

## LA ESPIRAL DE LA FELICIDAD



# **LA ESPIRAL DE LA FELICIDAD**

*Da tus primeros pasos hacia una vida plena*

**Luis M. Gil**

## La espiral de la felicidad

© Luis M. Gil, 2012

[www.inspirayavanza.com](http://www.inspirayavanza.com)

1ª edición: mayo 2012

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en las leyes, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita del titular del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimientos, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

Impreso en Sevilla, España

ISBN: 84-615-8827-4

Depósito Legal: SE 3050-2012

Impreso por: Diseño Sur S.L.

## Índice de contenidos:

Introducción .....	9
¿Qué te pasa?.....	15
Lo que te ocurre no es tan raro... o quizás sí. ....	21
Eres un genio, acéptalo.....	29
Tus propias herramientas para triunfar.....	37
Tu propósito. ....	63
Enciende la chispa de una nueva espiral .....	89
Aprende a mantener el rumbo. ....	97
No esperes que “El Secreto” solucione tu vida. ....	129
Vence al tiempo.....	137
Siente el progreso. ....	147
Epílogo. La espiral permanente de la felicidad. ....	155
Bibliografía recomendada .....	163



*Dedicatoria*

Me será muy fácil no olvidarme de ninguno de vosotros en este momento. Sois todos aquellos que, a lo largo de mi vida, me habéis enseñado a creer en mis posibilidades. Vuestra fe en mí me inspiró a seguir.

Gracias a todos. Os quiero.





## ***Introducción***

*“Quedarse en lo conocido por miedo a lo desconocido, equivale a mantenerse con vida pero no vivir”*

*Anónimo.*

Hola. Antes de nada, muchas gracias por estar aquí. No sé a ti, pero a mí me gustaría pensar que esta coincidencia no puede ser porque sí, como casi ninguna lo es. Tal vez estabas pensando en un regalo para alguien, y el título o la portada te gustó... es un principio. Puede que estuvieras esperando algo que te llevara hacia un libro en concreto, algo que desde dentro te dijera: “creo que este”. Eso sería fantástico. La verdad es que yo lo he hecho en muchos momentos, y me ha proporcionado unas vivencias increíbles, y algunos eslabones importantes, de esta cadena diaria de acontecimientos a la que llamamos *vivir*. Quizá

*Luis M. Gil*

llegaste aquí porque un amigo o amiga te aconsejó que lo leyeras. Ese sí que sería un motivo genial. Sí, es cierto, también nos queda la alternativa de que no estés del todo bien, te sientas un poco perdido, con dudas, y andes buscando respuestas que te encaminen, que te ayuden a sacar de ti esas sensaciones, y a orientarte hacia una vida plena y feliz. Puede que, en ese caso, este libro te ayude a encontrarlas allí donde seguro que están escondidas, dentro de ti.

Creo que es el momento de contarte algo. Nunca he sabido hacer cosas pequeñas. Ya en mi infancia, cuando en el colegio pedían realizar alguna figura con palillos de dientes, yo siempre llevaba un barco inmenso con el que prácticamente había arruinado a mis padres, y vaciado la sección del supermercado. Soy así, ¡qué se le va a hacer! Te reconozco que es algo que me gusta, así que no pretendo cambiarlo. Pero no te preocupes, que en este libro no te hablaré de mi vida, sino de cómo ayudarte en la tuya. Sólo te contaba esta anécdota para explicarte que, una vez que tomé la decisión de escribir este libro, lo hice con las mismas expectativas que en aquellas clases de trabajos manuales, pensando a lo grande. Mi propósito es poder ayudar a todas las personas que desean mejorar su vida y ser felices. Y es con ese propósito, que me ilusiona tanto, con el que he escrito cada una de las palabras que ahora mismo lees.

Puede que pienses que es demasiado ambicioso tratar de ayudar a todo el mundo, pero todo gran objetivo, como luego verás, puede dividirse en otros más pequeños, con los que ir pasando etapas hacia la meta final. Mi

siguiente paso en ese camino, si me permites decirlo así, serás tú. Me encantaría ayudarte, contarte ciertas cosas; incluyendo algunas de las que quizás ya oíste hablar, pero que querría que las recibieras de otra manera. Escritas por alguien que tuvo que pensar mucho en ellas, que tuvo que buscar mucho para ayudarse él mismo, que puso en práctica muchas de estas alternativas hasta comprobar de qué manera hacerlo, y cómo realmente le funcionaban, que también pasó por crisis y momentos duros. Alguien que sabrá entender que no te parezca fácil, porque no lo es; pero que te puede asegurar que es posible, porque si él lo consiguió, cualquier persona puede conseguirlo.

