

*Cuaderno práctico de ejercicios
de psicología
positiva*

ANTONIO BELTRÁN

*Cuaderno práctico de ejercicios
de psicología
positiva*

ANTONIO BELTRÁN

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Primera edición: junio de 2017

© Antonio Beltrán Pueyo, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial Grupo Planeta

Maquetación interior: Judit G. Barcina

Ilustración de la cubierta: © Inkant – Shutterstock

Ilustraciones interior: © alvarofdez.com

Tipografías: Martin Wilke (Ariston), Kimberly Geswein (Loved by the King / KG Two is Better Than One), Nick's Fonts (Seasideresort), Brian J. Bonislawsky (LA Headlights BTN), Yosep Lee (Ylee MHIM).

ISBN: 978-84-08-17329-8

Depósito legal: B 11.661-2017

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Impreso en España - Printed in Spain

El papel utilizado para este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO



ES HORA DE COMENZAR	7	Rompe cadenas mentales	54
Introducción	9	Equilibra tus pensamientos	58
PONTE MANOS A LA OBRA	13	Analiza tus recursos	61
Abre tu mente	15	Apuesta por ti	65
Acepta y supera tus inseguridades	19	Gana en bienestar	68
Cuida tu autoestima	23	Siéntete bien en tu piel	71
Vive de corazón	26	Programa tu mente	74
Escucha tu voz interior	29	Confía en tu presente	77
Recupera la ilusión	32	Alimenta tu espíritu	79
Vence tus miedos	36	Libérate de la esclavitud	81
Aprende a vivir sin más	39	Crece en intimidad	82
Míralo todo con perspectiva	43	AHORA, SIGUE TU CAMINO	85
Vive conforme a tus valores	46	Pon tu vida en orden	87
Asume el control de tu vida	50		

ABRE TU MENTE GANA EN FLEXIBILIDAD MENTAL

CUALQUIER SITUACIÓN DE LA VIDA COTIDIANA PUEDE CONVERTIRSE EN UN BELLO DESAFÍO, O BIEN EN UNA FUENTE INAGOTABLE DE PROBLEMAS Y BLOQUEOS PERSONALES. AL FINAL, TODO RADICA EN CÓMO DECIDIMOS ENFOCARLA.

A lo largo de la vida nos encontramos sumidos en múltiples situaciones en las que finalmente tenemos que hacer alguna elección. Por esta razón, cualquier acontecimiento puede convertirse en un universo de oportunidades con las que crecer y aprender algo nuevo.

Uno de los elementos que nos lo impide suele ser la rigidez de nuestras propias ideas y los esquemas de pensamiento que las soportan. Sin embargo, en realidad, cualquier inseguridad personal puede ser un gran regalo. En cierto modo, nos indica que nos queda algo pendiente por resolver en nuestro interior. Surge así la posibilidad

de explorar un número infinito de posibilidades con las que afrontar nuestra vida personal de una forma más flexible.



Cuando existe un distanciamiento y un deterioro de la relación paterno-filial, los padres tienen dos opciones: o culpabilizan a los hijos, asumiendo que el malestar es producto de su comportamiento o actitud ante la vida, o toman conciencia de que hay una relación afectiva que sanar. Esta segunda opción abre la puerta a abordar el problema de una forma completamente distinta.





Cuando el propietario de un negocio observa que este no funciona como antes, tiene dos opciones: culpar al mercado, a la economía o a la mala actitud de los clientes, o bien explorar nuevas oportunidades y alternativas para reinventar su propio negocio.

CELEBRA LA VIDA QUE TIENES



Haz balance de los logros que has conseguido hasta ahora en tu vida. Anota todos aquellos que sean relevantes para ti y explora los recursos que usaste para conseguirlos que te pueden ser útiles para conseguir nuevos retos. Anota en el recuadro inferior de qué te das cuenta ahora que piensas sobre ello.

LOGRO CONSEGUIDOS
EN MI VIDA

RECURSOS USADOS QUE ME PUEDEN
SERVIR EN EL FUTURO

TU VIDA LA DISEÑAS TÚ



Anota en el interior de cada círculo pequeñas cosas de la vida que te aportan bienestar interior. Apunta debajo lo que podrías hacer para disfrutar con más intensidad de cada una de ellas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



CONDUCTAS DEFENSIVAS

Muchas veces preferimos culpar a todo cuanto nos rodea antes que asumir la responsabilidad de afrontar las circunstancias que se nos presentan de una forma más creativa y abierta. Al actuar así, se disparan potentes mecanismos con los que pretendemos proteger nuestro propio ego y que, en realidad, nos impiden avanzar. Estas son las conductas defensivas:

