

TENDENCIAS

Cómo ser feliz a través del egoísmo positivo

El Ciudadano · 9 de abril de 2017





En una sociedad cada vez más competitiva e individualizada, a veces es difícil encontrar la **felicidad** plena. Hemos aprendido a convivir, que no vivir, con el estrés, la angustia y la **ansiedad** sin saber muy bien cómo aparecieron en nuestras vidas y, lo más importante, cómo deshacernos de ellos. El pensar más en lo que hay fuera que en cuidar nuestro interior es un problema cuyas consecuencias son negativas para nuestro Yo. Por eso, la psicoterapeuta alicantina **Marisa Navarro** ha publicado un libro con el que aprender a deshacernos de esa negatividad que nos impide ser felices.

Con el '**Efecto Tarta**' (Ed. Libros Cúpula) la doctora Navarro propone practicar el **egoísmo positivo** como medio para alcanzar la felicidad. Este libro es una guía para aprender a tratarnos bien a nosotros mismo porque, según la doctora, solo así podremos ofrecer al mundo nuestra mejor versión para ayudar a los demás. El **egoísmo**, en este caso, deja atrás las connotaciones negativas del término para posicionarse en un punto totalmente contrario. «Comerse el primer trozo de tarta y después repartir es absolutamente compatible con la solidaridad y con cuidar del prójimo, porque ¿cómo podrías hacerlo si tú no estás bien? Cómete cada día tu trozo de

tarta, pues eso es verdadera **Medicina Emocional**, y si te lo comes, crearás en ti Sentimientos que Sanan», explica la autora.

Pero... ¿por dónde empiezo a ‘comerme la tarta’? No es fácil enfrentarse a esta pregunta porque la mayoría de las veces no encontraremos la respuesta. De ahí que las ayudas externas cobren un valor importante en estos casos. En primer lugar, la **doctora Navarro** nos pone cara a cara con el **ejercicio físico**. Y no, no vale ser un vago si vamos en busca de la plenitud **emocional**. Resulta que el ejercicio también tiene beneficios emocionales y que «estar activos mejora nuestra motivación, el control de los impulsos, potencia la inteligencia y nos hace más creativos, tolerantes y felices, pero además nos ayuda en el aprendizaje y la memoria». Vamos, un montón de razones para dejar atrás el sofá. «Mientras nos movemos se segregan unas sustancias a nivel cerebral denominadas ‘factores neurotróficos’, que favorecen la supervivencia de las neuronas e inducen la creación de otras nuevas a partir de células madre, que son células sobre las cuales pueden generarse otras. Estos factores también impulsan las nuevas conexiones entre neuronales y son muy importantes en la regulación de las emociones, porque dificultan el desarrollo de trastornos de ansiedad o **depresivos**», nos explica la doctora.

Más allá del ejercicio, hay un segundo punto que no debemos perder de vista: el **pensamiento**. Tendemos a coleccionar pensamientos negativos y a no recrearnos en los positivos. Pues bien, cambia el chip y te irá mejor. «Podemos llenar nuestra mochila de **pensamientos positivos**, que creen sentimientos que nos sienten bien, y de acciones provechosas para nosotros. Ése tiene que ser nuestro objetivo en la vida», comenta la doctora Navarro. La medicina emocional por la que aboga la psicoterapeuta apuesta por los **sentimientos que sanan** y en este sentido, «si cambiamos nuestros pensamientos, cambiaremos nuestros sentimientos, nuestras acciones y nuestra vida», asegura.



La doctora señala en ‘El efecto tarta’ la importancia de hacernos las **preguntas correctas** sobre nuestra vida para poder alcanzar la plenitud. «Las preguntas que nos

hacemos nos acercan a las soluciones de los problemas que puedan aparecer en cualquier ámbito de nuestra vida. Pero además, si sabes hacerte las que te convienen en cada momento, son capaces de abrir una gran ventana a la creatividad, y a encontrar herramientas y recursos que ni imaginabas», explica. Otro de los puntos clave en este proceso hacia el bienestar personal es la fuerza de voluntad: «La autodisciplina tiene más peso que el coeficiente intelectual en los éxitos de la vida, porque ese compromiso contigo es el eje para poner en funcionamiento tu fuerza de voluntad. Así, cuando llegas a ese acuerdo contigo mismo, se moviliza toda tu fuerza para conseguir lo que has elegido, y es una fuerza que no imaginabas que podrías tener, y que se va mostrando conforme vas avanzando en la consecución de lo que quieres». Eso sí, ojo con querer satisfacer los deseos de forma inmedita. Hay que aprender a esperar.

En definitiva, ‘El efecto tarta’ es una ayuda para **iniciar un camino** guiado hacia el bienestar y la satisfacción personal aprendiendo a desahacernos de los pensamientos negativos para así poder ayudar a los que están a nuestro alrededor.

Vía Woman

Fuente: El Ciudadano