



Libro Una vida en equilibrio

Cómo alimentar las cuatro raíces de la verdadera felicidad

Kathleen A. Hall
AMACOM, 2006
También disponible en: Inglés

Reseña

La autora, Kathleen A. Hall, explica cómo hacer para desarrollar fortaleza, flexibilidad mental y física, enfoque y felicidad, alimentando lo que denomina las “raíces de uno mismo.” A partir de una amplia variedad de disciplinas, expone las conclusiones de la medicina del cuerpo y la mente de un modo fácil de entender, y demuestra que pequeños cambios progresivos que están bien al alcance de todos pueden representar cambios de vida importantes. Si bien su estilo es un tanto repetitivo, *BooksInShort* recomienda este libro a empleados y gerentes muy estresados y abrumados, como un compendio confiable de un solo tomo de consejos variados sobre salud y felicidad.

Ideas fundamentales

- Dedique unos minutos por día a alimentar sus “raíces”: ejercicio, serenidad, amor y buena alimentación.
- Hacer una pausa para respirar profundo varias veces al día genera importantes beneficios mentales, físicos y espirituales.
- Caminar o subir y bajar las escaleras mejorará su salud y su actitud.
- Invente estrategias para enfrentar el temor y el estrés, antes de que aparezcan.
- En general, consuma alimentos de colores profundos, especialmente frutas, vegetales y alimentos integrales.
- Apague el teléfono de vez en cuando.
- Alquile un video divertido. Ríase con más frecuencia.
- Dé las gracias a menudo a aquellas personas que son importantes para usted.
- Mantener relaciones saludables requiere de atención.
- Cálmese y escuche sus sentimientos. Actúe desde el interior para incrementar su energía y sus ganas de vivir.

Resumen

Echar raíces

En el mundo natural, lo único permanente es el cambio. Observe un roble experimentar los ciclos de las estaciones: es flexible ante el viento y la lluvia y obtiene su fuerza de sus profundas raíces. Como parte de la naturaleza, los seres humanos también estamos sujetos a ciclos vitales. Al igual que un roble, usted también tiene que hacer frente a sus propias “estaciones” psicológicas. A medida que envejece, debe reencontrarse con antiguos problemas emocionales. Si intenta ignorarlos, simplemente resurgirán y pueden afectar su salud.

Para descubrir sus ritmos naturales y tomar consciencia de su yo auténtico, aminore la marcha y escuche lo que le dice la naturaleza y lo que usted se dice a sí mismo. Si se toma un tiempo de calma para encontrar y escuchar su voz interior, su verdadero propósito comenzará a revelarse. Para hallar el equilibrio exacto entre el trabajo y el resto de su vida, analice las conexiones que existen entre usted, su familia, su trabajo y su comunidad.

Escuche a su cuerpo

Si bien cerca del 50% de la forma de experimentar la felicidad está determinada genéticamente, la otra mitad depende de usted. Dejando de lado la genética, ciertas elecciones que están bajo su control pueden ayudarlo a vivir una vida más saludable y feliz. La ciencia está confirmando la idea de que la conexión entre el cuerpo, la mente y el espíritu forma las bases del bienestar de los seres humanos. La investigación valida la idea lógica de que cuidar de la salud física incrementa la felicidad: duerma bien, haga ejercicio regularmente y siga una dieta baja en grasas y alta en fibras.

“No podemos seguir corriendo a un ritmo más rápido que aquel al que nuestros cuerpos y nuestras almas fueron creados para seguir. La mente, el cuerpo y el alma tienen un ritmo, una cadencia, que no se puede ignorar y que se debe respetar.”

Desafíese a encarar cada experiencia como una oportunidad de aprender. La actitud es decisiva. El acto físico de sonreír no es solo la exteriorización de la felicidad, sino que también conduce a ésta. Reírse libera endorfinas que tienen efectos curativos, reduce el estrés y mejora la función cerebral.

El estrés tiene algo para decirle

No se puede aprender una nueva tarea o encarar una nueva situación sin sentir estrés. El estrés ilumina las áreas problemáticas de su vida y usted las ignora por su propia cuenta y riesgo. Si está intentando llevar una vida moderna y con un propósito, inevitablemente sentirá estrés, que luego puede transformarse en un obstáculo para desplegar su potencial.

“Pequeños cambios en la toma de consciencia y prácticas simples lo conducirán a un nivel de felicidad y equilibrio que cambiará su vida drásticamente.”

Las emociones tóxicas, como el miedo, el enojo y el odio también generan estrés. El enojo y el odio dan la impresión de separación de los demás. El miedo es la base de todas las otras emociones negativas. Le resta energía y contribuye a muchas enfermedades. Para aliviar el miedo, tome más consciencia de ese sentimiento. Confeccione una lista de sus miedos. Decida cómo enfrentarse a cada uno de ellos.

