MIGUEL ÁNGEL PEINADO
@miguel.trainer

NUNCA PIERDAS LA SONRISA

CÓMO CONSEGUIR UN PERFECTO EQUILIBRIO ENTRE CUERPO Y MENTE

Prólogo de David Sobrino
Epílogo de Rosa Montaña

alienta
EDITORIAL

Nunca pierdas la sonrisa

Cómo conseguir un perfecto equilibrio entre cuerpo y mente

MIGUEL ÁNGEL PEINADO

alienta
EDITORIAL

© Miguel Ángel Peinado, 2022

© de las ilustraciones: Fran García Hidalgo, de Estudio Aerosol

© Centro de Libros PAPF, SLU., 2022
Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.
Av. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1344-105-4
Depósito legal: B. 11.715-2021
Primera edición: enero de 2022
Preimpresión: Realización Planeta
Impreso por Romanyà Valls

Impreso en España - Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

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.

Sumario

Prólogo 9
Introducción 13

1. Si hay que empezar de cero, se empieza 15
2. Sé el protagonista de tu historia 23
3. Bailando con el miedo 33
4. Una piedra en el camino es una oportunidad para mejorar 43
5. Celebremos lo que somos y lo bueno que nos pasa 53
6. Pon una sonrisa en tu vida 61
7. Mantén viva la motivación: es la hora de los retos 71
8. Resiliencia e incomodidad: entrénalas para aceptar la vida 81
9. La suerte no existe, se crea 89
10. Aprende a caminar sin peso en la mochila 99
11. Recupera la magia de las primeras veces 109
12. Una vida saludable será tu mayor tesoro 117
13. Sólo tú tienes el poder sobre tu estado de ánimo 125
14. Vence la ansiedad 135
15. La importancia de hablar las cosas 145
16. Basta de excusas: ¡saca tiempo para lo que te gusta! . . . 153
17. ¿Qué semillas puedes plantar para cosechar la felicidad? 163
18. Que tu entorno no te frene: rodéate de los mejores 171

19. Invertir en uno mismo es igual a crecer 179
20. Nadie es como tú y ese es tu poder; eres más fuerte de lo que crees 187
21. Agradece todo lo bueno que tienes 197
22. Destino: la felicidad 207
23. ¿Qué harías si el mundo se acabara mañana? 215
24. Es momento de volar 223

Epílogo 231
¿Conectamos? 233
Agradecimientos 235
Webs recomendadas 239

1

Si hay que empezar de cero, se empieza

Somos muchos los que a menudo nos planteamos cambiar de hábitos para mejorar nuestra calidad de vida. Sin embargo, la experiencia nos dice que, a pesar de estar predispuestos a ello, no es tan fácil poner en práctica nuestros buenos propósitos y con frecuencia abandonamos al primer intento. En ocasiones, por pereza, cuesta salir de la zona de confort; otras, por el vértigo que produce el cambio y el esfuerzo que requiere. Piensa en positivo, porque esta vez va a ser la definitiva si me dejas ayudarte. Verás que es más sencillo de lo que *a priori* pueda parecer.

De momento, convierte en tuyo un mantra simple pero eficaz: «Si deseo un resultado diferente, tengo que hacer algo diferente». Cuando logres interiorizarlo, te sentirás más fuerte para afrontar los cambios y deshacerte de los hábitos nocivos que ya tienes arraigados. Sin duda, nuestra forma de pensar y las múltiples «conversaciones» que cada día mantenemos con nosotros mismos marcan los derroteros por los que se conducirá nuestro futuro.

¿Sabías que en este diálogo interno que se produce en nuestra mente suelen predominar las palabras con tintes negativos? Si no es tu caso, enhorabuena, estás en el camino correcto. En caso contrario, hay que empezar a trabajarlo y en cuanto crucen por tu cabeza ideas negativas échalas a un lado y pon el foco en tus nuevos propósitos, recréalos en tu mente e ilusiónate. Repite el que ahora es tu nuevo mantra y si hay que empezar de cero, se empieza.

Adiós a la resistencia al cambio

Lo sé. Estarás pensando «qué locura». Nada más lejos. En un momento de mi vida tuve que escuchar esa frase lapidaria que, por supuesto, rechacé con todas mis fuerzas. ¿Cómo voy a empezar de cero? Entre el trabajo, el tiempo que pierdo en traslados y atender la casa se me van los días sin enterarme. Si a veces, me falta tiempo hasta para respirar. Necesito descansar y en las horas libres desconectar viendo mis series favoritas. Definitivamente no, me niego.

