

# EL PODER

## de la Gratitude

7 Ejercicios simples que  
cambiarán tu vida

Incluye un Diario de Gratitude de 90 días

**Marc Reklau**

# El Poder de la Gratitude

7 Ejercicios Simples que van a cambiar tu vida a mejor

Incluye un diario de gratitud de 90 días

**Marc Reklau**

El Poder de la Gratitude. Copyright © 2019 by Marc Reklau  
Todos los derechos reservados.

Sin limitación de los derechos de autor reservados arriba, ninguna parte de este libro puede ser reproducida en cualquier forma o por cualquier medio electrónico o mecánico, incluyendo sistemas de almacenamiento y recuperación de la información, ni sin el permiso por escrito del autor. La única excepción es la mención de un comentarista, que puede citar pasajes breves en una reseña.

**Advertencia**

Este libro está diseñado para proporcionar información y motivación para nuestros lectores. Se vende con el bien entendido de que el autor no se dedica a prestar ningún tipo de consejo psicológico, legal o ningún otro tipo de asesoramiento profesional. Las instrucciones y consejos en este libro no pretenden ser un sustituto para el asesoramiento. El contenido de cada capítulo es la sola expresión y opinión de su autor. No hay ninguna garantía expresa o implícita por elección del editor o del autor incluida en ninguno de los contenidos en este volumen. Ni el editor ni el autor individual serán responsables de los daños y perjuicios físicos, psicológicos, emocionales, financieros o comerciales, incluyendo, sin exclusión de otros, el especial, el incidental, el consecuente u otros daños. Nuestros puntos de vista y derechos son los mismos:

Tienes que probarlo todo por ti mismo de acuerdo con tu propia situación, talentos e inspiraciones.

Eres responsable de tus propias decisiones, elecciones, acciones y resultados.

Marc Reklau

Visita mi web: [www.marcreklau.com](http://www.marcreklau.com)

“La gratitud da sentido a nuestro pasado, trae paz para hoy y crea una visión para el mañana.”

Melody Beattie

# Contenido

[Agradecimientos](#)

[Introducción](#)

[El Poder de la Gracitud](#)

[Empecemos](#)

[El Impacto de la Gracitud en tus Relaciones Sociales](#)

[El Efecto de la Gracitud en Tu Mente](#)

[La Actitud de Gracitud y tu Cuerpo](#)

[¿Está todo bien? ¿Hasta las cosas malas?](#)

[¡Todo está bien, incluso las cosas malas!](#)

[Cosas por las que puedes ser agradecido](#)

[Escribe en tu diario](#)

[Escribe una Carta de Agradecimiento](#)

[La Gracitud agudiza tu Enfoque](#)

[BONUS: El Poder del Perdón](#)

[¿Y Ahora Qué?](#)

[Necesito tu ayuda](#)

[Una cosa más...](#)

[Trae los pasos simples de 30 DÍAS a tu organizació](#)

[Sobre el Autor](#)

# Agradecimientos

La parte más desafiante de un libro es escribir los agradecimientos. Casi nadie los lee, pero si te olvidas de alguien que siente que debería estar, puedes tener problemas... Tuve la gran tentación de dejarlos de lado, pero cuando, si no en un libro sobre la gratitud, es el momento de recordar a todas las personas por las que estoy agradecido, que he tenido o que he conocido en mi vida. Intentaré hacer esto corto.

Primero en la lista está la familia: mi madre Heidi y mi abuela Hilde. Natalia, mi compañera en la vida y los negocios. Mi padre (R.I.P.),

Mi primo Alexander, su esposa, Yvonne y Lola. Marc y Paula.

Mis viejos amigos de todos los equipos de fútbol para los que jugué. No puedo nombrarlos a todos (no hay espacio), pero vosotros sabéis quiénes son. Por encima de todo, "Mein Entdecker" y padre sustituto Vlado Tumbas, el primer entrenador de fútbol en reconocer mi talento (oculto) como jugador de fútbol.

Mis ex compañeros de trabajo y jefes. Tampoco puedo nombrarlos a todos, pero estoy pensando en vosotros mientras escribo esto.

Mis amigos Pol, Imna, Albert Aderiu, Stefan Ludwig y su familia, Claudio y Anne-Sophie, Thomas Schmückle, Ralf "el Schwob" Pfeufer, Albert Wiethoff, Daniel Klinsi "Doernen, Richard "Webesy", John Crescenzi, Jay Parkinson y todos mis otros amigos que conocí durante mi año en Disney. Sin olvidar a la familia Henke en Fort Lauderdale y a mi mejor amigo de la universidad Jorge Caro (si has leído 30 DÍAS, lo conoces. Es el tipo que siempre le daban ataques de risas cuando yo quería tirar la toalla en mis estudios)

Por último, pero no menos importante, gracias a todos los que conocí en el camino. ¡Fuiste amigo o profesor, o ambos!

