

importar quién sea, qué haga o qué tenga”, explica Esgueva. Pero debes tener mucho cuidado en que estos actos sean altruistas, es decir, que no esperes nada a cambio. Si sabes que una amiga no ha estado muy bien, llámala o mándale un mail contándole que estás pensando en ella y que puede contar contigo. Si tu novio está estresado con el trabajo, cómprale ese snack que sabes que le encanta o pregúntale si puedes jugar con él al Wii. Al hacer algo por otra persona lo reconoces y lo reconfortas. Esgueva también explica que debemos pensar que todos podemos hacer algo por el resto; no necesitamos ser jefe de una gran empresa o millonario para poder aliviar el malestar de otra persona.

4. Paciencia

¿Sabías que la generación de los Milenials son los más impacientes de todos los tiempos? Por culpa de la tecnología, nos hemos acostumbrado a que todo lo que queremos se demore cinco segundos en llegar. “Las cosas las queremos para ayer. No nos damos cuenta que lo único que da infinitos resultados es la infinita paciencia”, dice Esgueva. Es fundamental que comprendas que lo más probable es que tus sueños no se cumplan en un dos por tres, pero no por eso debes dejar de actuar con perseverancia y confianza hasta llegar a ellos. La autora dice: “Cuando somos capaces de esperar por las cosas que queremos, estas llegan. Pero solemos abandonar en el camino, porque no vemos resultados inmediatos”. Piensa en tus sueños como una planta a la que tienes que cuidar. Debes plantarla, regarla diariamente, asegurarte que reciba suficiente sol y protegerla del frío. “Para mí son tres los ingredientes del éxito: la paciencia, la fe y la constancia”, añade.

5. Envidia

Sientes que hierves de envidia cada vez que ves a esa mujer que lo tiene todo, mientras tú, por más que luchas, no lo logras. “La envidia no sirve para nada además de hacerte sentir mal. Al final, es un veneno que te tragas sola”.

Lo más probable es que aquello que envidias es algo que en el fondo admiras. Por ende, mejor concentra tus energías en ti. ¿Qué podrías aprender de esa persona? ¿Qué actitud de ella desearías tener y qué puedes hacer para conseguirla? Al envidiar, provocas un desgaste interno que no vale la pena, en vez de crecer en tu interior. La mejor alternativa es trabajar en lo que quieres lograr, enfocarte en cómo puedes mejorar y desarrollar herramientas que te permitirán cumplir tus sueños sin desearle mal a nadie.

6. Estrés

Esta enfermedad del siglo XXI está cada vez más presente y nada parece detenerla. El mayor problema es que muchos la están considerando como algo normal. Pero no es así. El estrés te puede producir náuseas, mareos, jaquecas,

insomnio, subidas o bajas de peso, bloquea tu creatividad y te desmotiva. La solución es muy simple, pero debes asegurarte de practicarla todos los días, cosa de poder construir una defensa que te proteja del estrés. En primer lugar, lleva a cabo ejercicios de relajación, como meditación, pilates o yoga. Segundo, aprende a diferenciar entre lo importante y lo urgente. Lo importante es todo aquello que merece tu cuidado: la familia, tu novio, tu bienestar físico y mental, entre otros. Lo urgente son aquellas tareas del trabajo, estudio o la vida diaria que te parecen tremendamente imprescindibles, pero que cuando lo piensas, no pasaría nada si las haces mañana. Por ejemplo, si te estás quedando horas extras en la oficina para terminar un informe pregúntate: ¿Es realmente necesario que posponga mi tiempo personal por eso? ¿O puedo tomarme una hora más en la mañana para finalizarlo y no habrá problema? Es muy importante que aprendas a ponerte límites. Si llega tu horario de salida, no intentes terminar otras 10 cosas, apaga tu computador y descansa. No aprietes la agenda hasta que ya no da más. Tómate el tiempo para diferenciar qué es lo realmente importante en tu vida y dar a eso prioridad. Sin duda, te sentirás muchísimo mejor.

Andrea Larrabe ✉

El nuevo camino para ser feliz hoy

Mónica Esgueva es una autora y coach de origen español que ha dedicado gran parte de su vida a buscar los patrones de la felicidad. Todo comenzó después de pasar por una difícil etapa en su vida que la impulsó a encontrarse a sí misma. “Quise tomar lo que ya sabía de la psicología occidental, la espiritualidad y la meditación tibetana y ponerlo todo en práctica”, dice. Desde entonces, Mónica viaja todos los años por dos meses a Asia a llenarse de conocimientos y a asistir a los seminarios que el Dalai Lama imparte en Dharamsala, India.

Quando sea feliz hace un recorrido por todos los impedimentos que nosotras mismas nos ponemos para ser felices. Uno a uno, puedes ir eliminando los negativos y potenciando los positivos. Encuéntralo en librerías a un precio referencial de \$14.400. Editorial Urano.

