia. A veces, el hambre puede provocar sensaciones de agitación e irritabilidad, y a veces comer demasiado, o demasiado de lo que no debemos, puede hacer que tengamos ganas de vomitar, o que nos sintamos descontrolados o disgustados. **La comida puede calmarnos o provocarnos ansiedad, según lo que comamos y cómo lo comamos.** Es tanto el recurso al que acudir para resolver nuestros desequilibrios emocionales como la causa potencial de nuestro malestar interior.

El perdón

Normalmente, cuando sentimos odio, ya sea hacia nosotros mismos o hacia otras personas, es porque tenemos **miedo**. A mí me gusta pensar en **el amor y en el miedo como nuestras dos grandes mochilas de emociones**. En la del amor está la gratitud, la felicidad, la tolerancia, el perdón, la alegría, la ilusión y **otras emociones positivas y gratificantes**. Y la mochila del miedo contiene la suspicacia, la rabia, la impaciencia, el rencor, la vergüenza, la codicia y un largo etcétera.



Cuando estamos llenos de negatividad y vivimos en el lado de la ecuación donde se encuentra el miedo, **existe un proceso que nos permite volver al lado del amor**. En el marco de nuestro análisis, a este proceso lo hemos llamado **superación de bloqueos**. En la sección anterior ya lo abordamos brevemente, pero si queremos convertirlo en un hábito positivo y en una herramienta eficaz para nuestras vidas, debemos entenderlo con más detalle.

El proceso consta de tres pasos: **identificación, análisis y resolución**. Empezamos reconociendo o identificando que estamos con el ánimo «cruzado». **Es posible que podamos identificar un hecho o el momento exacto que nos ha «alterado» o «estresado»**, algo concreto que nos infunda temor o que nos haga sentir culpables; pero también puede ser que no tengamos ni idea de cuál es la causa de nuestra irritación. El objetivo de la primera fase del proceso de superación de bloqueos consiste simplemente **en identificar el hecho de que nos sentimos bloqueados**.

Ejercicio de conciencia. Descubrir qué es lo importante

Cuando pensamos qué cambios introduciríamos en el ritmo y en la estructura de nuestras vidas, si nos garantizaran que nos queda más o menos tiempo de vida, es cuando entendemos cuáles son las cosas realmente importantes. **Necesitarás un bolígrafo o un lápiz, tu diario y unos minutos de silencio en los que nadie te moleste.**

✕ **Contesta las dos preguntas siguientes con tus propias palabras.**

– Si supieras que te queda poco tiempo de vida (un año o menos), **¿qué cambios harías en tu vida? ¿Qué harías o dejarías de hacer con toda certeza? ¿Por qué?**

– Y si te garantizaran que vas a vivir muchos más años de los que dicta la esperanza de vida, ciento cincuenta, por ejemplo, con buena salud, **¿qué cambios harías? ¿Qué harías o dejarías de hacer con toda certeza? ¿Por qué?**

– Consulta la información de las respuestas que has dado a las preguntas anteriores, y enumera entre tres y cinco cosas que consideras «esenciales» en tu vida. Decide qué es lo más importante.



Ejemplo

✕ **Si me quedara poco tiempo**, reestructuraría mi vida. Bajaría el ritmo y procuraría apreciar cada día. Seguiría trabajando, por lo menos al principio, pero a un ritmo más placentero. Pasaría más tiempo con mi marido y mis hijos. Priorizaría tomarme todas esas vacaciones con las que llevo tanto tiempo soñando y escribir mis memorias. Elegiría con mucho cuidado todas las actividades de mi agenda y en qué invierto mi energía. No sería irreflexiva. Sobre todo viviría con cuidado y atención plena, aprovechando cada momento.

✕ **Si me quedaran cien años más de vida, o más**, con la salud garantizada, también elegiría con más cuidado para no quemarme. Bajaría el ritmo y procuraría emplear mi trabajo, mi tiempo y mis energías de la manera más placentera posible. Dejaría de vivir con prisa, con miedo, con excusas. Disfrutaría de mi familia, gozaría haciendo menos cosas de las que suelo hacer todos los días. Estudiaría más, escribiría más; podría retomar los estudios o impartir clases. Tendría más cuidado para mantener bien mi casa, mi coche, mi cuerpo y mi economía. Tendría más cuidado para mantener mi calidad de vida en general.

Qué es lo esencial en los dos casos

- Ir más despacio.
- Hacer menos cosas.
- Elegir con cuidado.

Hacer el ejercicio que acabamos de detallar del modo en que se indica debería darte una visión clara de las cosas que son importantes para ti en la vida. Puedes emplear esta información como motivación para reorganizar las prioridades de tu agenda de forma que te respetes más a ti mismo.

CONCLUSIÓN

En cada parte de este libro he recomendado una serie de ejercicios diarios. Con ellos no pretendo agobiarte ni sobrecargar aún más tu ya muy ocupada vida. Solo son sugerencias para introducir nuevas rutinas que vayan en línea con tu deseo de sentirte bien.

