EL DIARIO De los 6 Minutos

terapiasverdes

Este libro pertenece a:

_____

_____

_____

_____

Si lo encuentras, POR FAVOR ten la amabilidad de devolverlo.

La recompensa es:

_____

EL DIARIO De los 6 Minutos

Un planificador diario para una vida mejor

terapiasverdes

Argentina – Chile – Colombia – España
Estados Unidos – México – Perú – Uruguay

Título original: *The 6-Minute Diary – A book that will change your life*
Editor original: UrBestSelf
Traducción: Alicia Sánchez Millet

1.ª edición Marzo 2019

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 © 2016 by Dominik Spenst
All Rights Reserved
© 2019 de la traducción *by* Alicia Sánchez Millet
© 2019 by Ediciones Urano, S.A.U.
Plaza de los Reyes Magos, 8, piso 1.º C y D – 28007 Madrid
www.edicionesurano.com
www.terapiasverdes.com

ISBN: 978-84-16972-59-3
E-ISBN: 978-84-17545-14-7
Depósito legal: B-1.969-2019

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.

Impreso por: Rodesa, S.A. – Polígono Industrial San Miguel
Parcelas E7-E8 – 31132 Villatuerta (Navarra)

Impreso en España – *Printed in Spain*

Nunca cambiarás tu vida hasta que cambies algo que haces todos los días: el secreto de tu éxito se encuentra en tu rutina diaria.

JOHN C. MAXWELL

Índice

Introducción 8

TU MINA DE DIAMANTES
6 RAZONES PARA AMAR TUS 6 MINUTOS.
GRACIAS

Sinopsis 20

BREVE DESCRIPCIÓN
PÁGINA DE MUESTRA
MÁS QUE UN DIARIO

Los Fundamentos 26

LA PSICOLOGÍA POSITIVA
LOS HÁBITOS
LA AUTORREFLEXIÓN

La Rutina de la Mañana 41

LA GRATITUD
LAS METAS DEL DÍA
LA AFIRMACIÓN POSITIVA

La Rutina de la Noche 56

LA BUENA ACCIÓN DEL DÍA
OPORTUNIDADES PARA MEJORAR
MOMENTOS DE FELICIDAD Y DE ÉXITO

6 Consejos 62

El Diario 68

66 días 158
Un recordatorio amistoso 259
Un Gran Logro 279
Notas e ideas 280

Tu
Mina de Diamantes

. . . una historia breve con un gran mensaje.

Un día, un granjero persa llamado Alí Hafed oyó hablar de diamantes por primera vez en su vida. Un sabio sacerdote le dijo que otros granjeros se habían hecho ricos al descubrir minas de diamantes: «Un solo diamante, no más grande que la punta de tu pulgar, vale más que cien granjas», le dijo al granjero. Así que decidió vender su granja para dedicarse a la búsqueda de diamantes. Alí Hafed se pasó el resto de su vida buscando minas de diamantes en vano. Al final, físicamente agotado y con el espíritu destrozado, abandonó su inútil búsqueda y, en un acto de desesperación, puso fin a su vida sumergiéndose en el mar.

Pero volvamos a la granja que vendió Alí Hafed: el nuevo propietario llevó a su camello a un arroyo poco profundo que pasaba por su propiedad. De pronto, le llamó la atención algo que brillaba en el fondo del mismo. El nuevo propietario se adentró en el agua y descubrió una reluciente piedra negra, se la llevó a casa y la colocó en la repisa de su chimenea.

A los pocos días, el sabio sacerdote fue a visitar al sucesor de Alí Hafed, pues quería conocerle. Cuando vio la piedra en la repisa de la chimenea, se quedó sin palabras. El granjero le contó dónde había encontrado la piedra unos días antes, y le dijo que había otras parecidas por todo el arroyo. El sabio, que era un buen conocedor de los diamantes, le dijo: «Esto no es una piedra. Es un diamante en bruto, en realidad, ¡uno de los más grandes que he visto jamás!» El arroyo que había pertenecido a Alí Hafed, se convirtió en una de las minas de diamantes más productivas de todos los tiempos, conocida como la mina de Golconda.

Versión libre basada en *Acres de diamantes* de Russell H. Cornwell

Luego, ¿cuál es el mensaje de esta breve historia sobre la infructuosa búsqueda de Alí Hafed? En realidad, está bastante claro: si Alí Hafed hubiera valorado lo que ya poseía en aquellos momentos de su vida, habría reconocido los tesoros que había en su finca.

A nosotros nos sucede lo mismo: nuestra mayor riqueza está en nuestro interior. Hemos de cavar y rebuscar en nuestros propios acres de tierra para descubrir los diamantes que se ocultan en nuestro interior. Si buscas tu propia mina de diamantes, la encontrarás. Presta mucha atención a las oportunidades que se te presentan a diario en tu vida y a las cosas que esta te está ofreciendo.

¡Lo que buscas ya está dentro de ti!

Tu actitud respecto a quién eres y lo que tienes es algo muy pequeño, pero que marca una gran diferencia.

THEODORE ROOSEVELT

6 Razones

. . . para amar tus 6 minutos.

1. Lo que tienes ahora en tus manos es una sencilla y eficaz herramienta que te ayudará a convertirte en UrBestSelf (Tu mejor versión).

El Diario de los 6 Minutos *no es un diario cualquiera. Su objetivo es conseguir que, con el tiempo, seas una persona más feliz y te sientas más realizada, gracias a sus sencillos métodos*.

A simple vista, puede parecer una promesa arriesgada. No obstante, antes de que escribas tu primera anotación en este diario, recibirás una explicación detallada sobre cómo puedes alcanzar esa meta invirtiendo tan solo 6 Minutos al día. Para beneficiarte plenamente de este medio que tienes en tus manos, antes de empezar, deberás leer con atención las instrucciones. Cuando hayas adquirido el hábito de utilizar *El Diario de los 6 Minutos* cada día, podrás hacer maravillas. Cada día de uso es como un ladrillo más en tu primera pared de felicidad. A una pared, pronto se le unen otras, y, sin darte cuenta, habrás construido una hermosa y sólida casa de felicidad. Hay muchos libros que te prometen una vida feliz y plena, pero a menudo suelen ser el tipo de libros que decepcionan porque no pueden cumplir sus promesas. Suelen decirte que existe una regla de oro, un camino perfecto hacia la felicidad. Evidentemente, no existe «una» sola fórmula, puesto que todos somos muy diferentes y no hay una solución que sirva para todos. *El Diario de los 6 Minutos*, por el contrario, te ofrece los cimientos y los materiales de construcción para que puedas construirte tú mismo tu casa de felicidad. Cada día tienes la oportunidad de elegir cómo quieres construir esa casa. En cada página que escribas en tu diario, estarás aplicando tu marca distintiva sobre las cosas, tu impronta personal.



