

JUANMA QUELLE

#TerritorioFelicidad

EMPRENDE EL VIAJE MÁS IMPORTANTE DE TU VIDA



EL LIBRO QUE HA PUESTO DE MODA
LA FELICIDAD

Juanma Quelle

#Territorio Felicidad

Emprende el viaje más
importante de tu vida

© 2016 Juanma Quelle

© Centro Libros PAF, S.L.U., 2016

Alienta es un sello editorial de Centro Libros PAF, S. L. U.

Grupo Planeta

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-16253-94-4

Depósito legal: B. 20.733-2016

Primera edición: noviembre de 2016

Preimpresión: victor igual. sl

Impreso por Artes Gráficas Huertas, S.A.

Impreso en España - *Printed in Spain*

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 éste 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.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
1. LA FELICIDAD ES UNA PUERTA QUE SE ABRE HACIA ADENTRO	13
2. LOS DÍAS FELICES COMIENZAN LA NOCHE ANTERIOR	17
3. VILLA INDECISIÓN	21
4. «EL DESFILADERO DEL MIEDO»	25
5. NI MEJORES NI PEORES, ÚNICOS.....	29
6. LAS SIETE MARAVILLAS.....	35
7. ACTITUD, LA LLAVE DEL ÉXITO.....	41
8. LA ILUSIÓN, COMBUSTIBLE DE LA VIDA.....	47
9. NADA ES VERDAD, NADA MENTIRA	51
10. CIUDAD EXISTENCIA. LOS TRES DISTRITOS.....	57
11. CANTAR DERROTAS.....	63
12. SIETE COORDENADAS.....	69

13. LA FRONTERA	75
14. TODOS VIVIMOS DOS VIDAS	81
15. LA RECETA DE LA FELICIDAD	85
16. LA VIDA EN #TERRITORIOFELICIDAD	91
17. COMPARTO, LUEGO EXISTO	97
18. VAMOS A PONER DE MODA LA FELICIDAD	107
<i>Agradecimientos</i>	109

1. LA FELICIDAD ES UNA PUERTA QUE SE ABRE HACIA ADENTRO

Antes de empezar esta aventura, quiero darte las gracias por animarte a realizar este viaje conmigo. El camino a *#TerritorioFelicidad* no es un trayecto sencillo, pero te aseguro que será uno de los viajes más rentables que harás en tu vida. Si todo sale como espero, dentro de unos días habremos alcanzado nuestro destino y podrás juzgar por ti mismo si ha valido la pena invertir tu tiempo.

Hoy será un día de preparativos. Como siempre antes de iniciar un viaje, debemos asegurarnos de que contamos con el equipo básico para poder abordarlo con garantías. Para este trayecto sólo necesitarás dos cosas, ganas de abandonar la rueda del hámster y un mapa de *#TerritorioFelicidad*: tu próximo destino. Este mapa es la clave. Pero no es fácil de obtener, no está a la venta y tampoco podrás pedirlo prestado porque no existen dos

mapas iguales. La razón es que, aunque todo el mundo puede alcanzar la felicidad, no todo el mundo la encuentra en el mismo lugar.

Tú decides dónde eres feliz. Para descubrirlo sólo necesitas conectar contigo mismo. No busques indicadores en otras personas, sólo tú puedes delimitar el terreno de tu felicidad. Realiza un inventario mental de los momentos que aportan autoestima, positivismo y placer a tu vida. Ubícalos en su localización exacta, piensa que esos emplazamientos pueden ser personas, lugares o simplemente emociones. Fíjalos bien en tu mapa mental, ése es tu *#TerritorioFelicidad* y a partir de hoy tendrás como objetivo viajar allí con mayor frecuencia.

En una vida con un alto nivel de ocupación, nuestro mayor enemigo es la falta de tiempo. Lo primero que necesitamos es salir de la rutina, la vida es mucho más que una lista de tareas. Para poder dedicarnos más a las cosas que nos aportan emociones positivas, tendremos que redistribuir nuestro tiempo restándole minutos a todas esas acciones o relaciones que no aportan alegría a nuestras vidas. Sí, suena duro pero créeme, no es egoísmo, es simple higiene mental. Hay personas en la vida que no valen lo que duelen.

