Reiníciate. Todo empieza por uno mismo

© del texto: Tamara de la Rosa Gallardo
© maquetación y diseño: Punto Rojo Libros, S.L.
© portada: Punto Rojo Libros, S.L.
© de esta edición:
Punto Rojo Libros, S. L., 2016
Cuesta del Rosario, 8
Sevilla, 41004
Teléfono: 911.413.306
WhatsApp: 622.843.306
info@puntorojolibros.com
www.puntorojolibros.com

Impreso en España • Unión Europea
Primera edición: septiembre 2016

ISBN: 9788416799572
ISBN eBook: 9788416877867

Reservados todos los derechos.

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra».

Tamara de la Rosa Gallardo

REINÍCIATE
TODO EMPIEZA POR UNO MISMO

PUNTO ROJO
libros

Índice

Introducción 5

Prólogo 9

Capítulo 1: El secreto de la felicidad 13

¿Eres realmente feliz? 13

Aspectos que debes trabajar para sentir la felicidad 16

Capítulo 2: Pensamiento y emociones 21

Elige tu pensamiento y elegirás tus emociones: 21

Capítulo 3: La actitud puede con todo 29

Aprende a ser optimista 29

Tu postura corporal también influye 32

El poderoso efecto de la sonrisa. 35

Capítulo 4: Las emociones se contagian 37

Dime con quién andas y te diré cómo te sientes 37

Activa el radar de personas tóxicas 40

Como lidiar con personas tóxicas 42

Capítulo 5: Fortaleza mental 47

¿Eres catastrofista? 50

¿Eres extremista? 52

Anula los “deberías” y apuesta por la flexibilidad 54

Capítulo 6: Trabaja tu autoestima 57
Desarrolla todo tu potencial 57
Perdónate y deja el auto-machaque 75
Capítulo 7: Depresión y ansiedad 81
A mí también me pasa... 81
¿Exceso de pasado y de futuro? 82
Ponle los cuernos a la depresión 84
Ansiedad, no me asustas 94
Una carta de despedida a la ansiedad 99
Pregunta en vez de suponer 101
El estrés me ahoga 103
¡Maldita "Obsesión"! 106
Ejercicio como parte de la psicoterapia 111
El ansiolítico ayuda pero no es la solución 113
Capítulo 8: Sobre el amor... 117
Cuando el amor se acaba 117
¿Cómo mantener la pasión a pesar del tiempo? 120
Lo que no debe faltar en el amor 123
La importancia de la buena comunicación 125
¿Amor o dependencia emocional? 127
¿Cómo superar una ruptura sentimental? 128
Maneja los celos 132
Síndrome de Peter Pan y Wendy 136

Capítulo 9: El miedo, nuestro gran obstáculo... 141
Si eres preso de tus miedos, desencadénate..... 141
Inmovilizado por el Miedo al Fracaso..... 146
Miedo Escénico: temor al ridículo..... 148
Miedo al aburrimiento 151

Capítulo 10: Cambia tu suerte y persigue tus sueños..... 153
Atrévete a salir de tu zona confort y logra tu Sueño..... 156
Técnica de la Visualización..... 159
Nunca es tarde para Re-inventarte..... 162
La paciencia, compañera del éxito 166
¿Dejas para mañana lo que puedes hacer hoy?..... 168

Capítulo 11: Ante momentos difíciles..... 171
Practica la Resiliencia 171
Hazle a tu mente la pregunta correcta..... 174
Olvida el ¿por qué narices todo me pasa a mí!?..... 175
No busques culpables, sino soluciones..... 178
La cara positiva y negativa de la soledad..... 179
¡¡Un poquito de humor, por favor!!..... 181
Disfruta de tus recuerdos y compártelos 184

Capítulo 12: El arte de las habilidades..... 187
Digo "no" porque me da la gana 187
Hagamos críticas constructivas 194
Encaja la crítica deportivamente 197
Trabaja tu inteligencia emocional..... 200
La empatía, una de tus grandes herramientas..... 203

¿Exceso de empatía? 205
Con la ira no solucionas, empeoras 207
¿Sientes frustración con facilidad? 211

Capítulo 13: Aliméntate de tolerancia 215
¿Eres o crees ser tolerante? 215
Elimina el Juicio de Valores: 218