Durante 2,8 millones de años, los seres humanos han nacido con una programación preinstalada: la programación de la supervivencia.[1] Esta antigua programación no solo era la responsable de la supervivencia o la muerte, sino que era esencial para las mismas. Hoy en día, sin embargo, no es tan útil, pues incita al cerebro a buscar lo que no funciona o puede suponer alguna amenaza para nuestra supervivencia.

Siempre busca situaciones que podrían perjudicarte para que elijas luchar o huir de ellas. La consecuencia es que nuestro cerebro ha evolucionado para aprender rápidamente de las malas experiencias, pero aprende despacio de las buenas.[2] Por ejemplo, hay estudios que demuestran que nos es más fácil identificar caras de enfado que de felicidad. Aunque veamos esas caras de enfado tan brevemente (una fracción de segundo) que seamos incapaces de reconocerlas, se activan[3] las partes de nuestro cerebro responsables de las emociones y de la creación de nuevos recuerdos. Por el contrario, esos mismos estudios revelan que las fotos de caras de felicidad, mostradas también durante una fracción de segundo, pasan directamente por nuestro cerebro sin que este las reconozca. Los psicólogos han comprobado repetidas veces que nuestro cerebro activa automáticamente sentimientos negativos, porque reacciona más rápido, con mayor persistencia e intensidad a las cosas malas que a sus equivalentes positivas.[4] En esta misma línea, el dolor por la pérdida suele ser de tres a cuatro veces más intenso que la alegría de poseer ese mismo objeto.[5] Esta es la razón por la que cuando nos rompen el corazón, esa experiencia nos provoca más sufrimiento, que felicidad la experiencia de vivir una relación armoniosa. Lo mismo sucede en las transacciones financieras: la dicha de ganar cierta cantidad de dinero es menor que el sufrimiento que experimentamos al perder esa misma cantidad.[6] Del mismo modo, en las relaciones conyugales hacen falta al menos cinco buenas acciones para compensar el perjuicio ocasionado por una mala acción.[7] Nuestra mente concede espontáneamente una importancia excesiva a lo negativo, y tres décadas de psicología positiva (p. 26) no van a cambiar algo que ha sido programado en nuestro cerebro por la evolución durante los tres últimos millones de años.

¿Felicidad y satisfacción? Esas no son las principales preocupaciones de nuestro cerebro. Repito, nuestro cerebro está programado para fijarse en lo malo e ignorar lo bueno. Por este motivo, a la mayoría de las personas les resulta mucho más fácil conectar con otras personas mediante el cotilleo o las quejas, y también es la razón por la que las malas noticias se divulgan mucho más rápido que las buenas. Por eso no puedes dar la espalda cuando ves un accidente de coche o una pelea. Y también es la causa por la que te fijas más en la pequeña o pequeñas críticas que recibes a algo que has hecho, a pesar de haber obtenido una respuesta casi unánimemente positiva al respecto. Desde un punto de vista evolutivo, nos resulta más fácil fijarnos en lo negativo. Los estados emocionales placenteros, como la satisfacción, solían ser potencialmente peligrosos en la dura lucha por la supervivencia. Por consiguiente, nuestra mente siempre está identificando y exagerando posibles amenazas, las cuales, a su vez, llenan nuestra vida de estrés, irritabilidad y ansiedad. Este desafortunado mecanismo ha permitido a nuestra especie ser especialmente apta para la supervivencia, pero no para la felicidad. Los humanos que eran infelices e inseguros en cierta medida eran los mejores en innovar y sobrevivir. La supervivencia es para los más aptos, no para los más felices, y esto podemos agradecérselo a nuestros antepasados cavernícolas.

> ***Nuestro cerebro tiene una tendencia hacia la negatividad, que es como el velcro para lo malo y el teflón para lo bueno.***
>
> RICK HANSON

Por suerte, puedes cambiar esto activamente y *El Diario de los 6 Minutos* nos aporta muchas formas distintas de hacerlo. De lo que se trata es de ser más listo que tu cerebro, contrarrestar su antigua negatividad y aprender a distinguir las mentiras que nos cuenta. Afortunadamente, la ciencia ha demostrado que podemos reprogramar nuestro cerebro mediante la repetición proactiva, y lo más importante, diaria. Para contrarrestar tus emociones negativas, puedes instalar un programa nuevo cultivando hábitos positivos. Este proceso de instalación se denomina neuroplasticidad (p. 34), y para completarlo y asimilar[8] un hábito hacen falta unos 66 días de práctica diaria. La clave del éxito es la continuidad. La felicidad no es una cuestión de suerte o de coincidencia, sino algo que podemos aprender paulatinamente.

El factor más importante para ser feliz es darse cuenta de que la felicidad es una elección y una habilidad que podemos desarrollar. Primero eliges ser feliz, luego trabajas para conseguirlo.

NAVAL RAVIKANT

¿Estás agradecido por lo que tienes? Si es así, ¿manifiestas con frecuencia esta gratitud de la manera que merece ser expresada? ¿Cuándo fue la última vez que sentiste una gratitud sincera hacia tu pareja o mejor amigo o amiga? ¿Cuándo fue la última vez que le dijiste lo agradecido que estabas por todas las cosas maravillosas que ha hecho por ti, en lugar de sentirte molesto por todas las pequeñeces que no te gustan?

