Mi coach
★ Bienestar ★

YVES-ALEXANDRE THALMANN
ILLUSTRACIONES DE SOPHIE LAMBDA

POSITIVIDAD 2.0





4 pasos
para mejorar
tu vida

terapiasverdes

Título original: *Je positive 2.0*
Editor original: Éditions Jouvence, Saint-Julien-en-Genevois Cedex, France / Thônex (Geneve), Suisse
Traducción: Tabita Peralta

1.ª edición Enero 2018

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © Éditions Jouvence, 2016
All Rights Reserved
© 2018 de la traducción *by* Tabita Peralta
© 2018 by Ediciones Urano, S.A.U.
Plaza de los Reyes Magos 8, piso 1.º C y D – 28007 Madrid
www.terapiasverdes.com

ISBN: 978-84-16972-30-2
E-ISBN: 978-84-17180-33-1

Depósito legal: B-27.723-2017

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.

Impreso por: UNIGRAF, S.L.
Avda. Cámara de la Industria 38 – 28938 Móstoles (Madrid)

Impreso en España – *Printed in Spain*

ÍNDICE

Introducción 5
El pensamiento positivo visto de otra manera 5
Conozcámonos 7
Tres incentivos para ser feliz 11

1.ª etapa: Preparación

Al encuentro de tus deseos 18
La adaptación hedonista 26
♦ Entrenamiento: El espíritu de gratitud 28
Saber recibir 33
Test: ¿Sabes recibir? 33
La humildad 35

2.ª etapa: La apertura emocional

Más allá de la metáfora 42
La presencia 44
● Entrenamiento: La atención plena 45
La dilatación de la atención 48
● Entrenamiento: Las visualizaciones positivas 52

3.ª etapa:
El pensamiento motivante

El arte de ver lo positivo 61
Test: ¿Eres más bien optimista, realista o pesimista? 61
✦ Entrenamiento: Las interpretaciones positivas 64
Restablecer mi poder personal 68
✶ Entrenamiento: El optimismo 75
El poder de la mente 79
En el centro de la motivación 84
▲ Entrenamiento: Las visualizaciones motivantes 88

4.ª etapa:
La acción eficaz

Los dos tipos de acciones 96
Los objetivos mesurables 99
✶ Entrenamiento: Atreverse a actuar y perseverar 101
Sacar provecho de las oportunidades que se presentan 104
✳ Entrenamiento: Soltarse o ceder el control 107
A un palmo del éxito 109
✳ Entrenamiento: Ir hacia los otros 111

Evaluación y felicitaciones 117
Para saber algo más sobre el pensamiento positivo 2.0 123

Introducción

El pensamiento positivo visto de otra manera

Algunas ideas parecen tan evidentes que nadie piensa en discutirlas y analizarlas en detalle. Es el caso del credo del pensamiento positivo clásico: pensar positivamente ¡atrae lo positivo en la vida!
Sin embargo, muchas personas, a pesar de pensar positivamente y aplicar meticulosamente las indicaciones presentadas en los libros, no consiguen que aumente su felicidad. Pareciera que las técnicas del pensamiento positivo pueden mejorarse... Ese es el proyecto del pensamiento positivo 2.0: aumentar la eficacia del pensamiento positivo gracias a los conocimientos científicos actuales, especialmente los que provienen de la psicología positiva.

Para saber algo más

El pensamiento positivo es una corriente que nació en Estados Unidos hacia la mitad del siglo XIX. Estipula que nuestros pensamientos tienen el poder de influenciar la realidad y crearnos una vida mejor. Autores como Emmet Fox, Joseph Murphy, Norman Vincent Peale, Louise Hay, Deepak Chopra, o incluso Rhonda Byrne, contribuyeron a su difusión y a su éxito popular. La ley de la atracción es una corriente de moda: según ella, nuestros pensamientos atraen lo que les corresponde. La psicología positiva es una rama de la psicología universitaria; es decir; validada por investigaciones empíricas. Nació a finales del siglo XX impulsada por el profesor Martin Seligman. Se ocupa, esencialmente, del

bienestar, de la felicidad y de sus condiciones de aparición y mantenimiento. Se dio a conocer al gran público gracias a autores como Tal Ben-Shahar, Mihály Csikzsentmihályi, Sonja Lyubomisky, Barbara Fredrickson o también Christophe Andre.