Capítulo 14: Efectos 221
Conoce el Efecto Pigmalión 221
Efecto halo - Efecto diablo 223
Efecto boomerang 225

Capítulo 15: Si eres padre de un niño o adolescente te interesaría saber... 227
Como hacer de tu hijo un tirano 227
Atentos a las señales de acoso escolar 229
Prevención al bullying desde las escuelas 232
Violencia filio-parental 234
El deporte como la vida misma 235
Fui víctima de la anorexia 237

Capítulo 16: Voy al psicólogo, porque no estoy loco 241
Llorar no es debilidad. 244

Capítulo 17: El manual de la infelicidad 247
Pautas para ser realmente INFELIZ 247

Agradecimientos 249

Introducción

Este libro va dirigido a todas esas personas que desean un cambio en su forma de pensar, de actuar, de vivir y no saben cómo hacerlo ni por dónde empezar. A todos los que se han dado cuenta que aprender a manejar sus emociones es necesario para disfrutar de una vida satisfactoria. A todos los que sienten que a su vida le falta algo, una chispa, una ilusión. A todos los que les gusta crecer y mejorar en cualquier ámbito de sus vidas. En resumen, este libro va dirigido a todas esas personas que buscan disfrutar simplemente por el hecho de vivir.

Mi intención con este libro simplemente es crear, una especie de manual o guía, con herramientas y estrategias que te permitan aprender a mejorar tu mundo emocional. Herramientas que te ayuden a trabajar tú pensamiento y conducta y así, a manejar tus emociones de mejor manera. Herramientas que favorezcan tu crecimiento y desarrollo personal.

Con este libro vamos a trabajar el desarrollo de la Fortaleza Mental para así lograr que lo que ocurra en nuestro exterior no controle nuestro interior. Por eso, voy a escribir sobre temas que, por mi experiencia profesional, creo que son los que más zancadillas nos ponen a la hora de encontrar un buen equilibrio emocional.

A veces solo necesitamos un cambio para encontrar ese estado que todos buscamos, y ese es el propósito de este libro. Intentar que detectes esos pequeños aspectos que puedes mejorar trabajando en ellos y así, lograr grandes cambios. No solo basta con leer el libro, sino tomar nota y empezar a entrenar tu mente en tu día a día hasta adquirir un nuevo hábito en tu forma de pensar y actuar. Siento

decirte que este libro no tiene magia y que con solo leerlo no consigues reinventarte, pero si te aseguro que es un libro donde adquirirás conocimiento de las herramientas necesarias para dar ese cambio que buscas de mejora personal y así, poder ponerlas en práctica en tu vida cotidiana porque, nunca olvides lo siguiente: "SE APRENDE HACIENDO".

Si estás leyendo este libro es que buscas un cambio así que, vamos a ir activando el cerebro y conectando el "modo on". ***El primer mensaje que debemos ir interiorizando es que, "la diferencia entre quienes somos y quienes queremos ser, está en lo QUE HACEMOS y que la distancia entre nosotros y nuestros sueños se llama ACTITUD".***

Comprobarás a lo largo del libro la importancia que le doy al papel de la actitud porque, si algo tenemos todos en común, es el deseo de ser feliz. Muchos nos empeñamos en buscar esa felicidad fuera de nosotros cuando todo es mucho más sencillo. La felicidad es cuestión de actitud. Es una elección. ***La clave está en que la felicidad no hay que buscarla. Simplemente elegirla.***

Dejar fluir, no aferrarse a nada ni a nadie, luchar por tus sueños, enterrar los miedos, aprender a vivir con optimismo, aceptar lo que no depende de ti y centrarte en lo que sí, aprender a ver una misma situación desde diferente prisma, superar y crecer con la adversidad, el importante papel del pensamiento y de la actitud que tomemos ante la vida, la constancia, el manejo de sensaciones incomodas como la ansiedad, frustración y la ira, aprender a "fulminar" estados como la depresión, mejorar la percepción que tenemos de nosotros mismos, y otros, son varios de los temas que vamos a abordar a lo largo del libro y que te ayudarán a ampliar tu abanico de estrategias y habilidades para conseguir mejorar tu bienestar emocional.

