

MARK WILLIAMS Y DANNY PENMAN

MINDFULNESS

**GUÍA PRÁCTICA PARA
ENCONTRAR LA PAZ EN
UN MUNDO FRENÉTICO**



PAIDÓS

MARK WILLIAMS Y DANNY PENMAN

MINDFULNESS

GUÍA PRÁCTICA PARA ENCONTRAR LA PAZ
EN UN MUNDO FRENÉTICO

Traducción de Remedios Diéguez Diéguez



Título original: *Mindfulness*, de Mark Williams y Danny Penman

1.^a edición, abril de 2013

1.^a edición en esta presentación, marzo de 2026

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, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

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.

© Profesor J. M. G. Williams y doctor Danny Penman, 2011

© del prólogo, Jon Kabat-Zinn, 2011

de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2026

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2026

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-493-4508-1

Fotocomposición: Realización Planeta

Depósito legal: B. 24.509-2026

Impreso en España – *Printed in Spain*



Sumario

AGRADECIMIENTOS	9
PRÓLOGO de Jon Kabat-Zinn	11
1. Deja de darle vueltas	15
2. ¿Por qué nos atacamos a nosotros mismos?	27
3. Despertar a tu vida	43
4. Introducción al programa de <i>mindfulness</i> en ocho semanas	65
5. <i>Mindfulness</i> , primera semana: despertar al piloto automático	75
6. <i>Mindfulness</i> , segunda semana: tener en mente el cuerpo ..	95
7. <i>Mindfulness</i> , tercera semana: el ratón en el laberinto	113
8. <i>Mindfulness</i> , cuarta semana: acabar con los rumores	133
9. <i>Mindfulness</i> , quinta semana: afrontar las dificultades	155
10. <i>Mindfulness</i> , sexta semana: ¿atrapado en el pasado o viviendo en el presente?	177
11. <i>Mindfulness</i> , séptima semana: ¿cuándo dejaste de bailar? ..	199
12. <i>Mindfulness</i> , octava semana: tu vida salvaje y preciosa ..	223
NOTAS	237
RECURSOS	251
ÍNDICE ANALÍTICO Y DE NOMBRES	257

Deja de darle vueltas

¿Recuerdas la última vez que estuviste tumbado en la cama «peleando» con tus pensamientos? Deseabas desesperadamente que tu mente se tranquilizase, se *callase*, para poder dormir. Pero no encontrabas la manera. Cada vez que te obligabas a no pensar, tus pensamientos cobraban vida con fuerzas renovadas. Te decías que no te preocupases, pero de repente descubrías innumerables razones por las que preocuparte. Probabas a ahuecar la almohada y a buscar una posición más cómoda, pero enseguida empezabas a pensar de nuevo. A medida que la noche avanzaba, ibas perdiendo fuerzas hasta sentirte frágil y agotado. Cuando sonaba el despertador, estabas rendido, de mal humor y sintiéndote muy desgraciado.

Al día siguiente, el problema era el contrario: querías estar despierto, pero no podías dejar de bostezar. Andabas dando tumbos por el trabajo, pero sin estar allí realmente. No podías concentrarte. Tenías los ojos enrojecidos e hinchados. Te dolía todo el cuerpo y sentías la mente vacía. Te quedabas mirando absorto la pila de papeles de tu mesa, esperando que ocurriese algo, *cualquier cosa* que te ayudase a reunir las fuerzas necesarias para hacer tu trabajo. Si tenías una reunión, apenas podías mantener los ojos abiertos y, por supuesto, eras incapaz de aportar algo inteligente. Parecía que la vida se te escapase entre los dedos y estabas más nervioso, estresado y agotado.

Este libro explica cómo encontrar paz y alegría en un tiempo tan

difícil y frenético como el que nos ha tocado vivir. Mejor dicho, explica cómo *redescubrirlas*, porque todos llevamos dentro fuentes de paz y alegría, por muy atrapados y confusos que lleguemos a sentirnos. Solo están esperando a que las liberemos de la jaula en la que nuestro modo de vida frenético e implacable las ha encerrado.