Actualmente, las tesis del pensamiento positivo clásico no siempre son bien aceptadas por los psicólogos profesionales y los investigadores. Le reprochan un lado mágico, casi esotérico.

Según ellos, falta una base científica. Esta crítica se vuelve caduca con el pensamiento positivo 2.0, que se basa, esencialmente, en descubrimientos y conocimientos aceptados por la comunidad científica.

¡IMPORTANTE!

El pensamiento positivo 2.0, si bien comparte conceptos y herramientas del pensamiento positivo clásico, sigue siendo fundamentalmente diferente: sus tesis están ancladas en conocimientos científicos. No precisa de ningún acto de fe de parte de quienes deseen aplicarlo.

Si cuestionamos las prácticas del pensamiento positivo clásico y las sometemos a un análisis profundo, vemos que el pensamiento positivo 2.0 consigue proponer mejoras sustanciales de sus herramientas. Por ejemplo, ha demostrado que no hay que tener miedo de lo «negativo», huir de él o rechazarlo, sino, al contrario, integrarlo para sacar provecho. Esta nueva manera de proceder, menos

dogmática, es mucho más suave. Los pensamientos negativos no siempre son enemigos que hay que combatir sin piedad, sino más bien aliados que debemos controlar.
El libro que tienes entre las manos expone de manera detallada las nuevas herramientas del pensamiento positivo 2.0. Más que un simple libro, pretende ser una verdadera guía para su puesta en práctica.

Conozcámonos

El papel de un coach es acompañar una acción de cambio, de desarrollo o de rendimiento para obtener unos resultados concretos. Esta es la finalidad de este libro: ayudarte a alcanzar los objetivos que te has fijado.

¿Por qué apelar a un coach? Porque en cualquier proceso de cambio se encontrarán dificultades. Rechazar esta afirmación bajo el pretexto de que no es positiva puede tranquilizar, pero no ayuda cuando estalla la tormenta. Sería como no equipar a un trasatlántico con botes de salvamento para no atemorizar a los pasajeros, persuadiéndolos de que es insumergible.

Eso es lo que aporta el coach: anticipa las dificultades y reveses que se encuentran en el camino para alentar a sus clientes a superarse. Allana la ruta, previene de los probables escollos, apoya en las pruebas y ayuda a superar los obstáculos. Un proceso de cambio raramente es un paseo tranquilo, más bien es un camino escarpado y a menudo sembrado de trampas.

Cada coach tiene su propio estilo. Más allá de la buena voluntad que manifieste con respecto a ti —condición *sine qua non*— algunos coachs prefieren métodos diferentes en función de su personalidad y del tipo de pedido que les hacen. Utilizan a menudo propuestas de cuestionamiento: te llevan hasta los límites para que emerja el potencial que duerme en ti. Para esto, te alientan a actuar y a perseverar incluso si tu motivación no está en su mejor momento.

Un coach eficaz va más lejos aún: te ayuda a evitar algunos *estereotipos* que te impiden progresar. Te lleva a experimentar otra manera de ver las cosas y, por eso, a relativizar algunas creencias. Te impulsa más allá de lo que ya sabes... Es exactamente el papel que pretende tener este libro.

Consejo

Para progresar, es necesario abrirse a nuevas maneras de ver las cosas. Hay que aceptar cuestionar sus propias certezas y experimentar diferentes maneras de pensar y comportarse para poder cambiar.
Trata de poner en práctica lo que te proponemos en las páginas siguientes ANTES de sacar conclusiones. Incluso si eso perturba tus creencias. ¡SOBRE TODO si choca con tus creencias!

Lo que te proponemos aquí se aleja de lo que se hace tradicionalmente en el campo del pensamiento positivo: no se trata únicamente de tener pensamientos positivos y apartar las ideas negativas. Las emociones y los comportamientos también juegan un papel en el pensamiento positivo 2.0. ¿Por qué restringirse solamente a la

esfera mental cuando disponemos de un cuerpo capaz de verdaderas proezas? Además de tomas de conciencia y prácticas puramente mentales, también te propondremos acciones concretas para realizar. ¡No las esquives aunque te creen estrés!
En cualquier proceso de cambio se plantea el tema del ritmo de la progresión: ¿cuándo deseas realizar tus objetivos? Como aquí se trata de felicidad y prosperidad, es importante comprender que es imprescindible trabajar con constancia.