Nunca es tarde para empezar de cero y mucho menos hay que tener miedo de hacerlo. Igual que hemos aprendido a ser, podemos

desaprender y reaprender de nuevo. Si no nos gusta algo vamos a cambiarlo y si no podemos cambiarlo, cambiaremos nuestra actitud. ¿Nos queda claro? Todo empieza por uno mismo....

"PUEDE QUE LA VIDA NO SEA LA FIESTA QUE ESPERÁBAMOS, PERO MIENTRAS ESTEMOS AQUÍ... ¡BAILEMOS!"

Prólogo

Confieso que me hace una ilusión especial escribir este prólogo. Por un lado, porque como psicóloga y autora de libros de divulgación me alegra tener entre las manos un nuevo manual que puede llegar a promover el cambio en quien lo lea y, de una manera u otra, contribuir a que sonría un poco más y a que sepa cómo manejarse cuando las lágrimas recorran sus mejillas. Por otro lado, y el más especial para mí sin ninguna duda, por la autora de las siguientes líneas a la que adoro y admiro. Me veo como una tía el día del bautizo de su sobrino. Déjame que te cuente el día del nacimiento de la criatura.

La primera imagen que viene a mi cabeza me lleva inmediatamente a un lluvioso día de octubre camino al Teide. Íbamos Tamara y yo en la parte trasera del coche mientras me contaba que estaba pensando en escribir un libro pero tenía sus dudas. Mientras la escuchaba vi el brillo en sus ojos e inmediatamente la animé a que se lanzara, a que pusiera en la balanza sus miedos y sueños a ver qué plato pesaba más. Su sonrisa la delató y esa decisión hizo posible que ahora y en este momento estés leyendo estas líneas. Curiosamente el nacimiento de este libro marca la dinámica del mismo, yo diría que del ser humano si me apuras. No se pretende hacer creer al lector que leyendo el manual será feliz, no creo que exista manual de la felicidad o que deba decirse a la gente qué hacer para conseguirla. No debe ser una meta, sino más bien una manera de llegar a ella.

Recuerdo ahora el viaje al Teide y la llegada al mismo. Ni siquiera lo pude ver porque cada vez que voy a Tenerife a ver a Tamara y a los maravillosos amigos que tengo en la isla, las borrascas

deciden acompañarme en mi estancia; pero no te puedes ni imaginar cómo disfruté el camino y la compañía. Creo que en la vida te sucederá lo mismo. Si te empeñas sólo en conseguir llegar hasta el final, quizás cuando llegues no encuentres lo que esperabas y todas tus expectativas se acaben convirtiendo en una gran frustración. Lo que intenta Tamara y acaba consiguiendo en las siguientes líneas es que vivas cada uno de los momentos de la mejor manera posible a pesar de que a tu alrededor esté cayendo una verdadera ciclogénesis explosiva. En eso reside el secreto del bienestar emocional. Los buenos momentos los disfrutarás tú solo, no necesitarás a nadie que te diga cómo hacerlo pero quizás sí necesites ciertas herramientas para hacer frente a esas dificultades que se te presentarán a lo largo del camino; éste es el objetivo de este manual.

La lectura del libro debería ser una toma de conciencia sobre cómo funciona nuestra mente en distintas situaciones, un autoconocimiento de nuestros procesos psicológicos, de nuestra manera de ver, percibir e interpretar los hechos que nos suceden. Tras eso no te quedará más remedio que aceptar que hay cosas que no se pueden cambiar pero también deberás comprometerte a hacerlo siempre que sea posible o bien a cambiar la actitud que adoptas ante ellas. Ahí reside la clave. No somos lo que nos sucede sino más bien la lectura que hacemos de todo aquello que nos pasa día tras día.

Te animo a que trabajes y no sólo leas las líneas posteriores, te recomiendo tener un lápiz y una libreta para poder ir anotando todo aquello que te caracteriza, lo que te identifica, lo que menos te gusta de ti así como los compromisos que quieres adquirir para mejorarlo. Tamara te ayuda con las herramientas pero las debes utilizar tú.

Recuerda que a tu alrededor es posible que no brille el sol todos los días pero de ti depende quedarte en casa lamentándote u organizar un plan B. Yo, por si acaso, cada vez que voy a Tenerife me

llevo un paraguas, porque no me permito el lujo de que cuatro nubarrones me estropeen el plan. Si llueve, ponte el chubasquero...