— III —
*Sentirnos divinos
y especiales.*

— III —
*Refugiarnos en mundos
de fantasías.*

— III —
*Entrar en estados
de competición
para ser mejores que los demás.*

— III —
*Preocuparnos
obsesivamente por los
resultados.*

— III —
*Querer comprar
nuestra paz interior
con discos, libros, afecto, compañía, etc.*

— III —
*Jaetarnos de las
neuras y los errores
del prójimo.*

— III —
*Echar la culpa
a los demás
y hacerlos responsables
de nuestro malestar.*

— III —
*Exigir constantemente
muestras de recompensa
y afecto.*

— III —
*Aislarnos de quienes
nos rodean
para evitar encontrarnos
con nuestra propia realidad.*

— III —

ACEPTA Y SUPERA TUS INSEGURIDADES ASUME TU RESPONSABILIDAD

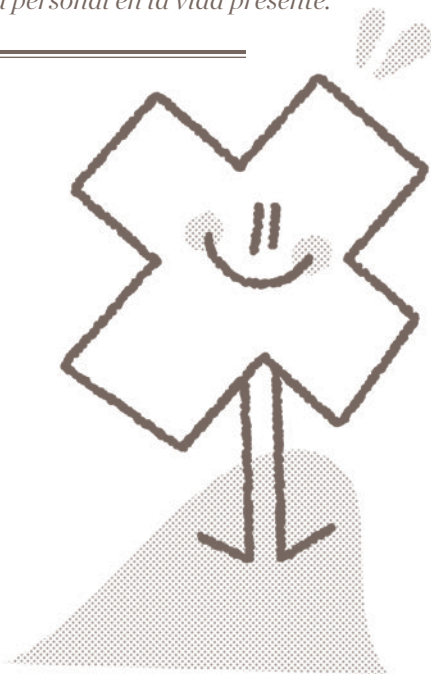
CUANDO DEFENDEMOS
AQUELLO EN LO QUE
DE VERDAD CREEMOS,
REFORZAMOS NUESTRO
PROPIO BIENESTAR, ASÍ
COMO NUESTRA PROPIA
FORTALEZA INTERNA.

Nuestras inseguridades personales pueden llevarnos en muchos momentos a postergar las responsabilidades que conlleva la vida.

Sin embargo, la idea de dejar nuestras decisiones para otro momento, lejos de ayudarnos a consolidar nuestro propio bienestar interno, puede acarrear importantes consecuencias emocionales.



Ante nuestra primera entrevista de trabajo podemos creer que no seremos capaces de superarla. Pero también podemos optar por prepararla a conciencia. La primera actitud nos sumerge en un clima interior de ansiedad ante un futuro incierto, mientras que la segunda nos permite asumir nuestra propia responsabilidad personal en la vida presente.



COMIENZA A MARCARTE EL CAMINO



Escribe en cada columna las inseguridades que actualmente tienes dentro de cada ámbito de tu vida actual. Explora todo aquello que podrías hacer de ahora en adelante para afrontarlas de una forma positiva.

TRABAJO

AMIGOS

FAMILIA

.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

¿CÓMO HARÍAS TU VIDA MÁS EMOCIONANTE?



Imagina que, a partir de ahora, lo haces todo con absoluta pasión. Anota el impacto que tendría en la vida que tienes hoy en día.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

★★★ TRANSFÓRMATE ★★★

Estas son las claves para transformar tus inseguridades y parálisis personales en una fuente de aprendizaje constante:

— III —
Céntrate en lo que es realmente importante en tu vida, dejando a un lado las cuestiones accesorias.

— III —
Acepta tus propias dudas como un mecanismo con el que explorar con perspectiva tu aquí y ahora.

— III —
Acepta tu inseguridad personal como un síntoma de que necesitas afrontar algo nuevo.

— III —
Aléjate del apego a los resultados para enfocarte en la revisión y el replanteamiento constante de tus propios proyectos vitales.



Cuando empezamos en el mundo laboral, es completamente normal que podamos sentir algún tipo de inseguridad personal. Ahora bien, podemos convertir estos primeros retos laborales en una gran fuente de exploración y entrenamiento profesional. Así potenciamos la posibilidad de desarrollar nuestro propio autoconocimiento.

☆☆☆ AUTOEXIGENCIA ☆☆☆

Cuando nos exigimos más de la cuenta, podemos hacernos mucho daño.
Estos son los comportamientos que pueden perjudicar nuestro bienestar emocional al actuar de ese modo:

— III —
*Evitar arriesgarnos
a incorporar cambios
importantes en nuestra
vida.*

— III —
*Buscar constantemente
la forma de hacer las
cosas lo más rápido
posible.*

— III —
*Tergiversar todo cuanto
acontece en el día a día
con nuestros miedos,
dudas y ansiedades
continuas.*

— III —
*Estar obsesivamente
absortos con nuestras
preocupaciones
cotidianas.*

— III —
*Vivir centrados
exclusivamente en
nuestros ingresos y en
el coste económico
de las cosas.*

— III —
*Ser incapaz de pasar un
rato en calma y a solas,
disfrutando simplemente
de no hacer nada.*

CUIDA TU AUTOESTIMA

APUESTA POR UNA NUEVA VIDA

LA FALTA DE AUTOESTIMA
HACE QUE NO
ENCONTREMOS SENTIDO
A NUESTRA EXISTENCIA. A
RAÍZ DE ESTA SENSACIÓN
DE VACÍO VITAL PUEDEN
SURGIR ESTADOS AFECTIVOS
DE ANSIEDAD, FRUSTRACIÓN
Y CONFUSIÓN INTERNA.