Deja que salgan de tu vida todas aquellas personas que sólo quieren compartir quejas, problemas y miedos; si buscan un cubo para echar la basura, que no sea tu mente. A partir de ahora debes valorarte más, y ofrecer tu tiempo únicamente a quien haga que tu tiempo valga la pena. No te sientas obligado a realizar esas acciones que no deseas llevar a cabo, aprende a decir «No»,

pocas cosas en la vida te ahorrarán más tiempo y emociones negativas. No te sometás a nada ni a nadie, vive la vida a tu manera. Es contigo y con tus valores con quien tienes que quedar bien.

Antes de realizar la redistribución de ese tiempo, asegúrate de no ser tú una persona tóxica. Para que te resulte más fácil identificar los comportamientos que definen a la gente tóxica aquí tienes algunos rasgos: hablan continuamente y en exceso de sí mismos, su conversación se centra en expresar quejas y comentarios negativos, son pesimistas convencidos, les encanta mostrarse como víctimas, son tan creativos que si no tienen problemas se los inventan. No son felices ya que su forma de pensar les impide vivir en paz y armonía, es habitual detectar en ellos la envidia, la arrogancia e incluso la soberbia.

Analiza cómo se relaciona tu entorno contigo, pero sobre todo revisa cómo te relacionas tú con los demás. ¿Encuentras un momento cada día para hacer que alguien se sienta importante? o ¿eres de los que les encanta la sinceridad hasta que encuentran con alguien que la practica?

Recuerda que sólo merece la felicidad quien se levanta cada día dispuesto a compartirla. La sinceridad mal entendida y las verdades innecesarias no sólo pueden causar profundas heridas que, además, se vuelven contra ti. Las relaciones personales se comportan como un espejo, reflejan aquello que tú proyectas. Si sonríes a la gente, obtendrás sonrisas; la siguiente comparación, por obvia, se hace innecesaria.

La felicidad es una puerta que se abre hacia adentro. Si logras descubrirte a ti mismo no volverás a depender

de la opinión de los demás. Créeme, no hay un escudo mejor ante las emociones nocivas que la confianza en ti mismo, y para fortalecerla es necesario que empieces a conocerte mejor, a saber quién eres, descubre por qué crees en lo que crees, por qué te gusta lo que te gusta, cuáles son tus valores. Investiga en tu interior. Pregúntate cómo sería tu día perfecto; si la vida que vives es la vida que quieres vivir. Sea cual sea la respuesta, has llegado hasta aquí y eso es fantástico. Lo es, porque tienes la capacidad de cambiarla si reúnes la determinación suficiente para poner rumbo a tu nuevo destino. La necesitarás, porque en esto de la felicidad, como en casi todo en la vida, lo más complicado no es empezar de nuevo, sino poner punto y final a lo de siempre.

¿Nos vamos de viaje?

2. LOS DÍAS FELICES COMIENZAN LA NOCHE ANTERIOR

Antes de iniciar una nueva aventura es imprescindible prepararnos física y mentalmente para abordarla. Hoy iniciamos la aproximación a Villa Indecisión, el primer gran hito en este viaje a *#TerritorioFelicidad*, con una suave marcha a pie y un objetivo en mente: aprender a descansar.

Una de las claves del alto rendimiento en cualquier actividad es tomarse el descanso con la misma seriedad que el trabajo. Para ello, al igual que hacen los deportistas profesionales, iniciaremos la preparación concentrándonos la noche anterior con el único propósito de descansar y prepararnos para disfrutar de lo que viviremos al día siguiente.

En breve continuaremos el viaje hacia *#TerritorioFelicidad*. Si has hecho los deberes, ya tendrás al menos dos cosas, un mapa mental con la ubicación más o menos

definida de los emplazamientos que te aportan felicidad y un propósito claro: arañarle unos minutos más de felicidad a la vida. Ya estamos casi listos para viajar. Vamos con los últimos detalles.