PD Si te he olvidado, no te enojas y sólo escíbeme un correo electrónico para recordarte cuando escriba los agradecimientos para mi próximo libro.

# Introducción

Si has leído otros libros míos, escuchado una entrevista, me viste en una conferencia o me viste en la televisión, entonces sabes que soy un gran fan y defensor del poder de la gratitud. Cuando me preguntan cuál es el secreto de mi éxito, por qué las cosas me van tan bien o cómo pasé de vender ocho libros al mes a mil, generalmente respondo que la razón principal de las grandes cosas que en estos momentos suceden en mi vida es probablemente el “Poder de la gratitud”, es decir, el estado constante de gratitud en el que me encuentro.

Estoy agradecido por las cosas buenas que suceden todos los días e incluso por las cosas buenas que están de camino hacia mí, pero que aún no están en mi vida. Estoy agradecido por cada experiencia y agradecido por estar vivo y sano. Hay muchas razones para las que estar agradecido. Desafortunadamente, muchos de nosotros nos olvidamos de ellas porque estamos muy ocupados haciendo otras cosas la gran parte del tiempo.

La gratitud es una de las fuerzas más poderosas del universo, y ser agradecido no sólo trae cosas buenas a nuestras vidas sino que también nos hace valorar más y más las cosas que ya tenemos. Y cuando hablo de practicar la gratitud, no hablo de practicarla una vez al año o de vez en cuando. Hablo de practicarla todos los días y a lo largo de cada día. Hablo de hacer de la gratitud un estilo de vida.

En los últimos tres años, mi vida ha cambiado por completo. Pasé de ser una persona en el paro a ser un autor de éxito internacional.

Dejé atrás un matrimonio que se había vuelto tóxico, y ahora tengo una relación buena y saludable.

Hay días en los que gano en un día lo que antes ganaba en un mes y, a veces, incluso más - y cada vez hay más de estos días. ¿Por qué os cuento todo esto en un libro sobre la gratitud?

Porque después de pensar y reflexionar mucho, he llegado a la conclusión de que el factor principal para los cambios asombrosos en mi vida, y uno de los ingredientes principales para mi éxito, ha sido la gratitud. De todos los cambios que hice, el más importante de ellos fue comenzar a practicar la gratitud extrema. Recuerdo la fecha en que sucedió. (¡Fácil! Está en la página uno de mi primer diario de gratitud.) Empecé a escribir tres cosas por las que estaba agradecido el 11 de noviembre de 2013. Fueron estas pequeñas cosas las que me vinieron a la mente:

- Estoy agradecido por estar vivo.
- Estoy agradecido por mi familia.
- Estoy agradecido por mis amigos que me apoyan.
- Estoy agradecido por la taza de café que tomé en la playa.
- Estoy agradecido por trabajar duro para lograr mis objetivos.
- Estoy agradecido por el buen almuerzo que compartí con un amigo.
- Estoy agradecido por la buena presentación a la que asistí.
- Estoy agradecido por un día soleado.

De acuerdo, eso son más de tres ...

Cuanto más agradecido estuve en mi vida - **sin esperar nada a cambio** - ésta se volvía cada vez más exitosa.

A finales de febrero de 2015, llevé la gratitud a otro nivel. Ahí es cuando todo comenzó. En mi opinión, no es una coincidencia que el 31 de marzo de 2015, mi libro *30 DÍAS: Cambia de hábitos, cambia de vida* se haya descargado cerca de 40,000 veces en solo un par de días. Ahí es cuando todo empezó a cambiar.

Sé agradecido todos los días. Imagina lo que pasaría si en lugar de estar agradecido una vez al año, lo estuvieras todos los días.

Cuando oraba de niño, dar las gracias era una parte bastante pequeña de mis oraciones. La parte más grande siempre era pedir, pedir, pedir. Dame esto, dame lo otro. Y cuando estaba dando las gracias, no salía de mi corazón. No lo sentía. Lo repetiré: la gratitud funciona mejor cuando sale del corazón y puedes sentirla con cada célula de tu cuerpo.

Realmente puedes contar con el universo, Dios o en lo que tú creas una vez que empieces con la gratitud. Entonces vendrán más cosas por las que puedes estar agradecido. Parece ser una ley universal. La gratitud realmente lo cambia todo. Una vez que comiences a practicar la gratitud de verdad, verás tu mundo de una manera completamente diferente y todo comenzará a cambiar.

