



## Resumen del libro

# Elige la vida que quieres

por Tal Ben-Shahar

101 claves para no amargarse la vida y ser feliz

## Introducción

Estamos acostumbrados a pensar que lo más difícil en la vida es tomar decisiones. Sin embargo, en realidad lo más difícil es darse cuenta de que **siempre se puede elegir**. De hecho, de las decisiones depende una parte importante de nuestro bienestar. La investigación psicológica demuestra que aproximadamente el 40 % de la felicidad deriva de las decisiones que tomamos: lo que decidimos hacer y pensar influye directamente en nuestro estado de ánimo.

Por ejemplo, si no me ascienden en el trabajo o mi proyecto empresarial fracasa, puedo tomarme esa experiencia como un golpe del que no me recuperaré o como un aviso. Si me la tomo como un aviso podré sacar conclusiones del contratiempo y mejorar mis expectativas de futuro. Si soy consciente de que puedo decidir lo que quiero hacer, contaré con más probabilidades de éxito en el futuro y me sentiré mucho mejor en el presente.

Pero en la vida no solo cuentan las grandes decisiones, sino también las pequeñas que tenemos que tomar continuamente, ya que producen un efecto acumulativo grande e incluso mayor que el de las grandes. Por otra parte, las decisiones pueden provocar una reacción en cadena que tendrá un impacto mucho mayor del calculado al realizar una elección determinada.

Por eso, si no somos conscientes de las decisiones que tomamos constantemente, renunciamos al control de nuestra capacidad de mejorar. A pesar de las circunstancias externas que escapan a nuestro control, a pesar de todas las limitaciones y dificultades, las materias primas que elijamos en nuestra vida y el uso que hagamos de ellas dependen en gran medida de nosotros.

En este libro se ofrece un cambio de perspectiva para que desempeñes un papel mucho más activo en la creación del tipo de vida que quieres vivir a través de tres tipos de decisiones. En primer lugar, las que tomamos prácticamente en cualquier momento (pequeñas decisiones). En segundo lugar, las que obedecen a un acontecimiento específico, como la reacción ante los comportamientos de otras personas. Finalmente, están las grandes decisiones de la vida, como el camino profesional.

A continuación expondré decisiones inspiradas en mi propia experiencia, en las de amigos y clientes, y en los trabajos de psicólogos, filósofos y líderes del mundo de la empresa y la educación. Mi objetivo es ayudarte a ser consciente de todas las decisiones que tienes que tomar a lo largo de la vida, ya que para hacer lo correcto antes tienes que saber que hay una elección posible. Además, quiero animarte a actuar de la mejor manera posible a la luz de las opciones disponibles. En otras palabras, pretendo ayudarte a hacer lo correcto cuanto sepas qué es lo correcto para que, a través de tus decisiones, crees y lleves el tipo de vida que deseas.

## Las pequeñas decisiones

Para sacar el máximo partido a la vida lo primero que tenemos que hacer es **optar por elegir**: esta es la elección fundamental que constituye la base de todas las demás elecciones. Tenemos que comprometernos con la idea de que hay muchas más posibilidades de las que normalmente vemos, y con hacer el esfuerzo necesario para examinar todas estas posibilidades y escoger la que sea mejor para nosotros. A continuación verás un "catálogo" de pequeñas decisiones que puedes tomar en tu día a día. Yo te propongo algunas soluciones, pero recuerda: tú eres el que elige.

**La atención plena.** Lo que vemos en el mundo que nos rodea depende en gran parte de nosotros mismos. ¿Dedicas unos minutos al día a mirar de verdad las cosas y a prestar atención a sus maravillas, o pasas por alto los tesoros de la vida? Cuanto más conscientes seamos de lo que hacemos, más sanos y felices nos sentiremos. La atención plena es una elección consciente y algo que se puede practicar.

Como ha demostrado la psicóloga Ellen Langer, podemos salir del aburrimiento y practicar la atención plena esforzándonos relativamente poco. Pregúntate si hay algo en tu entorno que no hayas percibido antes. Dedicar un tiempo de la vida a buscar cosas nuevas en cualquier circunstancia y lugar puede mejorar la salud física y mental. **Puedes elegir entre sucumbir al tedio o descubrir lo extraordinario en lo ordinario.** Si dedicas el tiempo necesario a mirar, descubrirás que nada es aburrido.

Por otra parte, puedes elegir entre experimentar la monotonía de la rutina o disfrutar de la excitación. Aprende a ver lo fascinante de la rutina, vive la vida como un niño y reconoce y aprecia las novedades. ¿Qué puedes aprender de la frescura con la que un niño experimenta el mundo? Quizá puedes descubrir lo nuevo en lo familiar, como un nuevo uso en un objeto corriente, una expresión desconocida en un rostro familiar o buscando nuevos detalles en una pieza de música que has oído docenas de veces.