Sabemos que esto es cierto porque nosotros (y nuestros colegas) llevamos más de treinta años investigando la ansiedad, el estrés y la depresión en la Universidad de Oxford y en otras instituciones. Ese trabajo ha descubierto el secreto de la felicidad continuada y cómo abordar con éxito la ansiedad, el estrés, el agotamiento e incluso la depresión profunda. Es ese tipo de felicidad y paz que nos llega hasta los huesos y fomenta un amor profundo y auténtico por la vida, que se va filtrando en todo lo que hacemos y nos ayuda a enfrentarnos con más eficacia a lo peor que nos plantea la existencia.

Se trata de un secreto que entendían muy bien en el mundo antiguo y que algunas culturas mantienen vivo. Muchos de nosotros, habitantes del mundo occidental, hemos olvidado cómo llevar una existencia positiva y satisfactoria. Y hay algo peor: intentamos ser felices con tanto empeño que acabamos perdiéndonos lo más importante de nuestra vida y destruyendo la paz que estamos buscando.

Hemos escrito este libro para ayudarte a entender dónde puedes encontrar la felicidad, la paz y la alegría, y cómo puedes redescubrirlas por ti mismo. Te enseñará a liberarte progresivamente de la ansiedad, el estrés, la infelicidad y el agotamiento. No te prometemos la dicha eterna; todos experimentamos épocas de dolor y sufrimiento, y sería ingenuo y peligroso creer otra cosa. No obstante, es posible probar una alternativa a la lucha permanente que invade gran parte de nuestra vida cotidiana.

En las siguientes páginas te ofrecemos una serie de prácticas sencillas que puedes incorporar a tu rutina diaria. Parten de la terapia cognitiva basada en el *mindfulness* (TCBM), que surgió del inspirador trabajo de Jon Kabat-Zinn en el UMass Medical Center. El programa de TCBM lo crearon el profesor Mark Williams (coautor de este libro), John Teasdale (desde Cambridge) y Zindel Segal, de la Universidad de Toronto. Fue diseñado para ayudar a superar su en-

fermedad a las personas que habían sufrido brotes repetidos de depresión grave. Las pruebas clínicas demuestran que funciona. Se ha demostrado clínicamente que reduce a la mitad el riesgo de depresión en las personas que han sufrido las formas más severas de la enfermedad. Resulta al menos tan eficaz como los antidepresivos, y no tiene ninguna de sus contraindicaciones. De hecho, es tan efectivo que hoy constituye uno de los tratamientos recomendados por el Instituto Nacional de Salud y Excelencia Clínica del Reino Unido.

La técnica de la TCBM gira en torno a una forma de meditación apenas conocida en Occidente hasta hace poco tiempo. La meditación *mindfulness* es tan sencilla que podemos utilizarla todos para revelar nuestra *joie de vivre* innata. No solo merece la pena en sí misma, sino que además ayuda a evitar que los sentimientos de ansiedad, estrés y tristeza se agraven y se conviertan en etapas prolongadas de infelicidad o agotamiento (o, incluso, en depresión clínica severa).

Meditación de un minuto

1. Siéntate en una silla con el respaldo recto. Si es posible, séparate un poco para que la columna se aguante sola. Puedes colocar los pies planos en el suelo. Cierra los ojos o baja la mirada.
2. Concéntrate en la respiración, cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Permanece en contacto con las diferentes sensaciones que te proporciona cada inspiración y cada espiración. Analiza la respiración sin buscar nada especial. No es necesario que introduces cambio alguno.
3. Es posible que al cabo de un rato la mente empiece a divagar. Cuando ocurra, vuelve a centrarte en la respiración sin esforzarte demasiado (el acto de darte cuenta de que la mente se dispersa y de recuperar la atención sin autocriticarte es fundamental para la práctica de la meditación *mindfulness*).
4. Posiblemente, tu mente se calmará por completo (o no). Aunque tengas la sensación de una tranquilidad absoluta, tal vez

solo sea pasajera. Si te sientes enfadado o nervioso, observa que esa sensación también puede ser pasajera. Ocurra lo que ocurra, deja que sea como tenga que ser.