Sònia Cervantes
Barcelona, marzo de 2016

Capítulo 1:
El secreto de la felicidad

¿Eres realmente feliz?

He decidido comenzar y finalizar este libro escribiendo sobre la felicidad porque, a pesar de la diversidad en tipo de cultura, edad, género, orientación sexual, religiones etcétera, si existe un denominador común entre todos los seres humanos es el deseo de ser feliz. ¿Y por qué en muchísimas ocasiones nos cuesta tanto conseguirlo? Lo cierto es que, con frecuencia nos quejamos de no serlo y es que, o no hacemos nada por conseguirlo o simplemente, nos estamos equivocando de estrategia. Nos pasamos la vida deseando y buscando fuera de nosotros esa felicidad, y nos frustramos al no encontrarla. Son muchísimos los casos que veo en consulta de personas que repiten la misma frase: *"Lo tengo todo y no soy feliz*", y en esta frase se resume el principal error que cometemos. Tendemos a asociar la felicidad con lo material. Sobre todo, lo asociamos con tener dinero y esto, no es del todo cierto. No tener dinero para cubrir tus necesidades básicas, por supuesto que influye negativamente en la felicidad pero, si tienes las necesidades básicas cubiertas, ¿sigues necesitando el dinero para ser feliz? Por esta regla de tres, todas las personas con poder adquisitivo alto tendrían necesariamente que ser felices, y aquellos con nivel económico bajo tendrían que ser auténticos desgraciados. Seguramente todos, conocemos casos que tiran por tierra esta teoría. Son muchos los personajes públicos, los cuales el único problema que han tenido con el dinero ha sido no saber dónde gastarlo, y aun así, han decidido quitarse la vida. Por lo tanto queda claro, que tener dinero

no es sinónimo de ser feliz. ¿Serías feliz si no tuvieras dinero para comer? Claramente no, pero podrías serlo sin muchos otros caprichos que confundimos con necesidad.

Lo cierto es que, ***"ser feliz es sencillo, lo que es complicado parece que es ser sencillo".*** La felicidad no debería ser un derecho sino una obligación. A pocas cosas estamos obligados y una de ellas, debería ser, aprender a ser feliz. Cuando hablo de felicidad me refiero a esa sensación de calma, paz y sosiego, cuando sentimos que nos encontramos en el camino donde debemos estar. No sólo se trata de llegar a un destino, sino de la actitud que tomemos durante el trayecto. Con esto intento explicar que cuando vamos tras un reto o propósito, la felicidad no estaría en alcanzarlo sino, en esa sensación de placer y orgullo por intentarlo, por el esfuerzo que ponemos por llegar hasta éste. Es necesario aprender a disfrutar y valorar cada paso que das y de vez en cuando, hacer un alto en el camino, mirar hacia atrás y reflexionar sobre lo lejos que has llegado. Es una forma de reforzarte, sentirte bien contigo mismo y auto-motivarte para continuar tu trayecto. No debemos confundir el éxito con la felicidad. El éxito sería alcanzar lo que nos proponemos, lo que queremos y deseamos, pero esta sensación de euforia y bienestar es pasajera. La felicidad es querer lo que se tiene. Sentirte afortunado a pesar de querer progresar, cambiar o mejorar la situación en la que estás porque eres consciente que toda situación puede empeorar. Quizás te encantaría vivir en una casa más grande. Te animo a que busques la forma de conseguirla pero, si no puedes lograrlo, disfruta de la que tienes porque quizás mañana te falte. Quizás deseas poder costearte un gimnasio, ¡Te animo a que busques la manera de poder hacerlo! pero, si no lo consigues, disfruta por poder ir a caminar y hacer ejercicio al parque porque quizás, mañana no puedas hacerlo. Quizás te gustaría cobrar algo más de dinero en tu trabajo, ¡Te animo a que busques la manera! Habla con tu jefe, dile que te gustaría asumir más responsabilidades con el fin de una

subida de sueldo, busca un trabajo extra o, busca tu talento y sácale el máximo rendimiento, pero si no lo consigues disfruta y agradece que tienes tus necesidades básicas cubiertas. En toda situación, podemos encontrar un motivo por el que sentirnos afortunados. Empieza a entrenar tu mente hasta crearte el hábito para encontrarlo.