**Tratar el cuerpo con respeto.** Un buen porte y una buena postura reflejan una actitud correcta de la mente, así que no andes con los hombros caídos, arrastrando los pies o cabizbajo. La postura que adopta nuestro cuerpo envía un mensaje no solo a los demás, sino a nosotros mismos. Sentarnos rectos impulsa nuestra motivación y nuestra energía, y dar la mano con firmeza hace que nos sintamos seguros. Tú eliges.

Los científicos han descubierto que la risa puede aliviar el dolor y reforzar el sistema inmunológico, de modo que no frunzas el ceño. Sonríe, porque los psicólogos también han descubierto que las expresiones faciales pueden influir en el estado de ánimo. Practica el *feedback* facial sonriendo de oreja a oreja como hago yo para eliminar la timidez antes de hablar en público y para transmitir energía positiva.

Como dijo Hermann Hesse, "algunos pensamos que la contención nos hace fuertes; pero a veces es mejor dejarse ir". Libera las tensiones físicas centrando tu atención en esa parte de tu cuerpo que esté tensionada. Llénala de aire y libérala. Poco a poco irás sumiéndote en un estado de calma y tranquilidad. Recuerda que cualquier estado psicológico o emocional tiene un impacto físico.

El psiquiatra John Ratey afirma que "hacer ejercicio es como tomar un poco de Prozac y un poco de Ritalin en la dosis adecuada". **Un mínimo de treinta minutos de ejercicio tres veces por semana es tan efectivo para combatir la depresión y la ansiedad como la medicación más fuerte.** No te permitas el lujo de ser perezoso.

También puedes elegir entre comer de forma inconsciente o tratar tu cuerpo con respeto. Occidente sufre de exceso de nutrición, así que para vivir una vida más larga y sana tenemos que ser más conscientes de la cantidad y cantidad de alimentos que consumimos. Dan Buettner, del National Institute of Aging, que investiga el envejecimiento, descubrió que los hábitos alimentarios sanos ocupan los primeros puestos en la lista de prácticas que distinguen a los habitantes de las zonas del planeta con mayor esperanza de vida. Opta por la moderación y come según la regla del "Lleno hasta el 80 %".

En opinión del psicólogo Abraham Maslow, el baile, el ritmo y la música son "excelentes herramientas para avanzar hacia el descubrimiento de la identidad". En otras palabras, pueden llevarnos hasta nuestro yo más auténtico. Escucha de verdad, absorbe la belleza, muévete y déjate conmover.

Por último, ¿por qué hay que restringir el juego al ocio o a las aficiones a las que nos dedicamos una vez finalizada la jornada laboral? Podemos elegir llevar el espíritu de juego a una comida con la familia, al aprendizaje de una nueva habilidad o a una reunión de trabajo. Sé alegre y animado porque **estamos diseñados para jugar y para construir jugando.**

**Crea tu propia suerte.** A menudo, las oportunidades llaman a nuestra puerta en forma de coincidencia o encuentros fortuitos. Puedes elegir entre dejar pasar las oportunidades o crear tu propia suerte. Presta atención a lo que el psicólogo Carl Jung denominó sincronicidad. **Las personas afortunadas son las que aprecian sus encuentros con la suerte y los aprovechan.** Por otra parte, estas personas suelen ser optimistas, así que transforma los hechos negativos del pasado en lecciones positivas para el futuro, cambia tu rutina y comienza a hacer las cosas de forma diferente.

Puedes evitar los desafíos o comprometerte a superar las dificultades. Tu vida es un viaje, así que, ante los baches que encuentres, puedes elegir el camino más fácil, dar media vuelta y evitar la dificultad o bien comprometerte a buscar la forma de superar la barrera. No percibas las dificultades como amenazas, sino como retos o desafíos estimulantes, incluso como privilegios, ya que esta actitud puede influir radicalmente en la experiencia que tengas de esa situación.

**Procrastinación.** ¿Haces las cosas en su momento o las dejas para más adelante? Para superar la tendencia a posponer las cosas (procrastinación), practica la regla de los cinco minutos de despegue, que consiste en empezar a hacer lo que se ha dejado de lado por muy pocas ganas que tengas de hacerlo. No es verdad que para hacer algo tengas que desearlo o debes estar inspirado. Normalmente, para hacer algo, basta con empezar a hacerlo.

Yo mismo me levanto todas las mañanas y me pongo frente al ordenador aunque esté distraído y poco motivado para dedicar la energía mental necesaria a ser productivo. Sin embargo, una vez que empiezo, todo suele ir sobre ruedas porque **la acción inicial pone en marcha el proceso y**

**genera más acción.** No esperes a que llegue el momento adecuado. Elige actuar ya, pero siendo consciente de que por mucho que disfrutemos de las cosas, si estamos continuamente corriendo de una a otra, no nos proporcionarán placer.