- *Si tu sueño es encontrar el amor, no solo es cuestión de encontrar el alma gemela, sino también de afianzar una relación auténtica y satisfactoria duradera.*

- *Si tu deseo más profundo es abrir una tienda, no se trata solo de encontrar un local perfecto a tu disposición, a un precio atractivo, sino también ofrecer buenos productos y servicios a tu futura clientela para convertirlo en un negocio floreciente.*

- *Si tu deseo más anhelado es recuperar la salud, el primer estadio es curarte de la enfermedad que te afecta evidentemente, pero cuando estés curada, es importante adoptar comportamientos adecuados para mantenerte en buena forma duraderamente.*

Así, la duración necesaria al cambio es:

¡EL TIEMPO NECESARIO!

Esto no impide fijarse objetivos más definidos, especialmente objetivos precisos: conocer a cinco nuevas personas, visitar tres locales que podrían acoger tu nueva tienda, comparar las ventajas y los inconvenientes de dos nuevos tratamientos de medicina alternativa, etc.

Finalmente, en lo que se refiere a los entrenamientos y los ejercicios de este libro, lo mejor es realizarlos durante un tiempo suficiente para percibir los beneficios: una semana es una buena medida. Si se tarda más, se tiende a perder de vista el ejercicio; y si se tarda menos no se pueden descubrir todas las ventajas.

¡IMPORTANTE!

Persevera siete días, es decir toda una semana, con el entrenamiento que hayas escogido antes de sacar conclusiones o cambiar. Anota los efectos que han sobrevenido. También debes anotar los cambios durante la práctica: ¿todo parece más fácil con el tiempo? ¿Piensas en ello a menudo? ¿O al contrario, menos a menudo? ¿Olvidas ponerlo en práctica?

Comprométete a dedicar al menos una semana a cada entrenamiento para experimentar las diferentes facetas. Al final de cada semana, evalúa los beneficios. Al comienzo, esto podría parecer un poco fastidioso, pero con los días, será cada vez más fácil. Al final, el objetivo es automatizar el nuevo comportamiento: convertirlo en un automatismo, una costumbre que no necesita reflexión de tu parte.

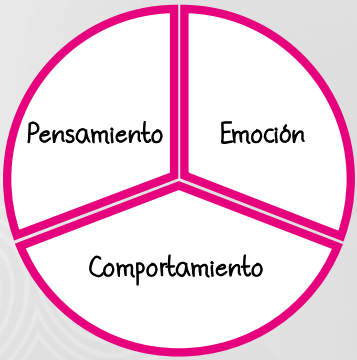


Consejo

¡Quien mucho abarca poco aprieta! Concentra tus esfuerzos en un único ejercicio cada vez, más que acumular varios y dispersarte.

Tres incentivos para ser feliz

El pensamiento positivo 2.0 implica un trabajo sobre el pensamiento, pero también sobre las emociones y los comportamientos. Cada una de esas dimensiones debe entrar en juego para multiplicar la eficacia de la acción, como un taburete de tres patas que son necesarios para el equilibrio del asiento.



Para el pensamiento positivo 2.0:

1. *Las emociones agradables y el relax permiten la apertura de la atención. Así percibirás mejor las oportunidades en tu vida, que de lo contrario podrían pasar desapercibidas.*

2. *Los pensamientos optimistas mantienen la motivación para actuar.*

3. *Las acciones concretizan las oportunidades y las transforman en realidad.*

Por ejemplo, si deseas encontrar un trabajo más estimulante:

1. *El hecho de estar relajado/a, abierto/a y confiado/a, te lleva a ser curioso/a sobre las ofertas de trabajo que veas, por las discusiones de tus allegados que podrían vehicular informaciones pertinentes para tu proyecto, también a estar atento/a a los anuncios de las agencias de empleo o colocación, sobre los paneles que proponen trabajos o sobre las páginas de Internet especializadas.*

2. *Si crees que tus competencias serán apreciadas, te sentirás motivado/a para postularte, para presentarte, para participar en entrevistas de contratación.*

3. *Actúas redactando ofertas espontáneas, respondiendo a los anuncios, postulando, presentándote, etc. Y perseverarás incluso si los primeros intentos no arrojan resultados.*