Cuando estás agradecido, esta energía universal responde dándote más cosas por las que estar agradecido. Llámalo foco, llámalo energía. No puedo explicar completamente cómo funciona, ¡pero funciona! Tampoco puedo explicar la electricidad, pero si enciendo un interruptor, mi casa tiene luz, es cálida (o fresca) y puedo cocinar excelentes comidas.

Cuando “enciendo” la gratitud, suceden cosas increíbles en mi vida. Si estás agradecido, parece que Dios, la vida, el universo o el destino dicen: “¡Mírate!

Estás contento con todo lo que tienes en tu vida. Pues vamos a darte más ".

Así que se agradecido por tus padres, por tus amigos, por tu salud. Apreciar también significa crecer. Cuando aprecias las cosas, ellas crecen. Aprecia cada aliento, aprecia cada flor, disfruta más de la compañía de tus amigos. Cuando aprecias lo bueno en tu vida, entonces lo bueno crece.

Desafortunadamente, lo contrario también es cierto. Echa un vistazo a cada palabra que dices y todo lo que haces. ¿Estás hablando y actuando desde un sentimiento de gratitud? Si es así, entonces grandes cosas vendrán en tu camino. Recuerda que todo es cuestión de práctica, así que date tiempo. No seas demasiado exigente y, sobre todo, no te castigues si no ves los resultados de inmediato.

Notarás, sin lugar a dudas, que en cuanto más gratitud irradies, más personas y cosas geniales “atraerás”. Escribo “atraer” así entre comillas porque todavía no tengo claro si realmente las estamos atrayendo (Ley de Atracción) o si sólo nos fijamos más en ellas y más en lo bueno porque nos enfocamos en ello (Percepción Selectiva). Pero bueno, el resultado es el mismo, y eso es lo importante.

En resumen, lo que quise decir es que parece que cuanto más agradecidos estamos, más cosas buenas atraemos para nosotros. Estar siempre corriendo y con la cabeza en otras cosas nos hace perder la belleza que nos rodea. Es por eso que damos las cosas por sentado y ya no nos tomamos el tiempo para apreciarlas. Detente, reflexiona y recuerda que tienes muchas cosas por las que puedes estar agradecido.

¿Y sabes qué es lo mejor? La gratitud es el mejor antídoto para todas las emociones negativas. ¿Por qué? Porque no puedes sentir emociones negativas mientras practicas la gratitud. No puedes sentir ningún tipo de preocupación, ira o depresión mientras practicas la gratitud. Ni siquiera puedes enojarte por las circunstancias de tu vida actual mientras practicas la gratitud. No puedes estar agradecido e infeliz al mismo tiempo. No puedes estar agradecido y preocupado al mismo tiempo. No puedes estar agradecido y enojado al mismo tiempo. ¿Sigo?

Entonces, ¿por qué es tan difícil ser agradecido? Para ser honesto, no es nada difícil. Todo lo que tienes que hacer es anotar tres cosas por las que estás agradecido todos los días durante las próximas seis a ocho semanas, y tu vida cambiará para mejor.

Si confías en mi palabra y empiezas a hacerlo ahora mismo, ni siquiera tienes

que leer este libro. De verdad. ¡Simplemente h azlo! Los resultados serán impresionantes. Y no porque lo diga yo o porque lo diga Oprah o porque esté en la Biblia o porque lo digan los gurús de la autoayuda. No. Es porque hasta la ciencia lo aprueba.

La prosperidad a menudo está a la vuelta de la esquina. Muchas personas practican los principios y hábitos de éxito, pero se quedan estancados o son pobres. Algo les está bloqueando del éxito. Podr a ser una falta de perdón, pero muchas veces la única razón para ello es una falta de gratitud.

Si la gratitud llegara en forma de píldora, saldr a volando de los estantes de la farmacia. Es fácil pero no tan fácil. Si que tienes que trabajar un poco. Cinco minutos al día deber an ser suficiente.

Me alegrar a si te unieras a mí en este viaje de gratitud a través de este libro. Tengo algunos estudios fantásticos e historias para mostrarte.

 Vamos!

## El Poder de la Gratitude

¿Por qué es tan difícil ser agradecido? ¿Por qué las cosas siempre tienen que ponerse muy mal antes de que apreciemos lo que tenemos? ¿Por qué no podemos apreciar a las personas en nuestras vidas hasta que se hayan ido? ¿Por qué tardé yo cuarenta años en adoptar la actitud de la gratitude?