No sucumbas al sentimiento de desbordamiento; **actúa a pequeña escala** y sé consciente del denominado efecto mariposa, la teoría según la cual un acontecimiento aparentemente insignificante puede acarrear consecuencias muy importantes en el otro extremo del mundo. La primera vez que oí hablar del efecto mariposa me quitó un gran peso de encima y sentí que podía limitarme a ser yo mismo, y aun así marcar la diferencia.

A veces no tenemos más remedio que estar ocupados. Asumir más responsabilidades puede venirnos bien siempre y cuando lo hagamos por los motivos adecuados. El problema reside en asumir más y más tareas porque nos dicen que tenemos que hacerlo. El resultado será una disminución de nuestra productividad, creatividad y felicidad.

**Menos es más.** Muchos creen que el secreto de la felicidad es tener la casa más grande, el coche más rápido o el último dispositivo electrónico. Pero eso no nos hace más felices; solo produce una euforia momentánea. La felicidad duradera no es el resultado de poseer más, sino de perseguir experiencias positivas. Una investigación del profesor Leonardo Nicolao y sus colegas demuestra que, una vez cubiertas las necesidades básicas, a la larga las experiencias proporcionan más felicidad. **Toma tus decisiones diarias teniendo en cuenta la ventaja de las experiencias sobre los bienes.**

En vez de ir a por todas y medir el éxito por las cosas que has hecho, concéntrate en lo realmente importante independientemente de lo que te dicte el entorno. En la vida real, los que solo se concentran en sus objetivos a largo plazo y se pierden lo importante que hay por el camino no tienen una segunda oportunidad. Concéntrate y piensa, ya que si quieres vivir una vida plena y gratificante, no puedes confiar únicamente en tus instintos o dejar que otros piensen por ti.

**El poder del ahora.** La investigación psicológica sugiere que una buena salud mental depende de la sensación de control de la propia vida. Sin embargo, a veces, a pesar de controlar nuestros objetivos y el esfuerzo que les dedicamos, el éxito se nos escapa. En esos momentos, **concéntrate** en el proceso necesario para lograr el resultado que te has marcado y **en los elementos que sí puedes controlar.** Es el poder del ahora.

Asimismo, **no percibas las dificultades como algo permanente**, sino temporal. Si percibimos las experiencias dolorosas por lo que son, algo temporal y pasajero, dejamos que sigan su curso natural, y al final desaparecerán de forma igualmente natural. Cuando te sientas infeliz, repítete: "esto también pasará".

No vayas por la vida con el piloto automático, ábrete a disfrutar de experiencias mucho más enriquecedoras. Elige actuar conscientemente para crear mejores experiencias para ti y para los que te rodean aprovechando el momento. Elige recargar las pilas escuchando tu canción favorita a pesar de que tengas el buzón de entrada de tu correo electrónico a rebosar, pasa una hora con tu mejor amigo o vete al cine cuando todo parece estar a punto de venirse abajo.

Debes aprender a mantener un equilibrio entre los períodos en los que actúas al margen de tu naturaleza y los períodos en los que lo haces de acuerdo con ella. Es lo que expertos como el psicólogo motivacional Brian Little denominan "nicho reparador", momentos de recuperación que nos regeneran y nos reconstituyen.

Además, concéntrate en el aquí y el ahora: empieza poniéndote una pulsera (como hago yo), escribiendo la palabra “ahora” en la correa de tu reloj o instalando un salvapantallas en el ordenador o en el teléfono que asocies con vivir el presente, aunque solo sea un minuto de vez en cuando. Céntrate en tu respiración, larga y profunda, o en otra sensación física. Así mejorarás mucho la calidad del resto del día.

Practica la respiración llenando poco a poco, sin forzar, el estómago, y luego suelta el aire despacio y con suavidad. La primera vez, concéntrate en el aquí y ahora, la segunda en el objetivo de tu día o de tu vida, y la tercera vez da las gracias. Es la técnica que yo realizo, y gracias a ella he logrado auténticas maravillas.

Por otra parte, si llenamos todos los momentos de la vida de sonidos, no podremos descubrir nuestro potencial. En vez de buscar la estimulación constante, **abrazo el silencio**. Cada vez hay más estudios que apuntan al alto precio que pagamos por la estimulación incesante del oído. En cambio, el silencio es necesario para aumentar la creatividad, potenciar el desarrollo físico y mental, y disfrutar de niveles superiores de felicidad.

**Aprendiendo de los mejores.** Para evitar caer en el error más común en las decisiones empresariales, buscar la respuesta adecuada en vez de la pregunta adecuada, puedes elegir entre comportarte como un sabelotodo o abrir la mente y el corazón al aprendizaje. Estar dispuesto a aprender es divertido y funcional. La vida es una fuente inagotable de preguntas. **El goce del aprendizaje puede durar toda la vida.**

**Energía positiva.** Transmite energía positiva introduciendo emociones positivas en las situaciones diarias y habituales. Aunque tengo derecho a experimentar situaciones dolorosas de vez en cuando, en ciertas circunstancias puede ser mejor “disimular hasta que lo supere” e imbuirme a mí mismo y a los demás de energía positiva.