Si no estás agradecido por lo que tienes hoy, tampoco lo estarás por lo que puedas tener mañana o dentro de una semana. Y no me estoy refiriendo al paquete de Amazon, al cumplido adulador o a la fiesta de aniversario. Estamos hablando de cosas que forman parte de nuestra vida cotidiana. Se ha demostrado que concentrarnos todos los días en sentir aprecio, que en realidad significa concentrarnos en lo que YA TENEMOS, hará que, a la larga, seamos más felices y nos sintamos más satisfechos. *El Diario de los 6 Minutos* está diseñado para que tan solo tengas que invertir unos minutos al día para desarrollar patrones de conducta positiva y una actitud optimista. Te ayuda a centrarte más en las oportunidades que te brinda la vida que en los obstáculos. Si quieres estar bien, has de pensar como corresponde. Esta es la razón por la que uno de los principios de *El Diario de los 6 Minutos* es no fijarnos en lo que no tenemos o en lo que no funciona, sino en ser conscientes de lo que ya tenemos y de lo que sí funciona. De esta manera, sacamos a relucir los aspectos positivos y practicamos crear aspectos constructivos. El diario nos ayuda a conseguir el equilibrio perfecto entre saber apreciar y seguir evolucionando, así como entre la gratitud y el éxito. Nos ayuda a aprender a valorar plenamente el Aquí y el Ahora. Experimentarás que la gratitud puede hacerte más feliz y que te proporciona un contexto, en el cual podrás practicar a diario. La gratitud es el conjuro mágico que abre la puerta a todas las oportunidades que se nos presentan a diario. Parafraseando a Mark Twain: «Da a todos los días la oportunidad de que se convierta en el día más hermoso de tu vida».

2. Ni argot motivacional, ni las típicas chorradas o memeces esotéricas. Este concepto se basa en descubrimientos científicos

No prometo nada que no se base en los resultados de las últimas investigaciones de la neurociencia, la sabiduría antigua, experiencias reales y prácticas probadas. Este diario se basa en las investigaciones de prestigiosos psicólogos y científicos de renombre. Así que te puedes ahorrar el esfuerzo de revisar cientos de publicaciones científicas para separar las investigaciones que no te son útiles de las que sí lo son. Como verás en las notas de las páginas finales, este trabajo ya está hecho.

No obstante, todos sabemos que el conocimiento teórico y la práctica son dos cosas muy distintas. Podríamos dar por hecho que cualquier médico sabe mucho sobre nutrición y salud. Pero, ¿implica eso que todos los médicos practican lo que predican? Lo más probable es que no. Lo mismo pasa con los efectos positivos de la gratitud, de la actitud optimista, la autorreflexión y los buenos hábitos en general. Una cosa es limitarnos a leer y a hablar sobre estos temas, y otra bien distinta, integrarlas en nuestra vida.

Lo mejor de todo es que para poner en práctica la teoría, ¡no te has de gastar más dinero que el que ya te has gastado en este diario! Ya tienes una herramienta concisa y eficaz en tus manos que te permitirá aprovechar el marco teórico de la psicología positiva, con eficacia y efectos duraderos, en tan solo 6 minutos al día.

3. Tu práctica diaria de escribir te resultará más fácil que con cualquier otro diario

¿Te has fijado alguna vez en las personas que se están esforzando mucho para intentar cambiar algo en su vida? Por ejemplo, adelgazar cinco kilos, hacer una dieta más sana, dormir más, darse más marcha al estudiar para un examen, ser más afectivas en las relaciones… por muy buenos que fueran sus planes, pronto recayeron y volvieron a sus antiguos patrones. Las estadísticas parecen indicar que tú también debes haber experimentado situaciones similares. El 92% de las personas que quieren dejar de fumar fracasa. El 95% de las personas que quieren adelgazar acaba experimentando el efecto yo-yo, y un impresionante 88% de las personas que empiezan el año con algunos propósitos en mente no cumplen ninguno de ellos.[9] ¿Por qué no te va a pasar lo mismo con un diario? Al principio, no paras de escribir con mucha motivación, pero el entusiasmo inicial pasa pronto y el proyecto diario queda literalmente archivado. Las razones para abandonar son múltiples: no tienes la estructura correcta, te parece que has de invertir demasiado tiempo o no has acabado de entender la razón de escribir un diario. *El Diario de los 6 Minutos* elimina estas trabas típicas. Está diseñado para garantizar que hasta a quienes no les gustan los diarios sigan escribiendo.

Nada es especialmente difícil si lo divides en pequeñas tareas.

HENRY FORD

La estructura de este diario puede parecer bastante sencilla a simple vista, pero en realidad está muy estudiada y convencerá hasta a los lectores más críticos una vez hayan leído la detallada introducción. La tan mencionada excusa de la falta de tiempo aquí no sirve. Dividir nuestro tiempo diario en tres minutos por la mañana y tres antes de acostarnos es una tarea asumible hasta para los más creativos inventores de excusas.

Establecer unos horarios fijos para escribir en el diario ayuda a crear una rutina. Idealmente, coger el diario debería ser tu primer impulso al levantarte y el último antes de acostarte. Una meta sin una fecha límite no es más que un sueño. En este caso, la meta es maximizar tu felicidad personal. Cada mañana y cada noche a partir de ahora, tienes una breve cita que te garantizará que te estás acercando a tu meta, poco a poco, a un ritmo lento pero seguro.

«Escribo perfectamente en el ordenador, ¿por qué he de hacerlo con papel y bolígrafo?» Pues porque el noble y anticuado bolígrafo es más poderoso que el teclado. Los apuntes han pasado del papel a la pantalla del ordenador, anotas las tareas en las aplicaciones para el móvil de «lista de tareas», y no has tocado la pluma desde la escuela primaria. Sin embargo, los psicólogos no se cansan de demostrarnos que escribir nos transforma de manera primordial. Entendemos mejor las cosas si las escribimos y las retenemos más tiempo en nuestra memoria que si las mecanografiamos.[10] Hay algunas pruebas que indican que se puede acelerar el proceso de curación de lesiones físicas si se escribe un diario.[11] *El Diario de los 6 Minutos* no es una aplicación, sino un libro dedicado exclusivamente a un fin. Es una herramienta física que nos permite utilizar a nuestro favor todos los beneficios olvidados del bolígrafo y el papel.

4. Crea tu propio cofre del tesoro con tus recuerdos

Un diario es como un buen vino. Si lo dejas reposar durante un tiempo, madura y puedes disfrutar de su gran sabor. Imagina que has llenado todas las páginas de *El Diario de los 6 Minutos* y que lo has dejado un tiempo de lado. Si lo sacas del estante después de meses o incluso años, podrás realizar un enriquecedor viaje hacia los lugares más fascinantes y emotivos de tu memoria. Observarás que has aprendido a ver ciertas cosas de una forma totalmente distinta de como lo hacías antes. Cuando miras atrás, entiendes por qué y, de este modo, puedes seguir los pasos de tu evolución personal. Entonces, lo que tendrás entre tus manos será un testimonio único de tus experiencias, deseos, pensamientos y perspectivas anteriores. Como dijo el poeta romano Marcial, hace casi 2.000 años: «El que revive su pasado con gusto vive dos vidas». Imagina que tu abuelo o tu madre hubieran escrito un libro parecido. ¿Qué darían por tener un recuerdo tan exclusivo? ¿Qué puede ser más apasionante que un libro sobre ti y sobre tu vida? Si quieres

tener un cofre del tesoro cargado con tus recuerdos, no te quepa duda de que ahora estás en el camino correcto.