Créeme si te digo que no me considero una persona extraordinaria, o al menos, más extraordinaria de lo que tú puedas serlo. A este lado, sólo tienes a alguien normal, al que un día le dijeron que lo único necesario para ser feliz, era tener una ilusión que seguir y a la que acercarse poco a poco. Desde entonces, desde aquel consejo inicial de mi madre, cargado de sabiduría, la vida me ha permitido aprender, experimentar, fallar y, de nuevo, aprender y experimentar... hasta acertar. Son las conclusiones de todo ese proceso, las que ahora me gustaría compartir contigo.

Si pudiera empezar con una petición, te diría que leyeras el contenido del libro, y que fueras escuchándote a ti mismo. Tenemos demasiadas barreras en el cerebro, demasiados conceptos, demasiados consejos... demasiados filtros, que tamizan el verdadero significado de los mensajes. Necesitamos pensar un poco menos y sentir mucho más. Por eso te pido que leas y que, antes de buscar razonamiento,

justificación, una lógica concreta que cuadre con tus ideas; te escuches e interpretes lo que vas sintiendo, mientras la lectura construye imágenes en tu mente, y resuena dentro de ti. Deja abierto ese canal directo entre lo que lees y tu interior, y habrás conseguido ayudarme y ayudarte, para que los mensajes te provoquen aquello que ambos esperamos; que las respuestas que buscas emerjan de ti.

Sí, no debes sorprenderte. Todas las respuestas que buscas están dentro de ti. Si algo he ido aprendiendo estos años de vida y de profesión, hablando sobre estos temas con tantas personas, es que no hay dos soluciones iguales para dos personas diferentes. Y a pesar de que genéticamente seamos casi idénticos, es esa pequeñísima diferencia entre nosotros, y la manera en la que hemos crecido, la que obliga a soluciones tan personalizadas. Por eso eres tú el que obtendrá las mejores soluciones posibles para ti. Algunos terapeutas (por suerte, no todos) se empeñan en ofrecer las mismas terapias para diferentes personas, esperando tener una respuesta similar. Hay clientes de estos terapeutas que llevan años tratando de obtener una solución a sus problemas y, a veces, en lugar de esto, terminan encontrándose con problemas mayores que los que les motivaron a ir a aquella consulta por primera vez. Una persona una vez me dijo: “Mi problema es que mi ‘yo’ niño tiene un conflicto con mi ‘yo’ padre”. Yo le contesté: “¿Cuánto llevas yendo al psicólogo? Es imposible que tú tengas ese problema. Ese es el problema que tu psicólogo te dice que tienes”.

Soy de la opinión de que cada persona es un ser único y, por tanto, requiere de soluciones únicas. Esas

soluciones están siempre a su alcance, aunque a veces no sea capaz de verlas con nitidez. Lo que te ofrezco con este libro es que conozcas los motivos que han podido llevarte a la situación que vives hoy, y las vías para retomar tu vida de la manera que siempre quisiste. Serás tú el que obtendrás la manera concreta en la que cristalizar este proceso, y conseguir así una vida plena y feliz.

Llegados a este punto, si quieres dar este paso conmigo, sólo tienes que acompañarme y seguir leyendo. Como todos los pasos importantes que uno debe dar en la vida, sólo hay que respirar profundo y mirar al frente con decisión. Da el paso y verás como el suelo seguirá bien firme bajo tus pies. Disfrutemos juntos del camino.



## ***¿Qué te pasa?***

*“La libertad, Sancho, es uno de los más preciosos dones que a los hombres dieron los cielos. Con ella no pueden igualarse los tesoros que encierra la tierra ni el mar encubre; por la libertad, así como por la honra, se puede y debe aventurar la vida”*

*‘Don Quijote de la Mancha’ – Miguel de Cervantes  
(escritor).*

Seguro que todos hemos sido el objetivo, una vez u otra, de ese “¿qué te pasa?” venido de alguien querido, o algún conocido. Ese día que nos levantamos con el pie cambiado, y todo nos parece un poco más gris de lo que habitualmente es. Como seres emocionales que somos, cada uno en su grado, es totalmente normal que nuestro estado de