5. Transcurrido un minuto, abre los ojos y toma conciencia de dónde estás.

Una meditación típica consiste en centrar toda la atención en la respiración (véase el ejercicio de meditación de un minuto en el cuadro superior). Concentrarse en cada bocanada de aire que entra y sale de tu cuerpo te permite apreciar cómo surgen tus pensamientos en tu mente y, poco a poco, dejar de luchar contra ellos. Acabas dándote cuenta de que los pensamientos vienen y van a su propio ritmo, que *tú* no eres tus pensamientos. Puedes observar cómo aparecen en tu mente, aparentemente de la nada, y cómo desaparecen, como una pompa de jabón que explota. Llegas a la comprensión profunda de que los pensamientos y los sentimientos (incluyendo los negativos) son pasajeros. Vienen y van, y en última instancia tú puedes elegir si actúas sobre ellos o no.

El *mindfulness* trata sobre la observación sin crítica, de ser compasivo con uno mismo. Cuando la infelicidad o el estrés nos sobrevuelan, en lugar de tomarlo como algo personal, aprendemos a tratarlos como si fuesen nubes negras en el cielo y a observarlos con curiosidad sana a medida que pasan y se alejan. En esencia, el *mindfulness* te permite atrapar los patrones de pensamiento negativo antes de que te empujen hacia una espiral descendente. Es el comienzo del proceso que te devuelve el control de tu vida.

Con el tiempo, el *mindfulness* aporta cambios a largo plazo en el estado de ánimo y en los niveles de felicidad y bienestar. Estudios científicos han demostrado que el *mindfulness* no solo evita la depresión, sino que además influye positivamente en los patrones cerebrales que subyacen a la ansiedad, el estrés, la depresión y la irritabilidad que nos afectan día a día. Así, cuando surgen esos estados, desaparecen de nuevo con mayor facilidad. Otros estudios han demostrado que

las personas que meditan de manera habitual visitan menos al médico y pasan menos días hospitalizadas. La meditación mejora la memoria, aumenta la creatividad, y los tiempos de reacción se agilizan (véase el siguiente cuadro sobre los beneficios de la meditación *mindfulness*).

Beneficios de la meditación *mindfulness*

Numerosos estudios psicológicos han demostrado que las personas que meditan de manera habitual son más felices y están más satisfechas que la media.¹ Estos *resultados* no solo son importantes en sí mismos, sino que además tienen una enorme importancia médica porque esas emociones positivas están ligadas a una vida más longeva y más sana.²

- La ansiedad, la depresión y la irritabilidad se reducen con la práctica regular de la meditación.³ Además, mejora la memoria, los tiempos de reacción se agilizan y la energía mental y física aumenta.⁴
- Las personas que meditan habitualmente disfrutan de unas relaciones de mayor calidad y más satisfactorias.⁵
- Estudios realizados en diferentes lugares del mundo demuestran que la meditación reduce los indicadores clave de estrés crónico, incluyendo la hipertensión.⁶
- La meditación también resulta eficaz en la reducción del impacto de enfermedades como el dolor crónico⁷ y el cáncer;⁸ incluso puede ayudar a reducir la dependencia de las drogas y el alcohol.⁹
- Los últimos estudios demuestran que la meditación refuerza el sistema inmunológico y, por tanto, ayuda en la lucha contra resfriados, gripes y otras enfermedades.¹⁰

A pesar de esos beneficios *demostrados*, muchas personas sienten cierto recelo cuando escuchan la palabra «meditación». Por tanto, antes de continuar, no estará de más derribar algunos mitos:

- La meditación no es una religión. El *mindfulness* es simplemente un método de entrenamiento mental. Muchas personas que practican la meditación son religiosas, pero también hay muchos ateos y agnósticos que lo hacen.
- No es necesario sentarse en el suelo con las piernas cruzadas (como en las imágenes que se ven en las revistas o en televisión), pero puedes hacerlo si quieres. La mayoría de las personas que asisten a nuestras clases se sientan en sillas para meditar, pero también puedes practicar la conciencia plena de lo que estás haciendo en el autobús, el tren o mientras caminas en dirección al trabajo. Puedes meditar prácticamente en cualquier sitio.
- La práctica del *mindfulness* no requiere mucho tiempo, aunque sí un poco de paciencia e insistencia. Muchas personas descubren en poco tiempo que la meditación las libera de las prisas y que así disponen de más tiempo para dedicarlo a otras cosas.
- La meditación no es complicada. No se trata de tener «éxito» o «fracasar». Incluso cuando la meditación te parezca difícil, habrás aprendido algo valioso sobre el funcionamiento de la mente y, por tanto, te beneficiará psicológicamente.
- No resta energía a tu mente ni te aparta de la lucha por tus objetivos; tampoco te engaña para que adoptes una falsa actitud de excesivo optimismo. La meditación no consiste en aceptar lo inaceptable. Se trata de ver el mundo con mayor claridad para poder emprender acciones más sabias y razonadas que te permitan cambiar aquello que necesitas cambiar. La meditación ayuda a cultivar una conciencia profunda y compasiva que te permite analizar tus objetivos y encontrar el camino óptimo para dar vida a tus valores más profundos.