Personalmente, no lo sé. Estaba justo delante de mis narices todo el tiempo, pero simplemente no pude comprender por qué ser agradecido por lo que tenía o, menos aún, por algo que aún ni tenía. Peor aún, daba las cosas por sentado o me sentía con derecho a todo lo bueno. Y esos dos estados son los archienemigos de la gratitude y nos llevan directamente a una vida insatisfactoria o, peor aún, a la depresión.

Míralo bien de cerca. Si te sintieras agradecido por tu trabajo, ¿lo odiarías? ¿Te quejarías por levantarte e ir a trabajar? Yo creo que no.

¿Cuándo empeoran nuestras relaciones? Exacto. Cuando las damos por sentadas, cuando ya no apreciamos a nuestros socios, parejas y amigos. (Sí. Soy culpable de ello más de una vez).

No tiene que ser así si aprendemos a adoptar una actitud de gratitude como forma de vida. Llevará a nuestras vidas al siguiente nivel, y sí, siempre hay algo por lo que estar agradecidos. Incluso los pacientes con cáncer o el SIDA encontraron razones para estar agradecidos, y cuando se entrevistó a pacientes con enfermedades terminales, dijeron cosas como: “Por primera vez en mi vida, siento que estoy vivo” o “Por primera vez en Mi vida, lo aprecio ...”

La mayoría de las veces, no mostramos ni expresamos suficiente gratitude en nuestras vidas, pero como todo, se puede practicar. Cuando expresamos gratitude una y otra vez, ésto se convierte en un hábito y cambia todo en nuestras vidas. Disfrutamos más de la vida, nos volvemos más resilientes, vemos más oportunidades, nos hacemos más sociables y mucho más.

En un estudio realizado por Robert Emmons y Michael McCullough de la UC Davis, las personas que escribieron cinco cosas por las que estaban agradecidos cada noche antes de irse a la cama eran más optimistas, más felices, más sanas, más generosas, más benévolas y mucho más propensas a lograr sus objetivos que las personas que no escribieron nada, anotaron cinco problemas o anotaron cinco cosas en las que eran mejores que otros.

La gratitud te recarga de energía, aumenta tu autoestima y está directamente relacionada con el bienestar físico y mental. Te lleva directamente a la felicidad y, como mencioné antes, es el mejor antídoto contra la ira, la envidia y el resentimiento.

**Comienza el día dando las gracias por lo que tienes en lugar de quejarte por lo que no tienes o pensar en todas las cosas que temes u odias del día** lo que en realidad es todo lo contrario de la gratitud. Hacerlo tendrá un efecto inmediato en tu vida. Enfócate en las cosas buenas que puedes encontrar todos los días.

Lo sé. Es fácil estar agradecido cuando las cosas van bien, así que siempre es mejor comenzar con la gratitud cuando las cosas van bien. Sin embargo, he tenido innumerables clientes que las cosas les estaban yendo mal cuando empezaron con la gratitud.

Por supuesto, es mucho más difícil cuando las cosas van mal, cuando estás sufriendo, cuando estás triste, cuando una decepción sigue a otra, cuando las cosas no parecen funcionar, cuando estás totalmente estresado y cuando la vida no va tan bien. También es muy importante estar agradecido por estas situaciones, y créeme, siempre hay algo por lo que estar agradecidos.

Comienza con las cosas más esenciales: **estás respirando, estás vivo** y hay alguien que se preocupa por ti. Empieza por ahí. Te sorprenderás de lo largo que puede llegar a ser la lista.

### **Empieza con lo que tienes.**

1. **Estás vivo**, hoy y cualquier día hay millones de personas que ayer se acostaron por última vez vivos. También mientras lees esto hay millones de personas que hacen planes para mañana sin saber que mañana ya no estarán aquí.
2. Estás respirando (punto número uno).
3. Tienes un techo encima de tu cabeza.
4. Tienes una familia que se preocupa por ti.
5. Tienes comida en la mesa.

Oh, mira. Eso ya son cinco cosas, ¡y te dije que puedes comenzar con sólo tres cosas!

Nunca, nunca, nunca te atrapes en el círculo vicioso de “Estaré agradecido cuando consiga un nuevo trabajo”, “cuando los niños vayan al cole”, “cuando

pierda algo de peso”, “cuando gane la lotería.” ¡Cuándo, cuándo, cuándo! Eso no es gratitud. Eso es lo opuesto a la gratitud, e incluso podrías “atraer” más cosas “malas” a tu vida.