5. Es divertido y te ayuda a descubrir qué es exactamente lo que te hace feliz

El principal objetivo de este diario es que sientas lo que escribes (véase p. 62, consejo 2). Dedica un par de minutos a pensar en algo por lo que estás agradecido, quizás una experiencia entrañable en tu vida o un momento concreto que recuerdes con especial afecto. Cierra los ojos en cuanto se te haya ocurrido algo. Hazlo ahora, no en cualquier otro momento… ¿Cómo te sientes en este momento? Tómate unos segundos para sentir conscientemente la emoción. La gratitud es la contrapartida de todas las emociones negativas. Tiene el poder de realzar tus experiencias positivas e intensificar las cosas buenas de tu vida. Puesto que involucrarnos mentalmente con lo positivo es agradable por naturaleza, escribir en este diario te hará bien espontáneamente, a la vez que incluirá cierto factor de diversión. Asimismo, el reto de la semana, y especialmente las cinco preguntas de la semana, suponen un aliciente, y aportan variedad y entretenimiento. Sin embargo, *El Diario de los 6 Minutos* es mucho más que un libro para hacer que te sientas bien. No lo ha escrito ningún gurú de la autoayuda con una sonrisa sumamente encantadora. Tampoco te recomienda que para materializar tus sueños te digas a ti mismo «Soy un campeón» cuando te miras en el espejo del cuarto de baño. Ya hay un montón de voces dispuestas a decirte que eliminar la palabra «imposible» de tu vocabulario te ayudará a conseguir que tu vida sea una sucesión de momentos felices. Algunas de las preguntas diarias y semanales de este diario profundizan bastante y pueden llevarte al fondo del asunto. Lo que más cuenta no son tus respuestas, sino los maravillosos momentos en los que ahondas en busca de las mismas. Cuanto más te impliques en las preguntas, más te beneficiarás de este libro.

¿Qué te hace feliz? Poder responder a esta pregunta bien puede ser hoy más importante que nunca, si tenemos en cuenta la cantidad de posibles rumbos que puede tomar nuestra vida. *El Diario de los 6 Minutos* es una herramienta imprescindible para ayudarte a descubrir qué te hace realmente feliz, porque todos los días plantea las preguntas correctas. Todos sabemos que plantear una buena pregunta supone haber conseguido la mitad de la victoria.

6. Aprendes a desvincular tu felicidad interior de las circunstancias externas

Confucio dijo: «Tenemos dos vidas, y la segunda comienza cuando nos damos cuenta de que solo tenemos una». Cuando al célebre fundador e inversor estadounidense Naval Ravikant le preguntaron si había experimentado algún momento decisivo en su vida, respondió lo siguiente: «En mi vida me he esforzado mucho por conseguir ciertos éxitos materiales y sociales, hasta que un día me di cuenta de que una vez los conseguía, o al menos en la medida en la que ya no les concedía tanta importancia, mis compañeros y

muchas de las personas que estaban a mi alrededor, que habían logrado éxitos similares y que estaban en camino de sumar todavía más triunfos, no parecían ser especialmente felices. Y en mi caso, nunca hubo un aumento permanente de la felicidad tras haber alcanzado nuevas metas, enseguida me acostumbraba a cualquier cosa. Lo cual me condujo a la típica conclusión de que la felicidad es algo interno. Eso fue lo que me llevó a empezar a trabajar más en mi yo interior, a darme cuenta de que el éxito genuino es interno y que tiene muy poca relación con las circunstancias externas».[12]

La experiencia de Naval Ravikant no es en modo alguno una excepción. La mayoría pensamos que seremos más felices SI tenemos más dinero, SI vivimos en un lugar más guay, SI encontramos a nuestra pareja ideal o SI conseguimos el trabajo de nuestros sueños. No obstante, no es necesario en absoluto esperar a que llegue el próximo gran acontecimiento para estar más agradecidos y, a la larga, ser más felices. Porque cada vez que alcances una de esas metas, te darás cuenta de que, en realidad, nada ha cambiado. Seguirás siendo la misma persona. Es muy difícil que las circunstancias externas te hagan feliz A LARGO PLAZO. Existen muchos estudios reconocidos que prueban esto[13] y lo más probable es que tu propia experiencia de la vida también confirme esta afirmación. Esta forma de pensar, la de que en la vida, básicamente, todo depende del siguiente SI, es lo que los psicólogos llaman felicidad condicionada, y muchas personas están condicionadas a pensar de esta manera. El SI es el enemigo de la satisfacción. Es como el horizonte, puedes andar eternamente y nunca alcanzarás el SI, porque siempre habrá alguna cosa más que tendrás que hacer para ser extraordinariamente feliz. Sinceramente, ¿cuántas veces has pensado que si alcanzaras tal o cual objetivo serías más feliz? ¿Y cuántas veces has sentido realmente eso, una vez transcurrido cierto tiempo de felicidad?

Presta atención en el día de hoy a cuántas veces buscas más cosas y, por consiguiente, estás descuidando el momento presente. ¿Cuántas veces has deseado que el futuro se produjera exactamente como tú esperabas, en lugar de disfrutar del presente? Apuesta por la felicidad aquí y ahora. **Empieza, hoy mismo, a celebrar los pequeños momentos de felicidad que tienes todos los días. Tómate tu tiempo para apreciar y valorar los pequeños éxitos de tu día a día. ¿Cuándo fue la última vez que celebraste uno de estos éxitos? Si no puedes hacerlo, no es demasiado probable que celebres los grandes**.

El camino hacia una vida más feliz no es una receta secreta reservada solo para los monjes budistas. En solo 6 minutos al día, puedes desarrollar una actitud positiva que te ayudará a desvincular tu felicidad de los «SÍES» de la vida.

> ***El ayer es pasado, el mañana es futuro, pero el hoy es un regalo. Por eso se llama presente.***
>
> BILL KEANE

¡Gracias!

