

El pequeño libro de la
POSITIVIDAD



lucy lane

m̄r

El pequeño libro de la **POSITIVIDAD**



lucy lane

Traducción de Ana Robla Vicario

Título original: *The Little Book of Positivity*

© Summersdale Publishers Ltd, 2015

With research by Elanor Clarke

Published by arrangement with Summersdale Publishers, part of Octopus Group of Companies via Ilustrata Agency, Barcelona, Spain

All rights reserved

© por la traducción, Ana Robla Vicario, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Ediciones Martínez Roca, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.editorialplaneta.es

www.planetadelibros.com

© del diseño de la cubierta, Octopus Publishing Group

© de la ilustración de la cubierta, Octopus Publishing Group

© de las imágenes del interior, Octopus Publishing Group

Primera edición: septiembre de 2025

ISBN: 978-84-270-5442-4

Depósito legal: B. 11.812-2025

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Macrolibros, S. L. U.

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

ESCRIBE UN DIARIO

A mucha gente le resulta catártico escribir un diario, pues es un medio perfecto para hablar de las emociones y darles salida. Además, sirve de registro de tu historia reciente, y hojearlo puede ayudarte a comprender tus sentimientos y tus reacciones ante ciertas personas, situaciones o lugares. Procura centrarte en los sentimientos tanto positivos como negativos; pregúntate dónde y cuándo has sido más feliz, en qué momentos has sentido incomodidad y quién te altera el estado de ánimo. Responde con sinceridad y usa el diario como una herramienta de aprendizaje. Cuando elijas el diario, asegúrate de que te inspire a co-

gerlo y escribir cada día. Escoge un diseño que encaje con tus gustos y déjalo en algún lugar donde sepas que lo vas a ver o te vas a acordar de él, como por ejemplo en una estantería o en la mesita de noche.



La vida no va
de encontrarse a uno
mismo, sino de crearse
a uno mismo.

George Bernard Shaw

HABLA CON TU FAMILIA Y TUS AMIGOS

A la hora de intentar entender mejor cualquier asunto, hablar con otra gente tiene un valor inestimable, y lo mismo ocurre con el pensamiento positivo. Como es un tema bastante personal, pregunta a tu familia y tus amigos qué hacen para mantener una actitud positiva o cómo lidian con los sentimientos negativos; puede que te sorprendan sus respuestas. Pedirles a personas en las que confías que compartan contigo su perspectiva y sus experiencias puede ayudarte a ver el panorama completo y a cambiar el chip.

**SI TE VUELVES
HACIA EL SOL,
LAS SOMBRAS
QUEDARÁN
DETRÁS DE TI.**

Proverbio maorí

Cuando llegues al final
de la cuerda, hazle
un nudo y agárrate
fuerte.

Thomas Jefferson

SÉ TU PROPIA GUÍA

La meditación autoguiada es un punto de partida ideal para entender cómo te tomas y cómo te afectan los acontecimientos tanto positivos como negativos. Mucha gente, al pensar en la meditación, se imagina a personas entregadísimas sentadas en la posición del loto durante horas, pero nada más lejos de la realidad. La meditación tiene muchas formas y, en este ejercicio, tú eres tu propia guía. Siéntate en una postura cómoda, o tumbate si así lo prefieres, y cierra los ojos. Piensa en un acontecimiento de tu vida que lleve asociados pensamientos negativos. Intenta revivir ese momento en tu mente, sin juzgar, y céntrate en las

emociones y los pensamientos que surgen. Insisto: no juzgues, simplemente deja que los pensamientos y los sentimientos aparezcan e identifícalos tal y como son. Luego haz lo mismo con un momento positivo y más feliz. En ambos casos, trata de sumergirte en los sonidos, los olores y las cosas que te rodean. Esto te ayudará a entender qué es lo que ha causado las emociones positivas y negativas. Te recomiendo anotar en tu diario lo que descubras, para poder volver a ello en cualquier momento.

Si cambias
tus pensamientos,
cambiarás tu mundo.

Norman Vincent Peale

La creatividad no
se gasta. Cuanto más
la usas, más tienes.

Maya Angelou

HAZ UNA LISTA DE COSAS FELICES

Para centrarte en lo positivo, prueba a hacer una lista con todas las cosas buenas que hay en tu vida. Al principio igual parece difícil, pero siempre puedes pedir ayuda a tu familia y tus amigos. En la lista pueden aparecer puntos personales o más generales, como «Tengo salud» o «Mi familia me apoya». Si quieres, ponla en un sitio destacado para que te recuerde lo bueno que te rodea cuando la negatividad empieza a hacer acto de presencia.