Uno de los mayores retos que se nos presenta en la vida es aprender a amarnos profundamente tal como somos. Cuando lo conseguimos, podemos alcanzar una hermosa sensación interna de equilibrio y autocontrol.

En cambio, si faltamos al respeto a nuestra propia identidad, podemos adentrarnos en estados emocionales cargados de sentimientos de soledad y carencias afectivas.

Muchas veces pensamos que la soledad consiste en no relacionarnos lo suficiente con quienes nos rodean. Pero nada más lejos de la realidad. En ocasiones, los sentimientos de aislamiento de los demás tienen que ver con la relación diaria con nosotros mismos.



Cuando desarrollamos nuestro proyecto emprendedor, podemos tomar contacto con nuestras motivaciones y recursos internos más profundos. De este modo, podemos encontrar nuevas vías con las que construir y dar forma a nuestros retos profesionales.

En realidad, la soledad solo existe en nuestro interior. Podemos romper con esta inercia cuando aprendemos a construir mecanismos emocionales que afiancen nuestro control y conocimiento de las sensaciones, los pensamientos y los deseos que tenemos a diario.



Mientras exploramos el mercado laboral, podemos sentir en algunos momentos frustración e incluso sentimientos de falta de valía. Sin embargo, retomar con ilusión esta situación analizando todo cuanto aprendemos a cada instante puede ayudarnos a desarrollar nuevas habilidades personales ante cualquier futura entrevista de trabajo.

CONSIGUE SERENIDAD INTERIOR



Anota aquellas actividades personales que te ayudan a sentirte relajado.
A continuación escribe un deseo que sea importante para ti.

HAZ BALANCE PARA LOGRAR UN MAYOR BIENESTAR



Anota en la parte izquierda todas aquellas situaciones de la vida en que te tratas con dureza. A continuación escribe a la derecha todo aquello que podrías hacer para tratarte con más sosiego y respeto.



LA FELICIDAD
NO ESTÁ
EN EL EXTERIOR

Estos son algunos de los efectos de medir nuestro grado de felicidad en función de causas totalmente externas, lo cual nos lleva a vivir siempre pendientes de los resultados:

Exigirnos respuestas centradas en la fantasía de la perfección personal.

— III —

Exigir al prójimo aquello que no está realmente en sus manos.

— III —

Rumiar continuamente los peligros que supondría luchar por aquello que realmente deseamos.

— III —

Vivir imponiéndonos fechas límite y plazos para conseguir todo aquello que nos proponemos.

Estar hablando siempre a los demás de nosotros mismos y nuestros problemas.

— III —

Sentirnos exageradamente afectados por las críticas y las presiones del exterior.

— III —

Preocuparnos obsesivamente por nuestra propia imagen pública y social.

— III —

Sentirnos avergonzados por necesitar ayuda y cariño del prójimo.

VIVE DE CORAZÓN

CONSTRUYE TU NUEVA REALIDAD

CONVERTIR CUALQUIER PROBLEMA O CIRCUNSTANCIA COTIDIANA EN UNA FUENTE DE CRECIMIENTO PERSONAL NOS PERMITE AFRONTAR CUALQUIER CONTRATIEMPO, SIN QUE POR ELLO SE EROSIONE NUESTRA PROPIA AUTOESTIMA.

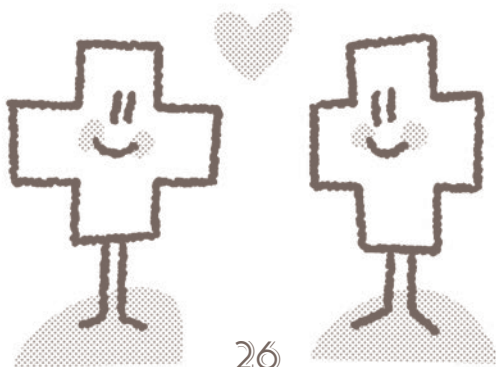
En ocasiones, nuestro propio miedo a sufrir o a sentir dolor puede llevarnos a construir proyectos y ambiciones carentes de realismo.

En realidad, no importa cuánto hagamos o tengamos, sino cuánto amor pongamos en cada gesto y acción de nuestra vida cotidiana. De este modo aflorará nuestra propia capacidad de sentir y crecer con todo cuanto se presente.