En vez de ser pesimista, ten esperanza en el futuro. El optimismo bien fundado mejora la calidad de las relaciones, propicia el éxito laboral, ayuda a superar las adversidades y proporciona una base sólida para que los sueños se hagan realidad, unos sueños que deben estar vinculados a tus propios valores, a lo que hace que la vida valga la pena. No pierdas de vista lo que realmente importa.

Los hábitos del pensamiento pueden cambiar, y eso significa que puedes elegir entre tener pensamientos negativos y obsesionarte con las debilidades y deficiencias, o no perder de vista tu verdadero yo y concentrarte en tus fortalezas y habilidades. En vez de dejar que los mensajes negativos se reproduzcan constantemente en tu mente, da un paso adelante y alza tu voz racional para responder a ellos uno por uno. Recupera el control de los mensajes que escuches y que guían tu vida.

Describe algunos eventos de tu vida, concentrándote primero en lo negativo y destacando luego el lado positivo de esas experiencias. ¿Puedes vivir la vida como un buscador de beneficios? ¿Puedes vivir el presente sin dejarte esclavizar por las historias desagradables de tu pasado? Para sobrevivir tenemos que invertir en nuestras debilidades. **Para progresar, invertimos en nuestras fortalezas.**

Igualmente, puedes tratar la vida con solemnidad o aportar sentido del humor e intrascendencia. Adquiere lo que los psicólogos denominan reconstrucción cognitiva para recuperar esa chispa de alegría y diversión que probablemente perdiste tras la infancia. Tu salud física y mental mejorará y serás una buena compañía.

**Sé agradecido (con los demás y contigo mismo).** La investigación psicológica ha demostrado que cuando estamos agradecidos por lo bueno que tenemos, lo bueno aumenta. En vez de darlo por sentado, aprécialo. Habría que llevar un diario de gratitud en el que cada noche, antes de acostarnos, escribiéramos cinco cosas por las que estamos agradecidos. O podríamos hacer el esfuerzo de darnos cuenta de tres cosas buenas en el transcurso de la rutina diaria.

También podemos elegir entre ser implacables y duros con nosotros mismos o ser amables y generosos. Igual que consolamos y apoyamos a los demás, podemos introducir la misma capacidad en nuestra relación con nosotros mismos. Recuerda que una semilla solo puede crecer y florecer en un suelo fértil y bien alimentado.

En su libro *Emociones destructivas*, Daniel Goleman describe la perplejidad de unos tibetanos que se reunieron con neurocientíficos occidentales cuando descubrieron que en la tradición occidental la compasión solo se aplica a los demás. En cambio, **el amor por uno mismo y por los demás son inseparables, las dos caras de la misma moneda.**

**Aceptar la realidad y actuar de acuerdo con ella.** La acción resuelta e intencionada, y no la reproducción obsesiva de un escenario determinado, hace que nos sintamos mejor y resulta mucho más útil que el pensamiento caótico y negativo. **Ante una dificultad, concentrarte todo el tiempo en ella no te llevará a ningún sitio.** Si es un problema de trabajo, crea una carpeta en tu ordenador y anota tus pensamientos y sentimientos relacionados con esa situación. Al escribirlos, la claridad que adquirirás te ayudará a adoptar medidas concretas para resolver el problema.

Si bien hay cosas que podemos cambiar, otras escapan totalmente a nuestro control. En esos casos puedes elegir entre negarte a aceptar la realidad o actuar de acuerdo con ella. En vez de evadirnos de la realidad y pasarnos la vida haciéndonos ilusiones, tenemos que hacer todo lo posible por ser realistas. La insatisfacción, la desesperanza y la infelicidad forman parte de la vida. Eso no implica ser pesimista, sino simplemente realista. Enfrentate al sufrimiento y aprende a aliviarlo.

Una vez hecho esto, puedes elegir entre preocuparte, algo que no evita el sufrimiento del mañana y que debilita la dicha del presente, o seguir adelante. Da un paso atrás y pregúntate si está justificada tu preocupación. Si lo está, toma medidas. Si no, dedícate a algo más útil. El mundo está lleno de cosas que merecen la pena.

Puedes elegir entre sucumbir al miedo y a la inseguridad, o seguir adelante pese a tus temores. Cuando me asaltan las dudas, o antes de rendirme y renunciar a algo, me acuerdo de que mis héroes también tuvieron miedo alguna vez, pero no dejaron que ese sentimiento se interpusiera en su camino. Actuando como valientes se volvieron valientes. Como dijo C. S. Lewis, "el valor no es simplemente una de las virtudes, sino la forma de toda virtud en el momento de la prueba".