En contra de lo que solemos hacer, no hay que ir muy lejos para encontrar la felicidad, ya que ésta reside en nuestra propia mente. Está de piel hacia dentro. Solo tenemos que saber sentirla. Y ahora te pregunto, ¿Sabes en que se diferencia una persona feliz de otra que no lo es? Pues sencillamente, en la manera de interpretar el mundo, su entorno y como decida actuar en este. Recuerda que lo que te causa dolor o te hace sentir feliz, no es lo que te pasa sino, como interpretas eso que te pasa. Aprender a ver una situación desde diferente prisma, es esencial. Si interpretas tu entorno de manera positiva, tus emociones llevarán la misma dirección.

Según diferentes estudios, un **50%** de nuestra felicidad tiene un componente genético. Si tienes hijos, sobrinos o niños cercanos a ti, podrás comprobar cómo unos son de manera natural más felices que otros por diferentes rasgos de personalidad que se lo facilitan. Los niños extrovertidos tienden a ser más felices que los niños introvertidos porque tienen más facilidad a la hora de relacionarse con los demás y de expresar sus emociones. Un 10% depende de circunstancias externas o el contexto donde vivimos como puede ser el salario, bienes materiales, nuestra salud e incluso, la percepción que tenemos sobre nuestro aspecto físico. ¿Te parece poco este porcentaje? Pues es así de real y te explico por qué. Una característica del ser humano es la adaptación hedonista y esto significa que nos acostumbramos con facilidad a mucho de lo que nos sucede. Si te aumentan el sueldo 500€, aumentará tu felicidad pero durante cierto tiempo porque en unos meses, o quizás un año, habrás adaptado tu vida a vivir con esos 500€ de más e incluso creerás necesitar

más para ser feliz. Si consigues adelgazar 10 kilos, aumentará también tu felicidad durante un tiempo hasta que te acostumbres a verte con esa nueva imagen y dejarás de darle tanto valor como en un principio. Sin embargo, un **40% de nuestra felicidad está determinada por actividades y acciones que desarrollamos de manera intencional para sentirnos más felices en nuestro día a día.** Es por esto que se dice que aunque no salga el sol puedes hacer que tu día sea brillante. Si sabemos lo que nos hace sentir bien, simplemente aumentemos las dosis. Es importante que dediquemos parte de nuestro tiempo en lo que nos satisface. Parece que cae de maduro y es de una lógica aplastante, pero no siempre lo llevamos a cabo. Hacer cosas o actividades con las que disfrutamos, nos hace más felices, sin embargo solemos olvidarnos por falta de tiempo, y aunque más adelante te lo explicaré, recuerda que para todo lo que priorices en tu vida encontrarás tiempo y para lo que no priorices, encontrarás excusas.

Aspectos que debes trabajar para sentir la felicidad:

- **<u>Esmérate en trabajar el 40% que depende de ti.</u> Cuestión de priorizar. Si lo que buscas es sentir la felicidad, dedicar algo de tiempo en lo que te hace sentir bien tiene que estar en tus prioridades.**

- **<u>Practica la gratitud:</u> Aprende a sentirte una persona afortunada. Deja de cargarte de emociones de añoranza por anhelar lo que no tienes y comienza a disfrutar de lo que tienes antes que se convierta en un recuerdo. Recuerda que TODO en cuestión de segundos puede desaparecer.**

- **Ante la dificultad, entrena el optimismo. Descubrir el lado positivo de toda situación alimenta nuestro bienestar emocional. Cuando la vida nos pone a prueba, tendemos a dramatizar la situación, pensando que nos está sucediendo lo peor que nos puede ocurrir y esto, no es cierto. Ya que a menudo, nos comparamos con quien tiene todo aquello que deseamos, de vez en cuando, podríamos mirar alrededor y darnos cuenta que la realidad siempre puede ser más trágica.**