Uno de los grandes problemas es que mientras esperamos que suceda algo por lo que podamos estar agradecidos y concentrarnos en ello, nos olvidamos de ver todo lo que ya tenemos en nuestra vida por lo que estar agradecidos. Es cuando empezamos a enfocarnos en todo por lo que podemos estar agradecidos *ahora*, que todo comenzará a suceder.

¡Así que comencemos aquí! ¿Para qué puedes estar agradecido?

Ya lo dijimos: estás *vivo* y estás leyendo este libro. Eso significa que te despertaste esta mañana, mientras que muchas otras personas en este planeta no lo hicieron. Estas respirando ¡Uf! Sí, ya puedes empezar a ser agradecido.

¿Por qué siempre damos la vida por sentado? Vivimos como si fuésemos a vivir eternamente, dejando la felicidad y otras cosas importantes para más adelante. De vez en cuando, recibimos un recordatorio: alguien cercano a nosotros se enferma o incluso muere. Entonces nos detenemos y reflexionamos por un momento y prometemos vivir con mayor atención hasta que un par de días más tarde, volvemos a caer en nuestros viejos malos hábitos.

Detente por un segundo ahora. Si. Me refiero a *ahora mismo*. Agradece el regalo de estar vivo y poder respirar. ¡Deja que se convierta en parte de tu naturaleza! Sé agradecido por lo que tienes, por todas las cosas pequeñas que te rodean e incluso por las cosas que aún no tienes.

¡Guauu! ¿Te sentiste bien? ¿Podemos estar de acuerdo que no importa en qué punto te encuentras ahora, que si puedes estar agradecido por estar vivo? ¿Sí? ¡Genial! Es un comienzo.

## 2

### Empecemos

El poder de la gratitud puede cambiar tu vida más allá de lo que te puedas imaginar. Pero antes de eso, necesitas saber en que punto te encuentras ahora. ¿Qué tienes ahora para estar agradecido y, lo que es más importante, en qué partes de tu vida no te sientes agradecido?

¿Dónde no te sientes agradecido? ¿En qué áreas de tu vida das las cosas por sentado? ¿Dónde te sientes con derecho a algo o tratado injustamente por la vida?

Una advertencia rápida: sentirse con derecho a algo solo por el hecho de haber nacido es el camino más rápido hacia la infelicidad, la frustración o incluso la depresión. Lamento que yo tenga que ser quien te diga que la vida no te debe nada. La sociedad no te debe nada. Dios no te debe nada. Tus padres no te deben nada.

En resumen, *nadie te debe nada*. Esta podría ser una verdad difícil de digerir al principio, pero diciéndotela puedo haberte hecho el favor más grande de tu vida. Cuando dejes de sentirte como si alguien te debe algo, empezarás a tomar responsabilidad y simplemente irás a buscar lo que quieres. Puede que no sea fácil, puede costarte esfuerzo y trabajo, pero puedes conseguirlo.

Así que volvamos a la pregunta original de este libro. **¿Para qué puedes estar agradecido?** Escríbelo aquí:

Estoy agradecido por \_\_\_\_\_

Vamos a profundizar un poco más. ¿Para qué podrías estar agradecido pero no lo estás? Escríbelo aquí:

Podría estar agradecido por \_\_\_\_\_, pero hasta ahora, lo di por sentado. A partir de hoy estaré agradecido por ello.

De acuerdo. Después de esta breve introducción, es hora de ponerse a trabajar. Los **dos ejercicios** que recomiendo a todos mis lectores, a todos mis clientes de coaching, a todos los participantes en mis talleres, a todos los asistentes a mis conferencias y hasta en empresas son los siguientes:

1. Haz una lista de todas las cosas por las que estás agradecido. Esta debe ser una lista larga y debes agregar cosas a esta lista todos los días.

2. Escribe de tres a cinco cosas por las que estás agradecido todos los días.

Empieza a trabajar de inmediato. No necesitas terminar de leer este libro para comenzar a hacer las listas.

Así es cómo se hace. Comencemos con el número uno: tu lista de cosas por las que puedes estar agradecido. Toma una libreta o un diario y comienza a escribir (Al final del libro hay un diario de la gratitud o si te has comprado el ebook te lo puedes descargar aquí). Aquí hay algunas ideas:

- ¿Cómo están tus finanzas? ¿Tienes ahorros? ¿Tu dinero está bien administrado?
- ¿Cómo están las cosas en el trabajo? ¿Todavía disfrutas de tu trabajo? ¿Estás agradecido por tener trabajo?
- ¿Cómo van tu vida social y tu vida amorosa? ¿Eres querido y aceptado por tus amigos y familiares? ¿Tienes buena pareja y grandes amigos?
- ¿Tienes metas en tu vida? ¿Sabes a dónde vas? ¿Estás en el camino de alcanzar tus metas?
- ¿Cómo te sientes acerca de tu cuerpo? ¿Estas sano? ¿Qué partes van bien? ¿Qué no funciona tan bien?
- ¿Tienes mucha energía? ¿Estás comiendo bien? ¿Puedes comprar buena comida?
- ¿Que tal tu casa? ¿Estás contento con el lugar donde vives? ¿Te gusta lo que tienes o quieres más? ¿Qué estás anhelando?