## Cómo reaccionar ante la vida y ante los demás

Aunque no soy de los que se buscan problemas, algunas veces las dificultades me encuentran a mí. Pero cuando lo hacen, tengo elección. En vez de tratarlas como experiencias meramente negativas, puedo tratar de identificar y entender activamente la lección que contienen. Por ejemplo, **a través de las dificultades puedo aprender humildad**, es decir, a ser más consciente de mis limitaciones. También puedo aprender empatía, paciencia y resiliencia, que es la confianza en mi capacidad de recuperación una vez superados los baches.

Como decía Aristóteles, lo fácil es enfadarse, pero lo difícil es hacerlo con la persona adecuada, en la medida exacta, en el momento oportuno, por el motivo justo y del modo correcto. Por tanto, cuando sientas que te estás enfadando o que experimentas odio o celos, cuenta hasta diez (o hasta cien).

**Podemos elegir entre ser esclavos de nuestras emociones o aceptarlas y practicar la moderación.**

Si hay alguien que siempre te saca de tus casillas, la próxima vez no muerdas el anzuelo. Haz una pausa y recuerda que no eres prisionero de la situación. Hay muchas formas de reaccionar de forma adecuada, que no automática. Puedes elegir entre ser duro con las personas o ser duro con los problemas. Separa a las persona del problema para sacar el máximo partido a los intercambios.

En opinión del doctor John Sarno, profesor de la facultad de medicina de la Universidad de Nueva York, el dolor de espalda, el síndrome del túnel carpiano, el dolor de cabeza y otros síntomas responden a la represión de sentimientos y actitudes. Por tanto, no reprimas de forma automática tus emociones negativas. **Puedes elegir reconocerlas y aceptarlas en vez de suprimirlas, para luego atenuarlas.** Escribe un diario o habla con un amigo para liberar esas emociones.

Además, no te resignes a ser como la mayoría. Piensa que un pequeño grupo de personas conscientes y comprometidas puede cambiar el mundo. Aunque mucho de lo que ocurre en el mundo se escape a nuestro control, nuestra capacidad para provocar un cambio es mayor de lo que imaginamos. Busca formas de aportar que repercutan en otras personas, aunque solo sean unas pocas, y anima a los demás a hacer lo mismo.

Todos sabemos que nadie es perfecto, y tampoco podemos —ni debemos— perdonarlo todo. En cambio, lo que sí podemos hacer es desechar el rencor para liberar la rabia, la decepción y el miedo, pero también el dolor, la compasión, la alegría y el perdón a pesar de que haya ciertas personas que nos irriten.

En ese caso, reflexionar sobre el desagrado que nos produce alguien puede revelar algo de nosotros mismos. Quizá lo que no nos guste de esa persona sea precisamente lo que no nos gusta de nosotros mismos. Por tanto, puedes dejarte influir por los demás o apreciar y entenderlos para convertirte en un buscador de beneficios, una persona que sabe apreciar las virtudes ajenas y que desarrolla la compasión, algo que mejora sus relaciones con los demás y con ella misma.

**En la mayoría de las disputas, puedes elegir entre hacer todo lo posible por vencer al otro o buscar una solución que beneficie a ambas partes.** Cuando me propongo luchar y derrotar a mi oponente, acabo dedicando mucha energía a destruirlo y no creo valor. Además, el placer que produce ganar cuando la otra parte pierde dura muy poco, mientras que la satisfacción de un resultado en el que todos ganen dura mucho más y crea la base para generar más experiencias positivas.

En general, en tus relaciones puedes elegir entre ignorar lo que hacen los demás o elogiar y halagar. Ofrecer *feedback* positivo con regularidad puede ayudar a superar los momentos más difíciles de una relación. Si no somos capaces de apreciar lo positivo de los demás, obtendremos menos de ellos. Puedes ir por la vida detrás de los defectos o ser un buscador de beneficios, alguien que siempre busca el lado bueno de los demás.

No te muestres insensible y busca la semilla de la grandeza en cada persona, sus cualidades y talentos únicos. Sé amable y esa amabilidad se contagiará. Cuando nuestro respeto por el prójimo, es más probable que los demás también lo muestren por mí, y así sucesivamente. Elige transmitir calma, tranquilidad y suavidad en vez de ondas violentas y severas.



La clave para apoyar a los demás es escuchar sus palabras. **En vez de apresurarte a dar consejos, escucha con empatía y franqueza.** Cuando alguien hable contigo, reprime tu deseo de responder y no interrumpas con consejos. En eso consiste el llamado liderazgo servicial que demostraron entre otros Moisés, Jesús, Gandhi y Martin Luther King. Empresarios como Jim Burke, de Johnson & Johnson, y Anita Roddick, de The Body Shop, creían que su principal responsabilidad era servir y prestar atención a las necesidades de sus empleados y clientes.