- **Evita el apego: Cometemos el error de sentir apego hacia todo. Creamos la "necesidad" de tener demasiadas cosas para sentirnos bien y lo cierto es que, el aferrarse a algo o a alguien, solo lleva a la dependencia. De esta manera, estaremos condicionando nuestra felicidad a tener ciertas cosas o personas y, desde que desaparecen, se esfuma también nuestra felicidad. Si tu felicidad depende de compartir tu vida junto a alguien y se da el caso, que esa persona rompe la relación, tu felicidad desaparecerá. Debes aprender a ser feliz contigo mismo de tal forma, que si algún día tu pareja desaparece, lógicamente sientas el dolor que conlleva la pérdida, pero puedas sobrellevar el duelo de una manera menos traumática (hablaremos sobre ello en capítulos posteriores). "Tu felicidad no está al lado de nadie sino dentro de ti".**

- **Aceptación: Aceptar lo que no depende de nosotros y centrarnos en lo que sí. Como ya hemos comentado, nos guste o no, los momentos difíciles y la parte injusta de la vida existe y no la podemos controlar. Si por ejemplo nos despiden del trabajo o nuestra pareja rompe la relación, tenemos dos opciones, caer en el vicio de la queja, del lamento y bloquearnos mental y físicamente**

cayendo en la apatía y desesperanza o, aceptar la situación (no depende de uno) y centrarnos en buscar nuevas alternativas. Sólo tú "eliges", estar en paro con salud emocional o estar en paro con depresión. Tu "eliges" si ser una persona soltera feliz o vivir la soltería con una angustia desgarradora.

Un día hablando en radio sobre este tema, un oyente nos preguntaba ¿Cómo ser feliz arrastrando una enfermedad? Pues incluso, si no tenemos la salud que deseamos, podemos elegir. Tú puedes aceptar tu estado de salud y ser un enfermo feliz dentro de tus condiciones o no aceptarla y ser un enfermo física y emocionalmente hablando.

- Vive el "hoy": Aceptar el pasado, dejar de anticipar el futuro y aprender a vivir y disfrutar del presente es una tarea que parece sencilla pero muy pocas veces lo aplicamos. Nos anclamos en acontecimientos que pasaron como si pudiéramos cambiarlos y del mismo modo, dedicamos gran parte de nuestro tiempo en anticipar posibles problemas generándonos angustia por algo que no sabemos si llegará a pasar y que además, en el 90% de los casos, no llegan a suceder. Aprender del pasado y solo buscar el puente en caso de encontrar un río, te ayudará a ser feliz. Deja de emplear tu energía en lo que te ha sucedido y que no puedes cambiar y empléala en lo que realmente importa. La oportunidad para ser feliz está en el "ahora".

- Altruismo: Ayudando a otros, te estás ayudando a ti mismo. Ayudar a que otra persona mejore, aumenta tu bienestar personal.

Recuerda, la felicidad es una elección y una actitud. Conviértela en tu estilo de vida.

"SER FELIZ ES UNA ELECCIÓN Y UNA ACTITUD"

Capítulo 2:
Pensamiento y emociones

Elige tu pensamiento y elegirás tus emociones:

¿Conoces la importancia que tienen los pensamientos negativos y como pueden llegar a afectarte? Te cuento... ***Tu pensamiento es el filtro que usas para darle significado a todo lo que te sucede y así, creas tu realidad.*** De esas interpretaciones dependerán tus emociones, es decir, que depende de cómo interpretes una determinada situación, te sentirás de una u otra manera. Esto no significa que cambiando un pensamiento vayas a trasladarte de un estado de desesperanza a un estado de plena felicidad. Simplemente ***se trata, de cambiar la intensidad de tus emociones.*** Por ejemplo: "en vez de sentir niveles elevados de ansiedad que te paralizan o bloquean mentalmente, sentir simplemente nerviosismo que te permita continuar avanzando a pesar de la incomodidad. En vez de sentir ira con un enfado desmesurado que hace que pierdas el control alzando la voz y dando un golpe sobre la mesa en una discusión, sentir un enfado menos intenso que te permita hablar calmadamente. En vez de hundirte en el dolor generándote sintomatología depresiva, sentir tristeza que no te ciegue a la hora de buscar soluciones y así empezar a recuperarte".

No somos conscientes de lo peligrosos que son los pensamientos negativos. Y es que de tanto repetirse, se acaban convirtiendo en un hábito con comportamientos destructivos. Trabajando tu pensamiento podrás modular la intensidad de tus emociones. ***Tu estado de ánimo dependerá del tipo de pensamiento que elijas en cada momento y, a su vez, nuestros estados emocionales condicionan nuestras***