ánimo pueda bajar en un momento determinado, de la misma manera que sube con la hazaña deportiva de nuestro equipo, o si nos mira esa persona tan guapa de la oficina. En esta sociedad actual, parece que es suficiente tener un mal día para que tengas que ir al psiquiatra, y eso es llevar las cosas demasiado al límite. No podemos pasar de estar desamparados en la jungla, cazando bisontes, sobreviviendo en medio de innumerables amenazas y peligros, a que cada día que me levante y el cielo no me parezca azul, y no oiga el canto de los pájaros a mi alrededor, automáticamente piense que tengo un problema y que debo llamar al doctor. Creo que todos somos conscientes de que vivimos en una carretera con continuas subidas y bajadas, a menudo muy suaves y casi imperceptibles y, en ocasiones, puntualmente más pronunciadas; pero que normalmente terminan volviendo al punto medio. El problema llega cuando, en vez de en el punto medio, nos hemos instalado mucho más abajo y, pasan los días, y aunque estés en Sevilla en pleno Agosto, para ti el cielo sigue siendo nublado y gris.

En ese momento el famoso: ¿Qué te pasa? puede que comiences a oírlo demasiado a menudo. Te lo dice tu pareja, tus familiares, tus compañeros... y hasta el chico de la panadería del barrio. Se hace una cancioncilla a la que respondes con una mueca, porque, posiblemente, tú tampoco lo tengas muy claro. Sigues tu camino, hasta que la siguiente persona conocida de nuevo te ponga ese gesto serio y de preocupación, y te lo vuelva a preguntar. Ellos, gente que te quiere, con todo el ánimo de ayudar, y tú, sin embargo, que cada vez te vas sintiendo peor. Sabes que estás mal y te gustaría salir de esta situación, pero no tienes ni idea cómo.



Si conoces el problema, ¡estás de suerte!

Sí, no todo iba a ser negativo nada más empezar el libro. Si realmente conoces la causa de tu estado de ánimo, puedes sentirte afortunado. También podría ocurrir que creas que la conoces y, luego, veas que no es realmente la que originaba tu situación actual. No siempre aquello tan evidente acaba siendo la razón principal, pero ya es un buen inicio. Seguro que no tienes ni idea de la cantidad tremenda de personas que se sienten mal... y no saben por qué.

Como me decía un gran amigo hace poco: “Es la sensación de que tengo todos los ingredientes necesarios para hacer la tarta, pero no me sale bien la receta... no consigo hacer una tarta que merezca una guinda en todo lo alto”. Creo que es un ejemplo fantástico de lo que hoy en día ocurre con mucha frecuencia. No sabemos qué nos pasa, sólo sabemos que no nos sentimos bien, que algo va mal con nuestra vida, que no nos encontramos allí donde *deberíamos* estar.

Además, en esta sociedad en la que vivimos, estamos tan enfocados a los resultados, a la posición social, a la imagen, y al poder económico como reflejo de nuestro éxito, que muchas personas cumplen a la perfección el rol de “triunfadores” de cara al exterior, pero internamente viven con angustia. Una angustia mucho mayor incluso, que aquellas personas que han sufrido un acontecimiento concreto, que les ha provocado caer en ese estado de infelicidad y desconexión. Estos últimos, al menos, tienen un

motivo claro al que vincular su estado de ánimo y, también, un motivo principal que superar.

Quizá te reconozcas en ese grupo de personas que acabamos de mencionar. Esas que comienzan a plantearse si realmente hacen lo correcto, esas que han dado en su vida siempre los pasos en la dirección que se suponía que era la adecuada, pero que poco a poco van llegando a una meta que no consigue darle satisfacciones y, por el contrario, cuanto más cerca están de ella, más defraudados se sienten, tras realizar todos aquellos esfuerzos, y no tener la recompensa soñada, prometida. Si es así, no te voy a engañar, el camino que tenemos por delante será un poco más complejo. Imagina a un boxeador profesional al que de repente le ocultamos su rival, es invisible. ¿Puedes verlo dar golpes al aire? Toda esa masa de músculo bien entrenada, concentrada, lanzando los puños enfundados en sus guantes rojos, silbando al viento, esperando encontrar una resistencia como prueba de haber alcanzado el objetivo. Sólo su amor propio y su preparación previa le mantendrán ahí, desplazándose sutilmente y lanzando golpes... hasta que acabe agotado, desorientado y hundido. Necesitamos referencias. Identificar las causas, profundizar. Necesitamos que nuestro rival se haga visible para lanzarle un directo al mentón y noquearlo, o al menos, para irle dando golpes que lo vayan desgastando. Yo voy a colocarme en tu esquina del ring, para ir dándote algunos consejos de boxeador veterano. Con esos consejos, y tus propias herramientas, desenmascaremos al rival y conseguiremos que ganes el combate.