Herb Keller, quien estuvo al frente de la compañía aérea Southwest Airlines durante más de tres décadas, practicó la generosidad y la amabilidad y usó el sentido del humor en su relación con sus empleados. Esta actitud se extendió por toda la empresa y luego se transmitió a los clientes de la compañía, que reaccionaron de modo positivo.

Al mismo tiempo, puedes elegir entre experimentar la intrascendencia o tener una experiencia espiritual también a través del liderazgo. El profesor Louis Fry demuestra que la introducción de un componente espiritual en la dirección de una organización es fundamental para motivar tanto a los directivos como a los empleados.

Puedes elegir entre imponer tu superioridad a los demás o hacer que se sientan bien. El deseo de alardear puede tener un efecto negativo sobre los otros. Un grado de autoestima considerable y estable no se puede conseguir a expensas de la autoestima ajena. Una imagen positiva y duradera solo se puede lograr haciendo que los demás se sientan bien consigo mismos. La inteligencia es un don; la amabilidad es una elección. Los dones son fáciles; las elecciones, no.

Los perfeccionistas suelen adoptar una actitud defensiva frente a las críticas porque una crítica señala una imperfección. Pero **rechazar las críticas de forma sistemática es como erigir un muro entre nosotros, las ideas potencialmente útiles y los demás.** Yo mismo era así hasta que decidí buscar las críticas de los demás en vez de responder a ellas. Al principio me costó reprimir mi agresividad, pero con el tiempo me resultó más fácil.

Igualmente, en vez de insistir en la perfección, aprende a reconocer cuándo es suficiente. Confórmate con lo que es suficientemente bueno y aprende a apreciar tu elección imperfecta. **La búsqueda continua de la elección perfecta conduce a la duda, la infelicidad y la insatisfacción.**

Por otra parte, no olvides que a veces decir sí a los demás equivale a decirnos no a nosotros mismos. Para ser más felices y tener más éxito, debemos tener en cuenta nuestra visión, nuestras preferencias, y priorizar. Hagamos aquello a lo que verdaderamente nos queramos dedicar y mantengamos nuestra independencia.

A todos nos importa lo que los demás opinen de nosotros; pero, en vez de buscar ciegamente su aprobación, escucha, comprende, evalúa sus opiniones y después haz lo que creas que es correcto, tanto si suscita críticas como elogios. Inversamente, puedes elegir entre buscar la validación ajena o que te conozcan de verdad. Cuando el objetivo de una relación es el deseo de que te conozcan tal como eres, el vínculo que se forma será más intenso y significativo. La próxima vez que te relaciones con una persona que te importe, cultiva la intimidad abriéndote y comparando con ella tus miedos y esperanzas, tus fantasías y sueños, tus debilidades y fortalezas.

El ritmo rápido de vida puede hacernos desaprovechar las oportunidades de ayudar a los demás. En vez de mostrar indiferencia, ayuda y realiza actos de bondad, pequeños o grandes. Las investigaciones demuestran que estas acciones contribuyen significativamente a nuestro bienestar durante días enteros. No ignores a los demás ni los veas como meros medios para conseguir un fin. **Lo opuesto al amor no es el odio, sino la indiferencia.**



Y en vez de arremeter contra todos lo que están a tu alrededor, respétalos. No hagas a los más cercanos a ti lo que no harías a los demás. No permitas que la intimidad y la historia compartida con alguien minen tu respeto por esa persona. Sin embargo, recuerda que, además de ser amable, un buen amigo también debe ser un buen enemigo cuando sea necesario. No evites las confrontaciones a toda costa, ya que si queremos ayudar a los demás también tenemos que atrevernos a ser honestos y sinceros al mismo tiempo que empáticos y sensibles. Como decía el filósofo Francis Bacon, "la amistad duplica las alegrías y reduce las penas a la mitad". No esperes a que ocurra algo terrible para apreciar a tus seres queridos.

No hay acto más egoísta que un acto de generosidad, ya que contribuye a nuestro bienestar en varios sentidos: hace que el mundo sea un lugar mejor y más agradable, aumenta nuestra felicidad al ver felices a los demás, y sus recompensas pueden traducirse en éxitos tangibles. Es cierto que las personas generosas suelen triunfar mucho más. Por ejemplo, los directivos exitosos son generosos con sus conocimientos, algo que he comprobado en mi propio trabajo como consultor.

## Las grandes decisiones

George Bernard Shaw afirmó que "la verdadera alegría de la vida es ser utilizado para un propósito que tú mismo consideras muy poderoso". En el trabajo, no todos podemos permitirnos el lujo de tener el empleo perfecto. Sin embargo, tanto si somos consejeros delegados como si no, tenemos cierto control sobre algunos aspectos del trabajo al que nos dedicamos, y por ende sobre nuestra vida laboral. Y si no somos capaces de encontrar ningún valor inherente en nuestro empleo actual, podemos pensar que nos mantiene a nosotros y a nuestras familias, y que nos brinda la oportunidad de dedicarnos a actividades fuera del ámbito laboral.