Seguro que te identificas con estos pensamientos que, durante una larga etapa, también inundaban mi cabeza. Y es que la resistencia al cambio forma parte de nuestra naturaleza. Tendemos a funcionar por inercia y a aferrarnos a lo conocido, aunque no sea la mejor opción para nosotros. En muchos casos, preferimos lo malo conocido. Pero si has llegado hasta aquí es porque, sin saberlo, ya has empezado a trabajar para mejorar tu vida. Sólo falta un pequeño empujón para que te decidas a decir adiós a los hábitos tóxicos que quieres superar.

Es cierto que volver a empezar, aunque sea para bien, siempre asusta. Quién no ha prestado su hombro a un amigo para que se lamente de una ruptura amorosa. Seguro que además de escucharle con atención y ofrecerle tu cariño, has sido capaz de analizar su situación con objetividad y aconsejarle. Sin embargo, cuando una situación de este tipo se presenta en nuestra vida perdemos la perspectiva, casi siempre porque pensamos que es insuperable y mucho peor que lo que le ha pasado al resto. Lo mismo sucede ante un conflicto laboral o la pérdida de un ser querido.

Lo habitual es que nosotros mismos no veamos las alternativas, lo que no significa que no existan o que puedan presentarse en el camino. Por eso, en este capítulo quiero acompañarte en los primeros pasos que, como verás, no van a requerir una dedicación plena. Todo lo contrario, es recomendable darlos poco o poco.

Las adversidades nos hacen perder la perspectiva y no vemos las alternativas que están ahí.

Dos pequeños ejercicios para conseguir grandes cambios

Como te decía, mi objetivo es ayudarte a dar pequeños pasos que no supongan un gran esfuerzo para ti. Por eso te voy a proponer los dos primeros ejercicios para que los incorpores a tu rutina. Ninguno te llevará más de un minuto y te darán buenos resultados.

1. Rompe el círculo

El primer ejercicio que te planteo es que evites obsesionarte con un pensamiento negativo. Intenta restarle poder a lo que estás pensando y no permitas que invada tu mente. Prueba a decirte «basta ya» y cambia de actividad o de espacio. Debes saber que puedes elegir en qué te enfocas y que el cerebro es un músculo al que puedes engañar. El mero hecho de sonreír, aun sin motivo, hará que te proporciones un momento de felicidad. No me lo invento, hay experimentos que así lo demuestran.

Con este primer ejercicio quiero que entiendas que, aunque no puedes controlar todo lo que piensas, sí tienes el poder de decidir. Al principio te costará, pero no te rindas, persevera. Comenzarás por una sonrisa forzada que acabará convirtiéndose en real. Rompe el círculo y, como ocurre con cualquier hábito adquirido, al final se transformará en algo natural.

2. ¿Soy yo mi prioridad?

En el siguiente ejercicio te propongo una tarea muy sencilla que, sea cual sea la situación emocional en la que te encuentres, te ayudará a empezar de cero. Casi nunca somos conscientes de lo deprisa que pasa la vida, una gran parte del tiempo estamos preocupados y ocupados en cumplir con nuestras obligaciones (trabajo, casa, hijos...). Lamentablemente, nunca nos dedicamos un tiempo a nosotros, ya que vamos siempre a mil por hora, agobiados, estresados, hasta que de repente nos estalla la cabeza. En ese instante, te gustaría tirar

todo por la borda y resetear para empezar un nuevo camino, pero jamás lo podrás hacer si tú no eres tu prioridad.

Tienes que sacar tiempo para ti, para quererte, para mimarte, para hacer ejercicio, para desconectar, para ver a esa amiga... Y lo más importante, sea la actividad que sea, que siempre te saque una sonrisa. A partir de ahora vas a cambiar los días oscuros por soleados.

El fin de este ejercicio es obligarte a escuchar tus emociones. Se trata de que identifiques y entiendas tus estados de ánimo, en especial los negativos, para que puedas actuar sobre sus causas. Si adoptas esta rutina, en tan sólo unos días notarás cómo empieza a fluir la construcción de tu nuevo yo.