Después de dos maravillosos semestres estudiando en el extranjero, de sentirme realizado por haber viajado a los países más hermosos de Asia, estaba a punto de regresar a mi casa en Alemania. Para culminar ese apasionante año, me decidí a hacer el primer viaje en solitario de mi vida. Recién llegado a Camboya, me dirigí a una tienda de alquiler de motos donde conocí a un chico con el que sentí afinidad. Decidimos ir juntos y llegar hasta un mirador que había en la zona. Mientras contemplaba la extraordinaria vista de una zona rural virgen, iba reduciendo la velocidad al llegar a un cruce, a unos 80 km/h, cuando mi compañero, de pronto, arremetió contra mi pierna desde atrás. Mientras yo volé por los aires y aterricé dando incontables tumbos, él aterrizó con más fortuna, me miró unos segundos y se largó. Y yo me quedé allí, ensangrentado, solo en Camboya en medio de la nada, bajo un deslumbrante sol y a 35 ºC de temperatura. Aunque no podía sentir mi cuerpo de cintura para abajo, podía ver que la carne de la cara anterior de mi pierna estaba desgarrada y había dejado el hueso de la tibia al descubierto: visión que me hizo perder el conocimiento en varias ocasiones. Algunos camboyanos se acercaron al escenario del accidente, pero en vez de ayudarme, se limitaban a mirarme fijamente. Uno de ellos incluso empezó a filmarme la pierna con su móvil. Al cabo de lo que a mí me pareció una eternidad, vi a algunos policías y sentí un gran alivio. *¡Por fin van a llevarme al hospital!* No obstante, al darse cuenta de que no podían sacar ningún beneficio, abandonaron tranquilamente el lugar, sin inmutarse por mis llantos de auxilio. Fue entonces cuando realmente empecé a tener pánico, porque, por primera vez, se me ocurrió pensar que puede que me dejaran allí hasta que muriera desangrado. Cuando el grupo de nativos iba disminuyendo, de pronto, sentí que alguien me levantaba la cabeza por detrás, entonces escuché una amable voz que me decía, «¿Cómo te llamas?». Le respondí y me dijo, «Hola Dominik, me llamo Doug y te aseguro que voy a sacarte de aquí, pero ¡tendrás que dejar de mirarte la pierna! Doug tendría unos 65 años y era australiano. Doug, si estás leyendo esto: «¡Gracias por salvarme la vida!»

Lo que vino a continuación fueron 16 semanas en el hospital, 12 operaciones y la incertidumbre de si podrían salvarme la pierna. Después de cada intervención, la situación seguía estancada o empeoraba. Para una persona que apenas había pasado una semana en su vida sin hacer deporte, la mera idea de perder la pierna era demoledora. Aunque esto podía haberme conducido a caer en picado, no dejaba de recibir comentarios como: «¿Cómo puedes estar tan animado?» o «Actúas como si no pasara nada». No soy un buen actor, simplemente, me di cuenta de que mi actitud había empezado a disociarse, cada vez más, de las circunstancias externas, es decir, de los SÍES de la vida. Antes del accidente, estaba obsesionado con forjarme una carrera y ser reconocido. *Si consigo estar entre el 5% de los mejores de mi clase de final de carrera, se me abrirán todas las puertas. Si trabajo para esta prestigiosa empresa, pronto tendré una casa y una familia* (aunque todavía tenía que conocer a la esposa). Aunque ninguno de estos SÍES me hacía más feliz, seguía atrapado en un círculo vicioso… y de no haber sido por el accidente, probablemente, todavía estaría intentando alcanzar esos éxitos externos.

¿Recuerdas la cita de Naval Ravikant de la página 16? A medida que pasaban los días, veía más clara la conclusión a la que él había llegado, de que la felicidad dependía principalmente de nuestro interior. Ese proceso no fue una coincidencia sino el resultado de la gratitud y reflexión sobre mí mismo que practicaba a diario, que me ayudó a entender dos cosas esenciales. Por una parte, comprendí que mis patrones de pensamientos interferían en mi camino, posponiendo indefinidamente mi felicidad con cada meta que me proponía. Por la otra, descubrí que no me había dado permiso para ser yo mismo, porque básicamente estaba persiguiendo las metas de otras personas que, por cierto, poco tenían que ver con mis propios valores. Afortunadamente, la experiencia de estar en el hospital me ayudó a dejar de poner energía en desear que las cosas fueran diferentes y esperar a que se produjera el siguiente SI. En vez de concentrarme en lo malo, lo cual era bastante fácil cuando tu mundo está confinado a una cama y a un lavabo de un hospital, me concentraba en lo bueno, que seguían siendo muchas cosas: todavía me quedaba una pierna y, a pesar de los graves traumatismos, mi cerebro seguía funcionando. Mi familia y mis mejores amigos estuvieron acompañándome durante todo el proceso, e incluso aprendí a apreciar los pequeños tesoros de la vida cotidiana del hospital. Resumiendo, aprendí que el verdadero éxito es interno y no he cambiado de actitud desde entonces. Soy más feliz que antes y también estoy totalmente recuperado.

Desde el accidente, no solo he pasado miles de horas estudiando la psique humana, sino que he tenido la oportunidad de conocer las experiencias personales de más de 100.000 usuarios de *El Diario de los 6 Minutos* en todo el mundo. Todo esto siempre me ha conducido a la misma conclusión de que los pequeños hábitos tienen un tremendo impacto. Desde que interioricé y apliqué esta aparentemente trillada reflexión, he invertido toda mi energía en desarrollar herramientas que ayuden a las personas a responder estas dos preguntas: ¿qué me hace feliz? y ¿qué hábitos pueden aportar más felicidad a mi vida? No importa cuáles sean tus metas, los hábitos positivos que vas creando paulatina y realísticamente, son la mejor forma de conseguirlas. Lo mejor de todo es que para poner esto en práctica y forjar hábitos que enriquezcan tu vida, no es necesario que experimentes un despertar traumático. En mi caso, muchas de las grandes cosas que me han sucedido no hubieran tenido lugar sin ese accidente, que fue potencialmente devastador. Ahora mismo, tienes una de esas grandes cosas en tus manos.