Las psicólogas Amy Wrzesniewski y Jane Dutton estudiaron a un grupo de limpiadoras de hospitales y descubrieron que algunas vivían su trabajo como un mero empleo aburrido y carente de sentido. Por el contrario, otras lo percibían como vocación y como algo agradable y significativo. Este segundo grupo era mucho más feliz, se relacionaba mucho más con las enfermeras, los pacientes y las visitas, y contribuía a la salud de los pacientes y al buen funcionamiento del hospital. Investigaciones posteriores han encontrado patrones similares en otras profesiones como peluqueros, ingenieros y empleados de restaurantes.

Actualmente, muchas empresas obligan a sus empleados a hacer una descripción escrita de su puesto de trabajo en que se destaquen sus aspectos técnicos. Este ejercicio refuerza la percepción del trabajo como un empleo. ¿Por qué no destacas aquellos elementos de tu puesto que son importantes para ti?

### **¿Por qué no haces una descripción de tu vocación?**

Por otra parte, puedes elegir entre impresionar y ocultar, o expresar y exteriorizar. Si decido expresarme me arriesgo a ser rechazado y herido por los demás, pero si opto por crear una fachada, acabaré sin gustarme a mí mismo, abriré una brecha entre mí y los demás y mi autoestima se resentirá. Cuando elijo lo real en vez de lo irreal, lo auténtico en vez de lo falso, no tengo que disculparme por cómo soy y dejo que brille mi luz interior. Ser vulnerable y mostrarse abierto y sincero tiene un precio, pero es insignificante comparado con el que pagas cuando recurres al cinismo y suprimes parte de tu humanidad.

**Un estudio realizado con un grupo de personas que tenían un grado de autoestima elevado reveló que su rasgo más distintivo era el valor de ser imperfecto y vulnerable.**

En lugar de preocuparse de que su amor fuera compartido, estas personas eran las primeras en darlo, y en lugar de no presentarse a un puesto que les interesaba pero que tenían pocas posibilidades de conseguir, iban a por todas.

Cuando se habla de personas muy exitosas, suele aludirse a sus grandes logros, pero no a sus fracasos. Sin embargo, muchos de los que consiguieron grandes hazañas fueron justamente los que más fracasaron. Así que en vez de no intentar nada para no cometer errores, aprende de ellos. Si quieres aumentar tu porcentaje de éxitos, oblígate a salir de tu zona de confort, de tu elemento, y aumenta tu porcentaje de fracasos. Cuando reconocemos que para aprovechar al máximo nuestro potencial tenemos que fracasar, dejamos de evitar los riesgos y los desafíos. **O aprendemos a fracasar o fracasamos en el aprendizaje.**

Al principio de su carrera, Jim Burke, consejero delegado de Johnson & Johnson, aprendió lo importante que era arriesgarse. Cuando llegó a la empresa, Burke se dedicó a la venta de medicamentos infantiles sin receta, unos productos que fracasaron estrepitosamente. En vez de despedirle, el general Johnson, presidente de la empresa, le felicitó porque "para hacer negocios hay que tomar decisiones, y si no las tomas, no fracasas nunca... Si vuelves a tomar la decisión equivocada, te despediré, pero espero que tomes muchas más y que entiendas que vas a tener más fracasos que éxitos".

A la hora de elegir los objetivos de tu vida, puedes actuar movido por la culpa, la obligación o por el deseo de perseguir tu pasión guiado por tus valores. Cuando persigo mis pasiones, cuando me pregunto qué me da fuerza y energía, cuando sé lo que quiero hacer y por qué, no solo me siento más vivo, sino que además tengo más posibilidades de infundir energía positiva a los demás. A veces, esto significa ir en contra de la mayoría y provocar la censura y la desaprobación. Es imposible vivir una vida plena y gratificante sin ser auténtico y verdadero.

No sigas el camino dictado por otros, sino que intenta identificar la llamada, la voz de la vocación. Si quiero convertirme en el autor de mi propia vida, tengo que expresar mi propia voz a través de mis escritos, mis palabras y mis actos, y predicar con el ejemplo. Y para ello, puedo elegir entre pronunciar palabras y promesas vacías o vivir con integridad. De lo éticos que hayamos sido en la vida dependerá aquello por lo que seremos recordados.

Otro aspecto de actuar basándonos en los valores es bajar el ritmo y evitar las prisas. De hecho, uno de los métodos más efectivos para vivir la vida que queremos vivir es pensar en lo que estamos haciendo y en las implicaciones de nuestros actos. Así evitaremos reaccionar según la fuente más inmediata y destacada. Más despacio es mejor.