Como respuesta al estrés, su cuerpo genera adrenalina y cortisol, ambas hormonas que causan una reacción de lucha o de huida. Cuando la amenaza percibida desaparece, los niveles de adrenalina caen; pero los niveles de cortisol se mantienen elevados por largos periodos. El estrés crónico es una carga a largo plazo para su sistema que puede desencadenar enfermedades o incluso la muerte. Dado que el estrés es tan destructivo para su cuerpo y mente, es conveniente enfrentarlo y tratar de solucionarlo. Cuando advierta que se está preocupando, deténgase y diga una afirmación como por ejemplo, “Estoy muy agradecido por mi vida.”

La primera raíz de la felicidad: la serenidad

Muchas personas desarrollan cierta inmunidad al estrés crónico por haberse acostumbradas a sentirlo. Si éste es su caso, establezca nuevas conductas conscientemente. Prepárese para el estrés, de modo tal de que cuando aparezca ya cuente con nuevas herramientas para enfrentarlo.

“Cuando los parámetros de referencia de la felicidad son la riqueza, el poder, el estatus o la belleza, usted puede vivir en un estado constante de esclavitud.”

Puede aprovechar las defensas naturales de su cuerpo contra el estrés. Las endorfinas son sustancias químicas producidas por el cuerpo que inhiben el dolor y estimulan el sistema inmunológico. El ejercicio, la risa y hasta la comida picante generan endorfinas, como también la acupuntura y los masajes. El agua es renovadora, por ello, tomar un baño reduce el estrés.

“Cada pensamiento o emoción que experimenta tiene energía eléctrica y una respuesta química asociada. Al ser optimista, está enviando sustancias químicas curativas a todo su organismo.”

En muchos idiomas, las palabras “respiración” y “espíritu” son sinónimos. La respiración es casi literalmente la conexión con la vida, tanto desde el punto de vista físico como espiritual. Respirar profundo lo ayuda a relajarse y a estar más receptivo, disminuyendo el ritmo. Observe cómo esta simple acción lo tranquiliza.

La serenidad es la cara opuesta del estrés. La serenidad neutraliza el estrés y es fundamental para la curación. Para cultivar la serenidad, medite. La investigación científica confirma los buenos resultados que da meditar regularmente, que incluyen reducción del estrés, menos casos de enfermedades coronarias y cáncer y longevidad. Meditar 20 minutos por día tiene enormes beneficios, pero hacerlo al menos 5 minutos lo ayudará a familiarizarse con el silencio, mientras se sienta en el ojo calmo de la tormenta que es su día a día.

“El altruismo neutraliza las emociones negativas que afectan la función inmunológica, endocrinológica y cardiovascular. El altruismo genera respuestas psicológicas o una sensación de bienestar, energía y euforia para la persona que ayuda a los demás.”

Las técnicas que orientan el pensamiento hacia un estado de relajación y las plegarias tienen un efecto similar al de la meditación en cuanto a la reducción del estrés y la generación de sentimientos de serenidad. Llevar un diario donde deje asentados sus pensamientos y sentimientos tiene beneficios curativos. Un diario es una válvula de escape saludable para el enojo, la frustración, la impotencia y los traumas.

“La paz, la autonomía y la salud constituyen la esencia de la felicidad y los frutos de la serenidad. La serenidad es experimentar la paz y vivir la vida a consciencia.”

La gratitud genera felicidad. Dé las gracias por respirar, que es la fuente de la vida. Dé las gracias por su cuerpo, ¡especialmente después de todo aquello a lo que lo ha sometido! Dé las gracias por las cosas que se le han presentado, que le permiten vivir su vida tal como la vive actualmente.

La segunda raíz de la felicidad: el ejercicio

El ejercicio potencia la salud y el flujo natural de energía. Lo ayuda a combatir el estrés, aumentando su fuerza, vigor, flexibilidad y resistencia general. Alivia la depresión y el insomnio y estimula el sistema inmunológico. Es fundamental para llegar a la vejez con buena salud, ya que mantiene la agilidad del cuerpo y mejora la

función cerebral.

Al despertarse cada mañana, invente una profecía que se hará realidad, imaginándose activo y en forma. Si hacer ejercicio le resulta una obligación, no lo hará, pruebe con distintas actividades, como por ejemplo, yoga, danza, ciclismo, tai chi, qigong o natación, hasta que encuentre una que le agrade. Todas estas actividades generan beneficios para la salud, especialmente para quienes no tienen inclinaciones atléticas. Incluso una caminata es buena, si es la única actividad que está en condiciones de hacer. Una vez que empiece a moverse, va a querer moverse cada vez más.

La tercera raíz de la felicidad: las relaciones

Los estadounidenses creen en la persona autosuficiente, el individualista inquebrantable. Sin embargo, la intimidad – la conexión que tiene con sus seres queridos y su comunidad – es lo que ofrece oportunidades de crecimiento y bienestar.

“El ejercicio físico verdadero, en cualquiera de sus formas, es la práctica de alinearse con su fuente de energía.”

Respete la siguiente jerarquía natural de las relaciones; otras prioridades no dan resultado:

1. Su relación con el universo, con Dios, o con una fuerza superior.
2. Su relación con su cónyuge.
3. Su relación con sus hijos.
4. Su relación con su trabajo y su comunidad.

“El amor alimenta y preserva nuestras mentes, nuestros cuerpos y nuestras almas...Es una necesidad primordial del ser humano en su calidad de ser social de pertenecer a algo superior que nuestros seres individuales.”