Vayamos a los reconocimientos más clásicos; en primer lugar, gracias a los lectores alemanes, que con sus maravillosos comentarios me han motivado a escribir esta versión en inglés. Gracias a mis fuentes de inspiración, a las que nunca he conocido personalmente, Robert Greene, Tony Robbins, Maria Popova, Jonathan Haidt, Alex Ikonn, Ryan Holiday, Tim Schlenzig y Martin Seligman. GRACIAS en mayúsculas a mi familia y a mis mejores amigos. Siempre hay algo que me recuerda lo importantes que son estas personas y dónde estaría yo de no haber sido por ellas. Y por último, pero no por ello menos importante, ¡gracias, a VOSOTROS! ¡Gracias por uniros a este viaje rumbo a una vida más consciente y plena!

"No son las circunstancias externas las que cambian una vida, sino los cambios internos que se manifiestan a través de la vida.

WILMA THOMALLA

Breve descripción

. . . la mejor forma de utilizar tus 6 Minutos Diarios.

La Rutina de la Mañana

❶ **Gratitud matinal (p. 44)**
Escribe tres cosas por las que estás agradecido o solo una, pero dando tres razones.

❷ **Cómo hacer que tu día sea magnífico (p. 50)**
Concéntrate en las oportunidades y posibilidades del día. ¿Cuáles son hoy tus metas y tus prioridades? ¿Cuáles son las acciones concretas que te permitirán encaminarte en la dirección correcta?

❸ **Afirmación positiva (p. 53)**
Haz un autorretrato que refleje cómo te ves hoy o en el futuro. Defínete como la persona que quieres ser.

La Rutina de la Noche

❹ **Tu buena acción del día (p. 57)**
Incluso el más mínimo acto de amabilidad puede hacer feliz a alguien. Una buena acción te proporciona a cambio felicidad durante un tiempo.

❺ **Posibilidad de mejorar (p. 58)**
Siempre deseas crecer y evolucionar. ¿Qué has aprendido hoy? ¿Qué oportunidades ves para mejorar?

❻ **Tus momentos de felicidad de hoy (p. 60)**
Todos los días están llenos de pequeños momentos de felicidad y de éxito. Ten los ojos bien abiertos para percatarte de ellos, atrápalos y retenlos.

La rutina de la Semana

❼ **Tus cinco preguntas de la semana (p. 22)**
Esta sección contiene muchas preguntas, que probablemente nunca te habías planteado antes, todas ellas con el propósito de ayudarte a ser mejor.

❽ **Tu reto de la semana (p. 24)**
Aquí es donde abandonas tu zona de confort para hacer algo por los demás o por ti.

Página de muestra

. . . cómo podría ser tu rutina de los 6 Minutos.

L M M J V S D 09/09/18



❶ Doy gracias por…

1. Los rayos del sol sobre mi piel
2. El delicioso desayuno que me voy a preparar
3. Mis increíbles amigos que enriquecen mi vida

❷ Así es cómo voy a conseguir que hoy sea un gran día

Voy a hacer ejercicio porque quiero estar en forma y sentirme sano

Reservaré una hora para trabajar en mi proyecto actual, para sentirme productivo y con autodeterminación

Voy a meditar para estar más en paz conmigo mismo

❸ La afirmación positiva

Controlo mi actitud, decido ser fuerte y tener confianza en mí mismo

__Cita__ del día o __el reto__ de la semana



❹ Mi buena acción del día

Le abro la puerta a alguien

Sonrío sinceramente al barista

❺ Cómo voy a mejorar

Voy a llamar a mi madre y a peguntarle cómo le va

No voy a volver a tomar café después de las 14:00

❻ Grandes cosas que he experimentado hoy

1. Ana me ha dicho que tengo un gran sentido del humor
2. He conseguido todas las metas que me había propuesto para hoy
3. Mi compañero de trabajo Oliver me ha dado esta exquisita receta italiana

Más que un Diario

. . . lo que nos ofrecen las rutinas semanales y mensuales.

Las Cinco Preguntas de la Semana: la verdad sobre ti

Es más fácil conocer la mente de una persona por sus preguntas que por sus respuestas.
PIERRE-MARC-GASTON

Todos queremos respuestas. Normalmente, creemos que las respuestas nos aclaran cómo arreglar las cosas y, en el mejor de los casos, a ser más felices. Nuestro sistema laboral y nuestras escuelas nos han enseñado a pensar de este modo. A través de los exámenes y tareas, nos han enseñado a centrarnos en los resultados. Obtenemos buenas notas por las respuestas «correctas» y nuestros jefes nos dan una palmadita en la espalda por conseguir buenos resultados. Pero la vida no es solo conseguir metas, sino el propio viaje, con todos sus pequeños desvíos, baches e irregularidades del camino. Este hecho de que nuestra sociedad conceda tanta importancia a las respuestas y a los resultados también se refleja en nuestra vida personal.

Con demasiada frecuencia, no nos hacemos las preguntas correctas o no nos las preguntamos lo suficiente, porque estamos demasiado concentrados en hallar una solución rápida y en la gratificación inmediata. Las respuestas nos hacen creer que, cada vez que descubrimos algo, ya no es necesario seguir, mientras que las preguntas nos obligan a pensar, a romper con nuestros encasillamientos y a descubrir cosas nuevas. El proceso de plantear una pregunta y comprometernos con ella es lo que, en última instancia, nos hace avanzar y crecer. Ray Dalio, fundador del fondo de alto riesgo más famoso del mundo, dice: «Las personas inteligentes son las que plantean las preguntas más interesantes, en vez de pensar que tienen todas las respuestas. Las grandes preguntas son un indicador mucho más fiable del éxito, que las grandes respuestas».[14] Por esta razón, si quieres aprender, crecer y seguir adelante, es imprescindible que aprendas a valorar las preguntas. Con las Cinco Preguntas de la Semana, irás en la dirección correcta.

Las Cinco Preguntas de la Semana son nuevas y diferentes cada semana. O bien son profundas, interesantes, entretenidas, inspiradoras o una mezcla de todo lo dicho. Si hay preguntas que no te gustan, no dudes en pasar de ellas o mejor aún: ponles una marca y dales una segunda oportunidad al cabo de unas semanas. Pregúntate de dónde viene esa resistencia, porque a veces las preguntas que te resultan incómodas son las que te aportan las reflexiones más valiosas. También recuerda que, especialmente en lo que respecta a las preguntas profundas, no existe una única respuesta correcta.

Las personas con éxito son las que hacen las mejores preguntas, y, por ello, son las que obtienen las mejores respuestas.