Con independencia de la etapa por la que estés atravesando —el duelo por una pérdida, la posibilidad de un despido laboral o repentinas caídas en picado del ánimo sin saber por qué—, prestar atención a tus sentimientos es el primer paso para encontrarles remedio. Nadie puede evitar sentir emociones negativas, pero todos podemos aprender a escuchar sus señales y a actuar antes de que nos dominen. Practicando la escucha activa con honestidad y sin engañarte, como hace una gran mayoría, empezarás a cuidarte y aumentará tu predisposición a que te ocurran cosas buenas.

Por ejemplo, «No quiero sentirme así, pero no puedo evitar tener envidia de la compañera a la que hoy han felicitado por su trabajo delante de todos y a mí no». Este pensamiento, que reconoce la emoción y el porqué sucede, puede servirte de guía. Verás como en poco tiempo te sentirás a gusto contigo y empezarás a desarrollar una mejor versión de tu personalidad.

Este segundo ejercicio es un buen comienzo para tomar conciencia de tus emociones y aprender a controlarlas para fomentar tu disposición hacia las cosas positivas.

Escuchar las emociones e identificarlas con honestidad y sin engaños es un paso esencial para construir el nuevo yo.

¿Y si sigo siendo infeliz aunque me pasen cosas buenas?

Es una cuestión que se plantean muchas personas. La sensación de que aún teniéndolo todo —trabajo, familia, pareja...— nos falta algo que no somos capaces de definir es una experiencia frecuente. Está ligada a estados de desesperanza en los que nos sentimos abrumados por el malestar y las preocupaciones. En momentos así es complicado bucear en nuestro interior porque en él habita la insatisfacción y la sensación de vacío. Dejamos de apreciar las maravillas que nos rodean y creemos que todo irá a peor. Es posible que te hayas acomodado a tu vida por inercia sin pararte a pensar si es lo que querías, por lo que es probable que comiencen a desvanecerse tus sueños y tus ilusiones.

Es el momento de empezar de cero sin excusas, de romper las barreras que te limitan y levantar cabeza con la autoestima reforzada tras un proceso de reconciliación contigo, eso sí, entendiendo que no eres un ser sobrenatural que puede tener todo controlado. Que no te quepa duda de que la felicidad es posible a partir del momento en que te valoras y te aceptas.

Cultivar la autoaceptación implica que empiezas a conocerte, a sentirte a gusto con quien eres, a quererte. Aprendes a perdonarte, a redescubrir tus fortalezas, a practicar la atención plena, a creer en ti sin necesidad de la aprobación de los demás y a respetarte. Dejarás de temer a la adversidad porque serás capaz de vencerla y, cuando tengas que elegir, optarás por ti porque habrás aprendido a jugar de tu lado y no contra ti.

Si sigues los siguientes consejos y ejercicios, superarás el bloqueo inicial y vivirás una experiencia liberadora. Prometido.

1. El miedo

Si algo nos asusta es el miedo. Una emoción que, en realidad no es negativa, sino un sistema de alarma que se activa en nuestro cerebro al percibir una amenaza real o imaginada. Por eso, el miedo nos surge ante situaciones en las que nos encontramos mal anímicamente o cuando tenemos que afrontar un cambio radical. Sin embargo, tienes que trabajar para borrar esta percepción, dejar de

temer al miedo y utilizarlo en tu favor. Es una emoción útil porque activa el cuerpo, agudiza los sentidos y proporciona una fuerza mayor de la que solemos tener, desempeñando un papel de protección. Te ayudará a conocer de forma intuitiva las situaciones para tomar decisiones rápidas y precisas. Habrá momentos en los que te dirá «Deja pasar el tiempo», pero en otros, como cuando se trata de empezar de cero, te soplará «Ahora o nunca».

Aprender a manejar el miedo evitará que caigas en la temida montaña rusa que preside la vida de quienes no se encuentran bien y que este sube y baja emocional convierta el miedo en fobias. Este temor irracional y desproporcionado llega a paralizar tu vida e incapacitarte impidiendo que salgas del malestar. Los vaivenes pueden dañar nuestra mente y afectarnos hasta el punto de reducir la confianza que tenemos en nosotros mismos e, incluso, culparnos por no haber resistido el embate y fallar. Así que, huye del autosabotaje, aparta de tu mente cualquier pensamiento que te impida lograr tus metas y obstaculice la consecución de tus ilusiones.