Algunas personas creen que la intimidad provendrá de otro. Se sorprenden al darse cuenta de que, a medida que una relación evoluciona, se sienten tan vacíos y profundamente nostálgicos como antes de entablar la relación.

Para lograr intimidad, debe observar su interior. Si no puede hacerlo, ¿cómo hará para observar el interior de otro? Cuando prefiere ignorar su fuero interno o teme descubrir qué quiere realmente de la vida, está “aniquilando a su propio ser.” Se anestesia sin siquiera darse cuenta. Se desprende de su fuente. Genere su propia intimidad escuchando a su voz interior, saboreando la vida con todos los sentidos y recordando las cosas que ama y respeta.

La tecnología puede aislarlo y una agenda muy ocupada puede dejarle poco tiempo para conocer a las demás personas de su vida. El estrés y la falta de sueño provocan que la intimidad no sea una prioridad para usted; no obstante, la intimidad es fundamental para la salud y la felicidad. Naturalmente, el amor es un deseo de todas las personas. Buscan compañeros con quienes compartir sus pensamientos, cuerpos y almas. Sin embargo, la intimidad lleva tiempo. Asigne tiempo en su agenda para cultivar sus amistades. Los amigos lo apoyan en los acontecimientos más importantes de su vida; ellos valen lo suficiente como para que les asigne al menos la misma importancia que a una reunión de trabajo.

“El sentido del tacto tiene un gran poder de curación, y la investigación está demostrando lo crítico que es ese sentido para nuestro bienestar físico, mental y espiritual.”

Pertenecer a una comunidad le ofrece la experiencia de contribuir con algo mucho más grande que usted mismo. Es una raíz fundamental de la felicidad.

La tercera raíz de la felicidad: los alimentos

La investigación demuestra que las dietas pasajeras no dan resultado. Por el contrario, para gozar de buena salud usted debe asumir el compromiso de adoptar buenos hábitos a largo plazo. Reduzca las grasas de su dieta a un 20% como máximo de la ingesta total diaria de calorías. Consuma tres porciones por semana de pescado que tiene un alto contenido de ácidos grasos omega 3, y muchas frutas y vegetales frescos, especialmente, brócoli, frijoles y arándanos. El té verde es una fuente de antioxidantes que protegen la salud.

“La adicción al trabajo es la adicción aceptada de nuestros tiempos. Es el método socialmente aceptado de escapar de uno mismo, de la familia y de la vida.”

Los patrones que aprende en la infancia lo acompañan a lo largo de toda su vida; por ello, enseñe a sus hijos buenos hábitos alimenticios. Siéntese a cenar con su familia. Controle lo que comen sus hijos, comenzando con los alimentos que tiene en su hogar. Inculque con el ejemplo.

El “consumo indiscriminado” de alimentos, el entretenimiento y los estímulos pueden provocar una crisis de salud. La nutrición no solo tiene que ver con los alimentos; todos sus sentidos necesitan nutrirse. La aromaterapia es un festín para el sentido del olfato. Endulce sus oídos con la música. Satisfaga el sentido de la vista con el arte. Estimule el sentido del tacto, sintiendo las texturas de las cosas que lo rodean.

La cadena de la energía

La “energía” es la electricidad del cuerpo. Al igual que la instalación eléctrica de su casa, los circuitos de energía del cuerpo no deben tener cortocircuitos para poder fluir. Si desea obtener energía, puede consumir bebidas, barras energéticas, revistas, videos o ejercicios; pero tenga cuidado con la “energía falsa” que puede perjudicarlo, incluso a nivel celular. La comida rápida con pocos nutrientes le da energía momentánea que se consume rápidamente. El estrés, la depresión y la ansiedad provocan que su cuerpo esté en una batalla física constante y agotan su energía. El enojo, la envidia, la vergüenza y la pena consumen energía falsa en su intento por superar estos sentimientos. Si responde a cada correo electrónico y a cada llamada telefónica es posible que usted sea una víctima de la tecnología.

Proteja su energía cuidando de su tiempo. La “energía real” proviene del profundo conocimiento y de la conexión con su ser y con las personas que ama. Al poner de

manifiesto sus intenciones generará energía en esa dirección. Priorice sus intenciones e identifique qué necesita para concretarlas. No se deje distraer por cuán ocupados están los demás. Entre las fuentes de energía real y saludable se pueden mencionar la lectura, el uso inteligente y el ahorro del dinero que ha ganado trabajando arduamente, y la participación en actividades creativas.

“Si usted cree que todo lo que sucede es una oportunidad de crecimiento, es más fácil tener confianza genuina en su vida.”

Llevar una vida proactiva implica preguntarse qué acciones puede realizar para obtener los resultados deseados. Cada acción es un proceso de aprendizaje. Haga seguimiento, reflexionando sobre sus acciones para obtener mejores resultados la próxima vez.

Sobre el autor

Kathleen A. Hall es especialista en equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Es fundadora del *Stress Institute* y ha participado regularmente en programas de televisión para hablar sobre medicina del cuerpo y la mente.