TONY ROBBINS

En la ciencia, en tu vida profesional o personal, la mayoría de las respuestas son provisionales y cambian con el tiempo, mientras las preguntas fundamentales permanecen. Por consiguiente, algunas de tus respuestas a día de hoy podrían ser diferentes de las que darías dentro de un mes o de un año. Lo más importante de las Cinco Preguntas de la Semana no son tus respuestas, sino los maravillosos momentos en los que te escuchas a ti mismo mientras reflexionas e indagas para hallar esas respuestas

Para llegar a conocerte a ti mismo un poco,
has de estudiarte un poco.

IVAN SERGEJEVICH TURGENEW

Las personas más felices son las que han descubierto su propia naturaleza y viven de acuerdo a la misma. La mayor parte de la práctica de las Cinco Preguntas de la Semana sirve para ayudarte a crear una buena base, para que te sientas realizado en tu vida. Si te permites involucrarte realmente en estas preguntas, obtendrás una visión única que te permitirá trascender los aspectos de tu personalidad. Las preguntas alimentan tu pensamiento, te incitan a una búsqueda seria del alma y a reflexionar sobre tu estado mental actual, todas ellas están orientadas a que profundices y consigas aclarar el porqué de tus miedos, deseos y metas. Desentierras cosas olvidadas y reprimidas de los rincones más recónditos de tu mente consciente, y descubres cosas sorprendentes sobre ti. Te estás contemplando desde nuevas perspectivas, que guiarán tus pensamientos en nuevas direcciones, te permitirán abrir puertas que antes estaban cerradas y te ayudarán a abrir tu mente.

El Reto de la Semana: abandona tu zona de confort

El Diario de los 6 Minutos te aporta cada semana un reto único que te invita a que hagas algo bueno por los demás o por ti. Al principio, afrontar esos retos puede parecernos difícil, pero a la larga te sirve para mejorar tu bienestar. La naturaleza ha programado tu software de supervivencia para ahorrarte esfuerzo y energía. Por eso, es muy escéptica respecto a lo nuevo y lo que no le resulta familiar. Suele rechazar lo que no conoce, porque el subconsciente identifica lo novedoso con una amenaza. Esta es la razón por la que prefieres refugiarte en tu acogedora zona de confort. Prefieres quedarte donde todo es familiar y puedes reducir al mínimo el estrés y el riesgo. En un espacio libre de ansiedad, donde todo es más o menos predecible y seguro. Quieres un cuerpo atlético, pero no quieres ir al gimnasio o vencer la tentación de comer alimentos no saludables. Prefieres soñar que caminas hacia el altar de la mano de tu pareja perfecta a dar el primer paso para tener una cita.

Puesto que has comprado este diario, puede que estés más abierto a lo nuevo que la mayoría de las personas. Si aceptas los retos y te permites afrontar experiencias nuevas, aprenderás a ser flexible y a evolucionar. Los retos te obligan a saltar por encima

de tu propia sombra. Aunque, materialmente, eso supondría desafiar las leyes de la física, y por lo tanto sería imposible, la mente sí es capaz de lograrlo. Al igual que Tim Ferriss, la voz del podcast más descargado del mundo, dice: «El éxito de una persona en la vida se suele medir por la cantidad de situaciones incómodas que está dispuesta a afrontar».[15] Tanto si es para tener más éxito en tu trabajo, en tus relaciones, en tus ambiciones espirituales o de estar en forma, tus metas y tu zona de confort no viven en la misma calle, ni siquiera comparten código postal. Por lo tanto, dar por bueno lo conveniente es conveniente pero no es bueno. Como cualquier progreso genuino en la vida, tu crecimiento personal tiene lugar fuera de tu zona de control. Prácticamente, saltas de tu nido mental de confort y conveniencia, y nadie se beneficiará de ello más que tú.

La Revisión Mensual: tu situación personal

Solo las personas más inteligentes usan su perspicacia no solo para juzgar a otros, sino también a sí mismas.

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH

Estado de ánimo general, concienciación, comer sano, finanzas, diversión… ¿en qué punto estás en las diferentes áreas de tu vida? En esta sección revisarás tu situación general, esto te permitirá comparar cómo cambian con el tiempo los diferentes aspectos de tu vida. Al principio, harás inventario para definir en qué punto te encuentras en ese momento, y en los meses siguientes podrás ver cómo evolucionan diferentes áreas. Ahora, puedes echar un vistazo rápido (p. 68). Si hay una categoría que sientes que no puedes afrontar actualmente, déjala en blanco o táchala y sustitúyela por otro aspecto que te parezca que falta. No dudes en personalizar este diario a tu gusto y darle tu toque distintivo.

El Rastreador de Hábitos Mensual: toma buenas resoluciones y afianzarás tus hábitos

Los buenos hábitos son de suma importancia para una buena vida. Esta es la razón por la que hemos dedicado todo un capítulo al tema de los hábitos. Por eso, el Rastreador de Hábitos Mensual forma parte del diario (p. 69). No importa qué quieres cambiar, la mejor forma de realizar cambios de una manera sostenible es a través de los buenos hábitos, que vas creando dando pequeños pasos realistas. Con la ayuda del Rastreador de Hábitos Mensual, tendrás una herramienta única para forjar buenos hábitos y, del mismo modo, para deshacerte de los indeseados.

Los Fundamentos

. . . los principios teóricos en los que se basa este libro práctico.

Los Fundamentos de este diario se dividen en tres partes: la psicología positiva, los hábitos y la autorreflexión. Las investigaciones en el campo de la psicología positiva son el fundamento teórico de este diario, pero también trataremos los principios básicos de los hábitos y de la autorreflexión. Si aprendes bien estos principios podrás conseguir prácticamente todo lo que desees en la vida. Puede que, en el fondo, ya sepas algunas de estas cosas, pero es muy fácil olvidarlas en el ajetreo del trabajo, las responsabilidades sociales y tus propias necesidades. Los fundamentos te ayudan a entender y asimilar la teoría de estos principios, mientras que el diario te permite aplicarlos todos los días.

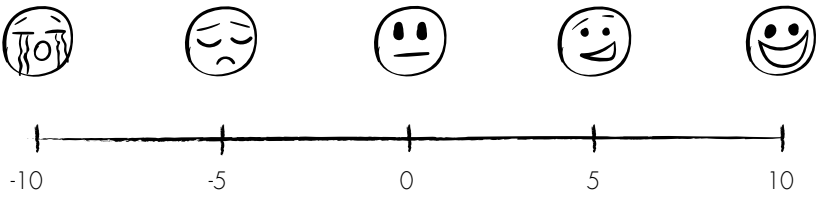
Fundamento 1: la psicología positiva

. . . la ciencia que hace más felices a las personas.