¿Sabes qué? ¡Haz una segunda lista! A parte de la lista en la que escribiste todo aquello por lo que estás agradecido, haz una lista de todo aquello por lo que deberías estar agradecido pero no lo estás (*no te juzgues a ti mismo aquí. Simplemente haz la lista*). Una vez que tengas tus dos listas, lo resolveremos. ¿Listo? ¡Bueno! Allá vamos.

Ahora, mira tu segunda lista. ¿Ya te das cuenta de para qué podrías estar más agradecido? Cuidado. Nada de auto-culparse ni de torturarse a uno mismo. No hay problema. Te estás volviendo consciente. Así que mira tu segunda lista y cambia tu perspectiva.

Una vez que empiezas a ver las cosas de manera diferente, ¡las cosas que ves cambian! Comienza a cambiar tu forma de ver las cosas, tu forma de pensar y,

de repente, tienes aún más por lo que sentirte agradecido. Esto cambiará tu vida para siempre.

Lee tu lista de gratitud justo después de despertarte. Si lees esta lista una vez al día y añades cosas con frecuencia, el efecto de gratitud se hace cada vez más grande. Inténtalo. Esto puede provocar un gran cambio en tu vida. Imagina cómo comenzarían tus días si leyese tu lista de gratitud a primera hora de la mañana. Y como dicen, el comienzo del día determina cómo transcurre el resto del día.

Esto es tan poderoso porque, en lugar de despertar desenfocado, preocupado o incluso temiendo lo que sucederá hoy desde el momento en que te despiertas, tu lista de gratitud te dará un chute de energía, porque te muestra todas las cosas por las que puedes estar agradecido. Al escribirlo y agregar cosas, estás imprimiendo tu mente con gratitud y cada mañana, cuando leas tu lista, este sentimiento se hará más y más fuerte.

Al revisar la lista día tras día, la memorizarás lentamente sin siquiera darte cuenta. Después de un tiempo, solo mirar la lista provocará el sentimiento de gratitud dentro de ti. Es por eso que esta lista es tan importante. Puedes usar la lista en cualquier momento del día para darte un rápido chute de gratitud de treinta segundos.

Recuerda, no digas: “Estaré más agradecido cuando ...” cómo lo hice yo durante muchos años. Toma el atajo: Se agradecido *ahora* sin importar qué y haz de la gratitud un hábito diario. Comienza el día dando las gracias por lo que tienes en lugar de quejarte por lo que no tienes. Esto tendrá un efecto inmediato en tu vida. Enfócate en las cosas buenas que puedes encontrar todos los días.

La “Actitud de gratitud” ha pasado de ser un pensamiento puramente espiritual, algo que puedes creer o no creer, algo que puedes probar o no, a ser un proceso científicamente comprobado para mejorar nuestras vidas. Se lo debemos a personas como el Dr. Robert Emmons, quien estudió los innumerables beneficios de la gratitud y los demostró científicamente. Esto nos priva de cualquier excusa para no hacer de la gratitud una parte importante de nuestra vida.

Para aprovechar estos beneficios, comienza ahora con **el segundo ejercicio**. Escribe de tres a cinco cosas por las que estás agradecido todos los días. Puedes hacerlo por la mañana o por la noche o, si deseas tener una doble dosis de felicidad, hazlo por la mañana y por la noche. Antes de ir a dormir, revive los momentos. Revive la felicidad. Es muy importante sentir la felicidad y el estado de gratitud

No te preocupes si al principio es un poco difícil encontrar tres cosas por las que estás agradecido. Estás entrenando tu mente. Dale tiempo. Irá cada vez mejor. Esto funcionará. Como mencioné anteriormente, está científicamente comprobado que si estás agradecido por tan solo cinco minutos al día, ¡te sentirás considerablemente más feliz después de solo tres o cuatro semanas!