Cuando desarrollamos nuevos mecanismos de reflexión personal, descubrimos que tras cada circunstancia de vida puede esconderse la ilusión de dar un siguiente paso. Es así como podemos aprender a tomar decisiones ágiles, convirtiendo en una fuente de desarrollo personal cualquier experiencia de frustración o fracaso.



Cuando una persona es maltratada por su pareja, puede optar por racionalizar sus propios sentimientos de malestar; negándolos a diario. Esto puede alimentar profundos sentimientos de soledad, vergüenza y falta de autoestima personal. Sin embargo, conectar con estos estados emocionales aparentemente negativos puede conducir a la responsabilidad personal de luchar por cambiar el destino. Así se obtiene energía para pedir ayuda a quienes nos rodean.



¿TE SATISFACE TU VIDA?



Imagínate que te sinceraras con alguien que es importante para ti. Anota qué le dirías sobre la satisfacción que tienes con la vida que llevas actualmente.

.....

.....

.....

TODO ESTÁ EN TUS MANOS



Anota en cada marco un reto por el que merezca la pena luchar de ahora en adelante. Indica debajo todo lo que podrías hacer para dar un primer paso.

--	--	--	--

.....			
.....			
.....			
.....			
.....			

★ ★ ★ PENSAMIENTOS OBSESIVOS ★ ★ ★

Los pensamientos obsesivos pueden alimentar en nuestro interior estados emocionales cargados de malestar. Estos son los hábitos personales que pueden provocarlos:

— III —
Vivir constantemente con preocupación y ansiedad.

— III —
Quedarnos anclados en todo aquello que aconteció en nuestro pasado.

— III —
Medir nuestro grado de bienestar por el grado de aceptación social que tenemos.

— III —
Estar preocupados por los resultados en vez de disfrutar del camino.

— III —
Hallar defectos en todas las personas, sin aceptarlas tal como son.

— III —
Lamentarnos continuamente por aquello que no se encuentra al alcance de nuestras manos.



En ocasiones podemos atravesar periodos en los que sentimos el acecho de cualquier enfermedad potencial o futura. Preocuparnos en demasía por lo que el destino nos pueda traer nos aleja de vivir con plenitud la oportunidad que supone conocernos mejor y aprender a afrontar con auténtica responsabilidad todo cuanto se presenta.

ESCUCHA TU VOZ INTERIOR

CÉNTRATE EN LO QUE QUIERES

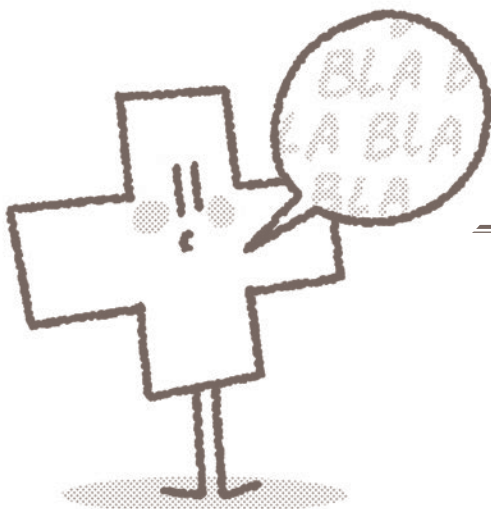
APRENDER A VIVIR
CONSCIENTES DE LO QUE
IMPORTA NOS PERMITE
CENTRARNOS EN LO QUE
REALMENTE QUEREMOS. ASÍ
SURGE LA OPORTUNIDAD DE
FIJARNOS RETOS DE HIGIENE
FÍSICA, MENTAL, SOCIAL,
FAMILIAR Y PROFESIONAL.

Nuestros propios pensamientos pueden aportarnos un gran bienestar. Tomar conciencia de lo que realmente nos importa nos permite imaginar escenarios de vida sumamente saludables.

Sin embargo, desarrollar el poder de los buenos hábitos mentales, viviendo el aquí y el ahora, no es tarea fácil. Pero cuando aprendemos a escuchar nuestra propia voz interior, construimos poderosos mecanismos mentales con los que activar nuestra energía personal y el deseo de una mejora continua.



Hoy en día sabemos que existen numerosas actividades, ya sean lúdicas o deportivas, que nos permiten alcanzar grandes cotas de bienestar interior. Nadar, caminar, bailar, hacer yoga, meditación o taichí, o simplemente dormir la siesta, pueden ser grandes actividades con las que tonificar nuestra existencia.



Una de las mejores actividades con las que podemos aprender a ver la vida con perspectiva es caminar y disfrutar del sol y del aire libre. Saber que tenemos un tiempo para ello nos permite observar todo lo que nos rodea con miras altas y nuevas perspectivas.