Los días felices comienzan la noche anterior, mientras colocamos los cimientos de un nuevo día, cuando nos preparamos para asumir desafíos que seguro van a poner a prueba nuestra consistencia emocional. De la calidad y la solidez de esos cimientos dependerán, en gran medida, la seguridad y el aplomo con los que nos enfrentaremos a ellos. Tus emociones son los cimientos, el terreno sobre el que construyes los pilares de tu actitud. Un terreno sólido reportará fortalezas, uno inconsistente debilidades; por eso es tan importante cuidarlo como elegirlo bien. Para darle solidez a la vida no encontrarás mejor aliado ni peor enemigo que tus emociones; somos lo que sentimos.

Así que tómate en serio el descanso, desconecta y rodéate de gente que te quiere. Haz cosas por el puro placer de hacerlas. Concédete un capricho. Estos simples gestos te ayudarán a que las pequeñas grietas que cada día intentan debilitar tus cimientos, tus emociones, queden totalmente reparadas y en consecuencia tu autoestima, positivismo y confianza permanezcan intactos. Aun así, habrá días en los que no puedas controlar todas las situaciones que acontecen en tu vida. Cuando llegue ese momento recuerda que lo que sí puedes controlar es la actitud con la que te enfrentarás a ellas. Por si te sirve de inspiración te diré que la inversión más rentable de mi vida fue aprender a pensar en positivo.

Ser más feliz es tu responsabilidad, por eso debes ser tú quien provoque y convoque esas concentraciones a diario. Es ahí donde además de sanar las heridas de la batalla anterior, te prepararás para la siguiente. El primer paso es reservar en tu agenda personal las horas que dedicarás cada semana al descanso. Hazlo hoy. Anota algo parecido a «tiempo para mí» y hazte la firme promesa de cumplirlo. Como los días suelen depararnos algunas sorpresas, la regla a cumplir será: podrás cambiar de hora, pero no podrás eliminar esa tarea del día sin haberla cumplido. Cuando compruebes cómo cambia tu vida al adquirir este hábito, tú serás el mayor defensor de ese tiempo.

Durante las horas elegidas aíslate del trabajo. Tómate como una norma estricta no leer el correo después de las 20.00 h (salvo que éste sea tu horario laboral). Cuando estás en la rueda, la forma como interpretas un correo electrónico puede condicionarte el resto de la tarde, la noche e incluso el sueño. ¿Te suena verdad? Si al final de la jornada laboral quedan aún temas pendientes, anótalos y no permitas que den vueltas en tu cabeza, despeja tu mente de todo lo innecesario. Otra recomendación es alejarte por unas horas del teléfono móvil y sus infinitas aplicaciones. No permitas que te esclavicen los circulitos rojos. Desconecta las alertas visuales. Ya leerás el WhatsApp, el Facebook o el Twitter cuando les llegue su momento.

También es tiempo de aparcarse los egos, de no discutir, de calmar por un rato esa necesidad tan humana de tener razón, y dejar que la vida fluya. Una de las mejores formas de conservar la felicidad es no darle impor-

tancia a lo que no tiene importancia. Créeme, tener paz casi siempre es más interesante que tener razón.

Durante el tiempo de concentración, desconectar y disfrutar deberán ser tus principales aspiraciones. Verás qué bien te sienta la vida cuando dejas de ser algo para ser alguien. Da lo mismo de dónde vengas o qué problemas hayas dejado atrás. Lo importante es que durante este tiempo te centres en tus hijos, tu pareja, tus amigos... Aparca el trabajo y súmate al colectivo de personas que disfrutan de las personas.

Ten siempre presente que los días felices comienzan la noche anterior. La vida es más fácil cuando se está en plenas condiciones físicas y mentales. Por eso es tan importante que cuides tus emociones, que aprendas a quererte más y a deberte menos, a no ser tan exigente contigo mismo, a perdonarte. Sólo así lograrás reducir el ruido que se adueña de tu cabeza y volver a descubrir algo que ya sabías de niño: que existen pocos sonidos más agradables que el de una mente en paz consigo misma.

Trece etapas nos esperan...