Te muestro algunos consejos más sobre cómo aprovechar al máximo el segundo ejercicio:

- Sé constante y no falles (desafortunadamente, eso es lo que la mayoría de las personas no logran hacer).
- No te rindas si no ves resultados inmediatos.
- **¡Siente** la gratitud! No sólo repitas las cosas por las que crees que "*deberías*" estar agradecido sin sentir realmente que ese sentimiento de gratitud resuena dentro de ti. **Tienes que sentir la gratitud.**

La gratitud funciona para todos. En los últimos cinco años que lo he estado estudiando y practicando, sólo he visto dos casos en los cuales no funcionó.

En el primer caso, por decir: "**Al menos** tengo esto, **al menos** tengo lo otro ...". Esto no es gratitud. Esto es venir de un lugar de carencia, de escasez. ¿Y qué sucede cuando te concentras en lo que te falta? Ves ("atraes") más carencias y más escasez.

En el segundo caso, es cuando estás tan estancado en tu agitada jornada laboral y tu rutina o, lo que es peor, en una mentalidad negativa que crees que es simplemente imposible encontrar algo por lo que puedes estar agradecido. Aquí están algunos ejemplos:

- El estrés, el miedo, las dudas y la preocupación controlan tu vida, y no puedes calmar tu mente ni pensar en nada por lo que puedas estar agradecido ni por un momento.
- Intentas estar agradecido, pero todo lo que puedes pensar es todo lo que no tienes y todas las cosas que están mal. (Vigila en lo que te enfocas. Sólo obtendrás más de ello.)
- Tan pronto como intentas encontrar algo por lo que puedes estar agradecido, la voz en tu cabeza dice: "¡No tienes nada por lo que puedes estar agradecido! La vida no es más que una lucha grande y continua."
- Piensas: "Hoy no es un buen día para eso de la gratitud. Tal vez

mañana suceda algo genial por lo que pueda estar realmente agradecido. Empezaré mañana.”

- Parece que toda esta tontería de la ley de atracción no funciona para ti porque sigues atrayendo lo que no quieres en lugar de lo que quieres.

¿Algo de esto te suena familiar? Esto es lo que puedes hacer:

1. Pregúntate: **“Si tuviera algo por lo que sentirme agradecido, ¿Qué sería?”**
2. Mira hacia atrás en tu vida y piensa en todas las cosas por las que podrías estar agradecido aunque ya no sean parte de tu vida diaria. A menudo nos olvidamos de estar agradecidos cuando las cosas mejoraron. Puedes estar agradecido por eso ahora
3. Piensa en un momento en el pasado en el que las cosas no iban tan bien, pero finalmente se ponían bien. ¿No habrías estado inmensamente agradecido por eso entonces? Nunca es tarde para mostrar gratitud.
4. Si un amigo te preguntara: **“¿Para qué debería estar agradecido en mi vida?”** ¿Qué respuesta le darías?
5. Si aún no puedes pensar en algo por lo que puedes estar agradecido, prueba algunas (en realidad, todas) de estas cosas por las que podrías estar agradecido:
  - Tú mismo
  - Estar vivo
  - Tres comidas al día
  - Ser saludable
  - Tu cuerpo
  - Tus amigos y familia
  - Tus talentos
  - Tus logros
  - El lugar donde vives
  - Naturaleza
  - Compañeros de trabajo y/o negocio
  - Actos aleatorios de amabilidad
  - Lecciones dolorosas que superaste

- El poder de la esperanza

Hay mucho por lo que estar agradecido. Mira en tu interior, y sin duda encontrarás una larga lista.

### **Pasos de Acción**

1. Haz una lista de todo lo que tienes en tu vida por lo que estás agradecido. Escribe todo lo que puedes pensar (esto debería ser una lista larga).
2. Haz una lista de todo por lo que deberías estar agradecido pero no lo estás y medita sobre ello. Cambia tu perspectiva (no se permite la auto-tortura).
3. Escribe de tres a cinco cosas por las que estás agradecido ese día en tu diario. Antes de ir a dormir, revive los momentos. Revive la felicidad.

**Recuerda:** es muy importante sentir la felicidad y el estado de gratitud y no realizar los ejercicios mecánicamente. Siente la gratitud en todo tu cuerpo. Visualízalo y hazlo tan real como puedas. Si haces el ejercicio por la mañana justo después de levantarte y por la noche antes de ir a dormir, ¡será aún más poderoso!

Una última nota. Tal Ben Shahar - una de las eminencias en la psicología positiva - menciona que es mejor hacer este ejercicio de gratitud una vez a la semana conscientemente que hacerlo todos los días de manera automática sin preocuparse por ello. Lo importante es la intensidad de la emoción.

Te sigo recomendando que lo hagas todos los días con mucha emoción.