Encontrar la paz en un mundo frenético

Si tienes este libro en tus manos es muy probable que te hayas preguntado repetidamente por qué la paz y la felicidad que ansías se

te escapan entre los dedos. ¿Por qué está tan definida la vida por las ocupaciones frenéticas, la ansiedad, el estrés y el agotamiento? Esta pregunta nos acosa a muchos de nosotros desde hace años, y creemos que la ciencia por fin ha encontrado la respuesta. Irónicamente, los principios que subyacen a esa respuesta ya se conocían en el mundo antiguo: son verdades eternas.

Nuestro estado de ánimo sube y baja de manera natural. Somos así. No obstante, determinados patrones de pensamiento pueden convertir un breve bajón de la vitalidad o del bienestar emocional en períodos más prolongados de ansiedad, estrés, infelicidad y agotamiento. Un momento pasajero de tristeza, ira o ansiedad puede acabar sumergiéndote en un estado de «mal humor» durante todo un día o mucho más tiempo. Descubrimientos científicos recientes demuestran que esos flujos emocionales normales pueden desembocar en un estado de infelicidad prolongada, ansiedad aguda e incluso depresión. Lo más importante, sin embargo, es que esos descubrimientos también han revelado el camino para convertirse en una persona más feliz y más «centrada». Y lo han hecho demostrando que:

- Cuando empiezas a sentirte un poco triste, ansioso o irritable, no es el estado de ánimo el que te hace daño, sino tu reacción.
- El esfuerzo de intentar liberarte del mal humor o de un estado de infelicidad (o de preguntarte por qué te sientes así y qué puedes hacer al respecto) casi siempre empeora las cosas. Es como quedar atrapado en arenas movedizas: cuanto más luchas por liberarte, más te hundes.

Cuando por fin entendemos cómo funciona la mente, resulta obvio que todos sufrimos momentos de infelicidad, estrés e irritabilidad de vez en cuando.

Cuando empiezas a sentirte infeliz, es normal intentar pensar cómo salir del *problema*. Tratas de determinar qué te hace infeliz y buscas una solución. Es muy fácil que en ese proceso desentierres lamentos del pasado y se desencadenen preocupaciones futuras. Eso

hace que tu ánimo decaiga todavía más. Poco después empiezas a sentirte mal por no encontrar la manera de recuperar la alegría. El «crítico interior» que vive dentro de todos nosotros empieza a susurrarte que es culpa tuya, que deberías esforzarte más cueste lo que cueste. Y entonces empiezas a sentirte separado de tu yo más profundo y más sabio. Te pierdes en un ciclo de recriminaciones y juicios aparentemente interminable; te culpas por no satisfacer tus ideales, por no ser la persona que desearías ser.

Nos vemos arrastrados a esas arenas movedizas emocionales porque nuestro estado mental está íntimamente conectado con la memoria. La mente busca constantemente entre los recuerdos para encontrar aquellos similares a nuestro estado emocional actual. Por ejemplo, si te sientes amenazado, la mente busca de inmediato recuerdos de momentos del pasado en los que te has sentido en peligro; así puedes encontrar similitudes y hallar una manera de escapar. Sucede en un instante, antes incluso de que seas consciente. Se trata de una habilidad de supervivencia básica perfeccionada por millones de años de evolución. Es increíblemente poderosa y resulta casi imposible detenerla.