Puedes elegir conformarte con la imagen que tienes o convertirte en la persona que quieres ser. El concepto que tenemos de nosotros mismos influye en nuestra forma de pensar en nosotros, de comportarnos y de experimentar la vida. Uno de los ejercicios de autoayuda más útiles para mí consiste en **redactar una lista de las características que recogen lo que quiero pensar de mí y cómo quiero ser.** Todas las mañanas, repaso la lista dedicando medio minuto a cada mensaje, pensando en lo que significa e imaginando y reflexionando en lo que se siente así.

Otro ejercicio para dar lo mejor de ti mismo es pensar en tus mejores momentos y en las relaciones de las que te sientes más orgulloso. ¿Cómo te comportas cuando estás en tu mejor momento? La respuesta a esta pregunta puede proporcionarte las pistas necesarias para recrearte a imagen de tu yo ideal.

Puedes elegir entre anclarte en el pasado o construir tu futuro. **Los obstáculos del pasado son**

**las puertas que llevan hacia nuevos comienzos.** Aunque no podamos cambiar la historia, sí podemos construir el futuro. El impacto del pasado es probabilista, no determinista. Por otra parte, aprender de lo que ha salido bien es tan importante como hacerlo de lo que ha ido mal. Cuando recordamos nuestros éxitos, nos sentimos inspirados y animados, y por lo tanto emocionalmente más preparados para encarar nuevos desafíos. Las pruebas de un pasado positivo son el mejor empuje hacia un futuro mejor.

También puedes optar entre ser una víctima pasiva o un agente activo. Es fácil buscar excusas incorrectas para no hacer nada y culpar a los demás. El antídoto es la responsabilidad. **En lugar de utilizar la energía mental para buscar excusas, dedica tus esfuerzos a aprender del pasado.** ¿Hay algo en tu vida de lo que tengas alguna queja y acerca de lo cual te dedicas a buscar culpables esperando que ocurra algo? Deja de esperar, asume la responsabilidad y haz que las cosas pasen.

No obstante, **la expectativa de que el cambio personal es fácil y rápido es una receta segura para la decepción y la frustración.** En vez de buscar las soluciones rápidas, sé consciente de que en cualquier proceso de cambio, la **paciencia** es muy importante para experimentar un cambio positivo a largo plazo, tanto individual como en el seno de una organización.

## Conclusión

Para sacar el máximo partido a la vida, tenemos que optar por elegir. Esta es la lección fundamental que constituye la base de todas las demás. Debemos comprometernos con la idea de que **hay muchas más posibilidades de las que normalmente vemos**, y hacer el esfuerzo necesario para examinarlas y escoger la mejor para nosotros.

En vez de dejarnos llevar y arrastrar por las elecciones de los demás o sentirnos presos, busquemos nuevas vías para cambiar nuestra vida. Tenemos que buscar en nuestro interior la llave de la puerta de la prisión en la que estamos atrapados.

Pregúntate qué tienes que hacer para que tu vida sea como quieres que sea, adónde quieres ir y cómo deseas llegar. Haz una lista de tus opciones y habla de tu situación con personas de confianza. Niégate a aceptar un "no tengo elección" por respuesta.

Optar por elegir no es fácil porque exige esfuerzo y coraje, reflexión, estrategia y adentrarse por caminos desconocidos. Pero a la postre es la actitud que aumenta las probabilidades de que encontremos una solución y de que desarrollemos nuestro potencial de éxito y felicidad. ¿Vas a resignarte, o construirás el tipo de vida que quieres para ti?

Recuerda: la elección desata el potencial de cada momento, y con ello tu vida gana fuerza y se vuelve trascendente; y, cuando un momento es importante, la vida también lo es.



Tal Ben-Shahar es profesor de Psicología Positiva y Psicología del Liderazgo en Harvard, asignaturas que cuentan, desde hace años, con la ratio más alta de solicitudes de inscripción por parte de los estudiantes. Es cofundador de varias empresas entre las que destacan The Wholebeing Institute, Potentiallife, Maytiv, y Happier.TV.

Ben-Shahar es autor de los libros *Ganar felicidad* (RBA Integral, 2008), *Practicar la felicidad* (Plataforma Editorial, 2011), *La búsqueda de la felicidad* (Alienta Editorial, 2011), y *Elige la vida que quieres* (Alienta Editorial, 2014).

Está graduado por la Universidad de Harvard en Psicología y Filosofía, y obtuvo en la misma universidad un doctorado en Comportamiento Organizacional.



## Ficha técnica

Editorial: Alienta  
Fecha de publicación: 23/09/2014  
ISBN: 9788415678373

Si has leído el resumen y quieres profundizar más te recomendamos comprar el libro completo, en papel o ebook, [aquí](#)

[www.leadersummaries.com](http://www.leadersummaries.com)

Biblioteca de libros  
empresariales resumidos

Un libro resumido nuevo todos los meses para  
tu éxito personal y profesional