Aprovecha el miedo en este proceso de aprendizaje para empezar de cero. Contextualiza tus estados de ánimo y comprenderás que son normales. Deja de martirizarte con la idea de que nunca vas a estar bien y muéstrate benevolente contigo mismo. Descansa bien, practica respiraciones profundas, atiende a tus pensamientos negativos y rétalos. Desaparecerán tus miedos cuando seas capaz de verlos como una oportunidad para superarte, al tiempo que tendrás una excelente recompensa: la sensación de logro y satisfacción empezarán a parpadear ante ti.

2. *La idealización del pasado*

Cuando echas mano de tus recuerdos ¿sientes añoranza por volver a esa etapa de tu vida? Atención, porque idealizar el pasado es otro lastre del que te has de desprender. Cuando se decide empezar de cero por acontecimientos imprevistos que te obligan a replantearte la vida, este sentimiento de nostalgia sólo es admisible si se encuentra dentro de unos límites y no formas parte de quienes tienden a creer que todo tiempo pasado fue mejor.

Mirar hacia atrás es un recurso psicológico que empleamos para contrarrestar las emociones negativas y los sentimientos de vulnerabilidad. Nuestra mente prefiere resguardarse del presente evocando episodios amables y no afrontar el tránsito difícil por el que pasa en el momento actual. Nos juega malas pasadas creando vías de escape hacia el pasado.

Incluso es sorprendente el modo en que opera. A veces, recuperamos episodios complicados o dolorosos y los recordamos con cariño al pasarlos por el tamiz de la memoria. En esta reconstrucción somos capaces de redondear aristas en función de nuestras expectativas y deseos.

Como ves, poco más hay que añadir para comprender que éste es un hábito tóxico que hay que abandonar cuanto antes, sobre todo, porque resta objetividad a las sensaciones que estás viviendo en el presente. Ahora se trata de prepararte para dar un giro de ciento ochenta grados a tu vida.

Toma conciencia del hoy y del ahora

A partir de ahora, no quiero que te levantes de mal humor pensando que te mereces una vida mejor y que tienes muy mala suerte. Piensa que siempre puedes tener una vida peor, que hay personas en el mundo que no tienen absolutamente nada, ni agua, ni luz, ni ropa, ni una cama para dormir, ni mucho menos disponen de comida para sobrevivir y, aun así, jamás pierden su sonrisa porque las ganas de vivir no se las quita nadie.

Aunque no te des cuenta, eres una persona privilegiada, vives en un mundo desarrollado en el que tienes al alcance de la mano numerosas ventajas. Dispones de una casa cómoda para vivir, no te falta comida, vistes con ropa de marca, tienes internet... y, pese a todo, no paras de quejarte y de maldecir al mundo por no haber nacido millonario.

Qué gran verdad contiene el dicho «No te das cuenta de lo que tienes hasta que lo pierdes». Eso es lo que nos pasa a la mayoría, no apreciamos todo lo bueno que tenemos y sólo ponemos el foco en las cosas malas que nos suceden.

Te propongo una sencilla tarea que te ayudará a ser un poqui-

to más feliz cada día. Coge papel y boli para escribir una lista con siete cosas que te harían muy feliz o que te sacarían una sonrisa, teniendo en cuenta que deben ser realistas y se deben poder hacer en un día. Ahora, cuelga la lista en un sitio donde la veas a diario. El propósito de este ejercicio es que, cada día de la semana, pongas en práctica una de ellas y, al cabo de siete días, estén todas tachadas. De esta manera, te centrarás más en ti, en tu felicidad y en pensar en cosas positivas. Lo ideal es hacer una lista diferente cada semana o cada mes, pero lo realmente importante es que nunca dejes de entrenar tu felicidad.

Cultivar la autoaceptación implica que empiezas a conocerte, a sentirte a gusto con quien eres, a quererte.

Sé tu mejor aliado

Quien más quien menos cuenta con episodios en su vida en que lo ha pasado mal. Aunque ahora te parezca imposible, dentro de un tiempo recordarás esta etapa como una más, pero de la que has obtenido autoaprendizajes positivos. Pero volvamos al presente. Ponte en situación y visualiza tu objetivo: empezar de cero. Es fundamental que en esta nueva andadura seas tu mejor aliado y valores el esfuerzo que haces cada día. Confía en mí si te digo que estos simples ejercicios apenas te quitarán tiempo y, sin embargo, sentarás una base sólida para que crezca y se fortalezca tu autoestima. Sin duda, será tu fiel compañera en el camino que vas a emprender.