*Aprender a aclarar tus laberintos mentales y serenar tu ente, afirmar lo que quieres, expresar lo que te gusta, ser agradecido y clemente, moverte físicamente, vivir en un espacio sin tecnología un rato cada día, despejar de trastos tu vida y el espacio que ocupas, poner límites y **ser siempre rigurosamente sincero contigo mismo** son estrategias para una vida sana.*

Si te esfuerzas y practicas la acción positiva de forma repetida, lograrás impregnar tu vida de bienestar emocional. Al margen de tus circunstancias o de tu situación, la felicidad es posible. Esta no la dan las cosas ni otras personas; te la das tú mismo. Puedes elegir entre asumir la responsabilidad de cómo te sientes o no hacerlo. Pero asumirla será una garantía para tu evolución y te permitirá obtener satisfacción, por lo que yo te recomiendo encarecidamente que lo hagas.

Si estás dispuesto a dedicar el tiempo y el esfuerzo que se necesitan para consolidar los buenos hábitos que explicamos y proponemos en este libro —unos tres meses de trabajo diario,— apenas notarás que estás cambiando, pero un día comprenderás que has completado el giro.

ÍNDICE

Listado de ejercicios

Prólogo

Primera parte. Salud

Capítulo 1.

Sinceridad, conciencia, actitud y alimentación

Mantener una actitud abierta

Cómo nos sentimos respecto a nosotros mismos y a nuestra forma de comer

Lo que sabemos: datos prácticos

Más información práctica: grasas, carbohidratos y azúcar

Entender el hambre y la importancia de la responsabilidad

Creer que lo valemos

Capítulo 2.

Convertir la sinceridad en un hábito saludable

Planificar con cuidado

Prepararse en casa

Alimentación consciente

La voz que nos dice «ya»

Pesarnos o no pesarnos

El movimiento como ejercicio espiritual

Conceptos básicos del ejercicio físico

Ama tu cuerpo

La importancia del sueño

Evaluación y plan de acción diario

Segunda parte. Amor

Capítulo 3.

Autenticidad, actitud bien dispuesta y compasión

Cuando todo empieza

Expectativa y realidad

Potencial y discernimiento

Compasión y aprecio

Autenticidad

Identificar bloqueos

El puente levadizo del amor

Aceptarnos como somos

Capítulo 4.

Tener una buena actitud en el hábito del amor

Asumir la responsabilidad

El perdón
Relaciones sentimentales
Sencillo, pero no fácil: la importancia de los límites
Evaluación y plan de acción diario

Tercera parte. Presencia

Capítulo 5.

La conciencia y el sentido del tiempo
Cómo afecta la actitud a nuestras experiencias
El tiempo como don
Por qué no estamos presentes
También hay que disfrutar
¿Qué es lo que nos bloquea?

Sobre la impuntualidad
La verdad del tiempo

Capítulo 6.

Convertir la conciencia en el hábito de la presencia
Preparación y organización
Adaptarnos a nuestros ritmos naturales
Hacer ajustes y eliminar lo innecesario

Está en nuestras manos
Envejecer con elegancia
Evaluación y plan de acción diario

Cuarta parte. Prosperidad

Capítulo 7.

El miedo, el aprecio y la mentalidad de la abundancia
Aprecio
Medición de valores y principio de la abundancia
Más allá de lo material
Visión global
Disciplina y compromiso

Capítulo 8.

Convertir el aprecio en el hábito de la prosperidad
Los beneficios de la generosidad
La gratitud
Practicar la gratitud
Evaluación y plan de acción diario

Conclusión

SOBRE LA AUTORA – NATHALIE W.HERRMAN

Nathalie W. Herrman (Virginia, Estados Unidos) es **orientadora personal, oradora motivacional, masoterapeuta y maestra de Reiki**. Se graduó Magna Cum Laude por la Universidad de Boston y ha dedicado su vida a adquirir experiencia en la búsqueda de estrategias para mejorar la salud y el bienestar, para sí misma y para los demás. También es la autora de 'Iluminaciones diarias: 365 días de reflexión espiritual', y escribe en un blog diario, práctico y espiritual (<http://enlightenmentdaily.blogspot.com/>).

www.nathaliewherrman.com



Ficha técnica del libro

EL ARTE DE LOS BUENOS HÁBITOS

Autora: Nathalie W. Herrman

Editorial: Ediciones Luciérnaga

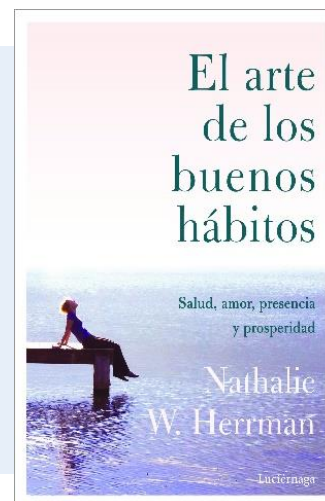
Formato: 14 cm x 21,5 cm

232 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 16,95€

A la venta el 3 de febrero de 2021




Para más información a prensa:
Lola Escudero

Directora de Comunicación Ediciones Luciérnaga

Tel: 91 423 37 11 - 619 212 922

lescudero@planeta.es

www.planetadelibros.com

 **Síguenos en Twitter:**
@Luciernaga_Ed