Lo mismo ocurre con la infelicidad, la ansiedad y el estrés. Es normal sentirse un poco infeliz de vez en cuando, pero en ocasiones unos cuantos pensamientos tristes pueden desencadenar una cascada de recuerdos infelices, emociones negativas y juicios duros. Las horas, o incluso los días, se colorean de pensamientos autocríticos negativos. Por ejemplo: «¿Qué me pasa? Mi vida es un desastre. ¿Qué va a pasar cuando descubran lo inútil que soy?».

Esos pensamientos, que son un autoataque, resultan increíblemente poderosos, y cuando toman impulso son casi imposibles de parar. Un pensamiento o sentimiento desencadena el siguiente, y después el siguiente... Muy pronto, el pensamiento original (por muy fugaz que sea) se convierte en un conjunto de tristezas, ansiedades y miedos similares, y te ves enredado en tu propia pena.

En cierto sentido, todo eso no tiene nada de sorprendente. El contexto ejerce una gran influencia en nuestra memoria. Hace unos años,

los psicólogos descubrieron que si los buceadores de alta profundidad memorizaban una lista de palabras en una playa, tenían tendencia a olvidarlas cuando estaban sumergidos en el agua, pero las recordaban de nuevo al pisar tierra firme. Y ocurría lo mismo al contrario. Las palabras memorizadas bajo el agua se olvidaban más fácilmente en la playa. El mar y la playa eran contextos poderosos para la memoria.¹¹

El mismo proceso funciona en tu mente. ¿Alguna vez has revisitado uno de tus lugares favoritos de vacaciones de tu infancia? Antes de hacerlo, probablemente solo tenías recuerdos vagos. Pero cuando «llegas» allí y caminas por las calles, ves lo que te rodea, percibes los sonidos y los olores, los recuerdos te inundan. Es posible incluso que te emociones, que sientas melancolía o algo similar al amor. Regresar a aquel contexto impulsa tu mente a refrescar todo un conjunto de recuerdos relacionados. Los lugares no son los únicos elementos que desencadenan recuerdos. El mundo está lleno de ese tipo de desencadenantes. ¿Alguna vez te ha ocurrido que una canción despierta en ti toda una cascada de recuerdos con carga emocional? ¿O el aroma de las flores o del pan recién horneado?

De forma similar, nuestro estado de ánimo puede actuar a modo de contexto interno tan poderoso como una visita a un viejo destino de vacaciones o las notas de una canción. Un parpadeo de tristeza, frustración o ansiedad puede despertar recuerdos perturbadores, tanto si quieres como si no. Puedes perderte en pensamientos oscuros y emociones negativas. Y casi nunca sabes de dónde han surgido: simplemente aparecen como de la nada. Es posible que te pongas de mal humor, irritable o triste sin saber realmente por qué. Y te quedas preguntándote: «¿Por qué estoy de mal humor?». O «¿Por qué me siento tan triste y cansado hoy?».

No puedes detener lo que desencadena los recuerdos infelices, los pensamientos de autocrítica y los juicios, pero sí puedes parar lo que ocurre después. Puedes evitar que la espiral se alimente a sí misma y desencadene el siguiente ciclo de pensamientos negativos. Tienes la capacidad de detener la cascada de emociones destructivas que pueden desembocar en estados de infelicidad, ansiedad, estrés, irritabilidad o agotamiento.

La meditación *mindfulness* te enseña a identificar los recuerdos y los pensamientos dañinos cuando surgen. Te recuerda que se trata de recuerdos. Son como la publicidad, *no son reales*. No son *tú*. Puedes aprender a observar los pensamientos negativos cuando aparecen, permitir que se queden un momento y después observar cómo se evaporan ante tus ojos. Y entonces puede suceder algo extraordinario: una profunda sensación de felicidad y paz llena ese hueco.

La meditación *mindfulness* no te proporciona una alternativa al modo en que tu mente se relaciona con el mundo. La mayoría de nosotros solo conocemos la parte analítica de la mente, el proceso de pensar, juzgar, planificar y buscar entre los recuerdos del pasado al tiempo que intentamos hallar soluciones. Pero la mente también es *consciente*. No solo *pensamos* en cosas, también somos conscientes de que estamos pensando. Y no necesitamos el lenguaje como intermediario entre nosotros y el mundo; también podemos experimentarlo directamente a través de los sentidos. Somos capaces de percibir cosas como el canto de los pájaros, el aroma de las flores preciosas y la visión de la sonrisa de un ser querido. Y sabemos con el corazón, no solo con la cabeza. Pensar no es lo único que compone la experiencia consciente. La mente es mucho más que pensamiento.