¿Qué es la psicología positiva? Los psicólogos no siempre han estudiado la felicidad. De hecho, hasta finales de la década de 1990, las investigaciones en el campo de la psicología se centraban casi exclusivamente en los aspectos negativos de la vida humana. Se estudiaba el tratamiento de la enfermedad mental y cómo debían las personas afrontar sus grandes trastornos, como son la depresión o las crisis emocionales. Una de las principales razones para ello es que la psicología como campo de investigación ha dependido siempre de las subvenciones estatales. Después de la Segunda Guerra Mundial, estos fondos se destinaron casi exclusivamente al tratamiento de las enfermedades mentales a consecuencia de la guerra. La psicología se centró en este aspecto durante los 50 años siguientes. Pero quedaron excluidas las personas que no padecían ningún tipo de enfermedad o trastorno mental, las que en general se sentían relativamente satisfechas con su vida. Resumiendo: las personas «normales». Algunos escépticos que estén leyendo esto puede que piensen que las personas normales son infelices, pero esto es totalmente falso. Las estadísticas hablan por sí mismas: basándonos en una combinación de 146 estudios diferentes, fueron encuestados un total de 188.000 adultos (incluidos 18.000 alumnos universitarios) de 16 países, y la inmensa mayoría de estas personas se consideraba «bastante feliz».[16] Como de costumbre, las excepciones confirman la regla. El cuadro cambia bastante en tiempos de guerra o de opresión política, como el *apartheid* en Sudáfrica o el genocidio de Camboya, pero si en la actualidad paseas por sus calles, podrías afirmar, casi sin temor a equivocarte, que hay más gente feliz que desgraciada. Esos mismos estudios demuestran que la felicidad está uniformemente distribuida en los distintos grupos de edad, culturas, sexos, rentas y países.

¿Qué podemos hacer para que la gente sea más feliz?

¿Qué es lo que hace que la vida valga la pena? ¿Qué mejora el bienestar de las personas y cómo pueden crear una vida que les guste realmente? ¿Qué puedes hacer para que la gente sea más feliz y se sienta más realizada, en lugar de limitarte a corregir sus defectos y sus deficiencias? Si pudieras medir el bienestar subjetivo de una persona en una escala del -10 (sumamente infeliz) al +10 (superfeliz), la principal pregunta que te plantearía la psicología positiva sería: ¿cómo puedes hacer que aumente el bienestar de una persona del 1 al 4 o del 5 al 8, en lugar de empezar en el -8 hasta el -3 o en el -2 hasta el 0?



Dicho de un modo más sencillo: ¿cómo puedes hacer que los brotes se conviertan en flores, en lugar de intentar que florezcan las plantas marchitas? La psicología positiva es el estudio del florecimiento humano, la ciencia de lo que se necesita para gozar de una buena vida que tenga sentido.

La buena vida requiere una explicación aparte

Antes se pensaba que la recuperación del -5 al 0 equivalía al logro del bienestar y la felicidad. Los estudios han demostrado que esto es una falacia lógica. Nuestra intuición lo confirmaría: el hecho de que una persona ya no padezca depresión, no significa que cada mañana se levante feliz y contenta, deseando comenzar un nuevo día. Una vida feliz no necesariamente es el resultado de que esa persona se haya curado de la enfermedad que padecía. Veámoslo desde otra perspectiva. Un cero de la escala es básicamente diferente de todo lo que supere esa cifra. De ahí que la buena vida exija su propia investigación y explicación separada. Es inútil pretender simplemente darle la vuelta a los principios teóricos de la psicología (negativa). Por esta razón, la psicología positiva no centra sus investigaciones en las enfermedades y trastornos, sino en el bienestar de las personas y en cómo conservarlo y ampliarlo de una manera sostenible.

Por fin ha llegado la hora de que la ciencia intente entender la emoción positiva, crear fuerza y virtud, y proporcionar los indicadores para que las personas puedan encontrar lo que Aristóteles llamó la «buena vida».

MARTIN SELIGMAN

¡Todo el mundo puede resolver el dilema de la felicidad!

La psicología positiva depende de la fiabilidad de los descubrimientos científicos en los que se basa. La claridad de los mismos ha sido impresionante hasta la fecha. Aunque para casi cualquier teoría existe otra contraria, por el momento, no existen visiones opuestas científicamente probadas respecto a los mensajes esenciales de la psicología positiva. Es decir, la psicología positiva ha demostrado con éxito los siguientes puntos:

1. La gratitud es de suma importancia para el bienestar de una persona.
2. Una vida rica es más importante que ser rico, es decir, los aspectos materiales, como el dinero o la clase social, no son decisivos para ser feliz a largo plazo.
3. Las relaciones de una persona son imprescindibles para su bienestar subjetivo.
4. La felicidad se puede aprender. Se puede adquirir felicidad, no es una cuestión del destino o de la buena o mala suerte.

Este diario no equivale a llevar unas gafas de color rosa

El Diario de los 6 Minutos está diseñado para ayudarte a crear el hábito de ver las cosas que te hacen feliz. Además, también pretende ayudarte a descubrir cuáles son. Su objetivo no es hacerte ver las cosas a través de unas gafas de color rosa y negar o reprimir los sentimientos negativos de cualquier tipo, sino que consigas ver la vida de un modo más optimista. Tratar de enmascarar las realidades de tu vida y hacer ver que todo es como un cuento de hadas no es una visión sostenible. El pensamiento positivo ilusorio nunca es una buena solución a largo plazo, que es la razón por la que en la Rutina de la Noche de este diario se incluye una sección para que planifiques cómo quieres mejorar.

No puedes fabricar a medida las circunstancias de la vida, pero sí puedes adaptar tus actitudes para que encajen con las mismas.

ZIG ZIGLAR

Los lemas son: concéntrate en las oportunidades, no en los obstáculos. Una buena dosis de optimismo te aportará esperanza y una pizca de pesimismo evitará que seas demasiado indulgente. El realismo en su justa medida te ayudará a distinguir entre las cosas sobre las que puedes influir y sobre las que no tienes ningún control.