La meditación aumenta la claridad mental, la capacidad de ver las cosas con conciencia pura y sincera. Es un lugar, un punto estratégico, desde el cual podemos ser testigos de nuestros pensamientos y sentimientos a medida que van surgiendo. Nos separa del impulso que nos lleva a reaccionar ante las cosas en cuanto ocurren. Nuestro yo interior, la parte feliz y en paz por naturaleza, ya no se ve ahogada por el ruido de la mente y sus problemas.

La meditación *mindfulness* nos anima a ser más pacientes y compasivos con nosotros mismos y a cultivar la imparcialidad y la insistencia sutil. Esas cualidades nos ayudan a liberarnos del empuje de la ansiedad, el estrés y la infelicidad porque nos recuerdan lo que la ciencia ha demostrado: que está bien dejar de tratar la tristeza y otras dificultades como problemas que necesitan solución. No debemos sentirnos mal por «fracasar» en encontrarles remedio. De hecho, ese

es el procedimiento más acertado casi siempre, porque nuestra manera habitual de resolver esas dificultades acaba empeorándolas.

El *mindfulness* no niega el deseo natural del cerebro de resolver los problemas. Simplemente nos brinda tiempo y espacio para elegir la *mejor* manera de solucionarlos. Algunos problemas se solucionan mejor desde la parte emocional (elegimos la solución que nos parece más acertada). Otros necesitan de la lógica. Muchos de ellos se solucionan mejor de manera intuitiva, creativa. Y otros es mejor dejarlos por el momento.

La felicidad te espera

El *mindfulness* funciona a dos niveles. El primero, y el más importante, es el programa de meditación *mindfulness*. Se trata de una serie de meditaciones diarias sencillas que se pueden practicar casi en cualquier lugar, aunque te resultarán más útiles si las llevas a cabo en casa y en silencio. Algunas solo ocupan tres minutos. Otras pueden llevarte entre veinte y treinta minutos.

El *mindfulness*, además, te anima a romper algunos de los hábitos inconscientes de pensamiento y comportamiento que te impiden vivir tu vida al máximo. Muchos pensamientos críticos surgen de las maneras habituales de pensar y actuar. Al romper con algunas rutinas diarias, acabarás progresivamente con algunos de esos patrones de pensamiento negativos y tomarás más conciencia. Es posible que llegue a sorprenderte cómo aumentan tu felicidad y tu alegría con pequeños cambios en tu manera de vivir.

Romper hábitos es un proceso sencillo. Es tan simple como no sentarte en la misma silla en las reuniones, apagar el televisor durante un rato o tomar un camino distinto para ir al trabajo. Es posible que te pidan que plantes unas semillas y observes cómo crecen, o que cuides de la mascota de un amigo durante unos días, o que vayas a ver una película al cine de tu barrio. Esas cosas sencillas (junto a una breve meditación diaria) realmente pueden hacer que tu vida sea más alegre y plena.

Puedes realizar el programa durante más o menos tiempo, pero lo mejor es que termines las ocho semanas recomendadas. Resulta tan flexible como tú quieras hacerlo, pero conviene recordar que las prácticas pueden llevar su tiempo para revelar todo su potencial. Por eso se llaman prácticas. Todo en este libro está pensado para ayudarte en ese camino. Y si lo sigues, empezarás a encontrar paz en este mundo frenético.

Para empezar el programa inmediatamente, te sugerimos que pases al capítulo cuatro. Si quieres saber más sobre los nuevos descubrimientos científicos que revelan cómo y por qué caemos en patrones negativos de pensamiento y comportamiento (y cómo nos libera la meditación *mindfulness*), los capítulos dos y tres te aportarán esa información. Esperamos que leas esos capítulos, ya que te permitirán entender al más profundo de los niveles por qué el *mindfulness* es tan poderoso. Te ayudarán a progresar y además tendrás la oportunidad de practicar la meditación con chocolate. Si estás impaciente por empezar, no existe razón alguna por la que no puedas pasar directamente al programa y leer los capítulos dos y tres sobre la marcha.