## El Impacto de la Gratitud en tus Relaciones Sociales

### ¡Di gracias!

La gratitud no sólo mejora tu salud y tu forma de pensar, sino también tus relaciones (las cuales, por cierto, son el predictor número uno de tu felicidad y éxito en el futuro). No es suficiente sentirse agradecido hacia las personas y apreciarlas permaneciendo en silencio. Debes mostrar esta gratitud y este aprecio a todos los que lo merecen.

Decir “por favor” y “gracias” hace mucho, hoy más que nunca porque parece que este tipo de modales ya no están *de moda*.

Es de naturaleza humana amar y responder a aquellas personas que nos aprecian y muestran gratitud. Agradece a la gente y muéstralo con palabras amables o pequeños gestos, y puedes estar seguro de que volverá a ti multiplicado. Mostrar gratitud es una forma de mostrar a las personas que las respetas.

¿Cuándo fue la última vez que alguien te dio las gracias y sabías que lo decían en serio? ¿No fue mágico? Comienza a dar las gracias a las personas de tu alrededor por hacer su trabajo, por ser amables, por hacer favores.

Ser agradecido es tan bueno para ti como para la persona a la que le estás agradecido. Hace que todo funcione mejor y es un verdadero placer estar cerca de personas agradecidas. Vale la pena intentarlo, ¿no? Pero hay algunas reglas básicas a seguir:

1. Tienes que ser sincero y realmente querer decirlo cuando les agradeces a las personas. La gente puede distinguir muy bien si estás genuinamente agradecido o no. Si no es real, no obtendrás ninguno de los beneficios. Di “Gracias”, “Te aprecio” o “Me alegro de tenerte en mi vida” en voz alta y clara. Dilo con alegría. Mantén el contacto visual. Significa mucho más cuando miras a las personas a quienes agradeces a los ojos. Di: “Gracias, Pedro”, “Gracias, Natalia”.
2. Utiliza los nombres de las personas. Hace una gran diferencia.
3. Practica dar las gracias a la gente. Cambiará tu vida. Si quieres convertirte en un maestro en dar las gracias a las personas, agrádeceles no sólo lo obvio sino también lo no tan obvio.

Es muy simple y sin embargo muy poderoso. Pocas cosas son más importantes que la capacidad de dar las gracias correctamente a las personas.

¿Te has dado cuenta de que si agradeces a las personas por un trabajo bien hecho, a menudo quieren darte más? Saben que si te dan más, probablemente serán recompensados nuevamente.

### **Sonríe**

Sonriendo a la gente puedes lograr mucho, y es una manera fácil de decir gracias. Cuando sonríes, todo tu cuerpo envía el mensaje “la vida es genial” al mundo.

La sonrisa también es contagiosa. ¡Inténtalo! Sonríele a alguien y, en la mayoría de los casos, te devolverán la sonrisa y te ayudarán. Con una sonrisa, puedes hacer que la mayoría de la gente sea amigable y cooperativa en segundos.

Teniendo en cuenta que las personas deciden subconscientemente si nos quieren o no en un par de segundos, que esos primeros segundos deciden en qué dirección va la relación, y que después es complicado de cambiar esta dirección, asegúrate de dar la sonrisa más sincera a las personas que encuentras en tu camino. Hará milagros. Tus posibilidades de obtener la cita o de conseguir el trabajo se dispararán. Como dice el proverbio cursi: “Nunca tendrás una segunda oportunidad para causar una primera impresión”.

Sonríe al panadero, al carnicero, a las personas en el metro y al empleado en el quiosco de periódicos, y mira qué sucede. ¡Sonríe incluso cuando estás hablando por teléfono! La persona en el otro lado del teléfono lo notará. Nadie puede resistirse a una cortesía sincera, un buen corazón y una sonrisa.

Una última cosa: sonreír no sólo es bueno para tus relaciones, sino también para tu salud. Sonriendo mucho todos los días mejora tu estado mental. ¿Alguna vez has intentado ser pesimista mientras sonreías? Es difícil, si no imposible, tener pensamientos desagradables mientras sonríes porque el acto físico de sonreír cambia tu química interna y altera tu respuesta al estrés en situaciones difíciles.

Sonreír no sólo mejora tu creatividad sino también envía una señal a tu cerebro de que todo está bien. Si sonríes, serás percibido como una persona con más autoconfianza, y tendrás más probabilidades de que otras personas confíen en ti. Simplemente las personas se sentirán bien a tu alrededor.

### **Pasos de Acción**

1. Haz una lista de todas las personas que te rodean. ¿Cuándo fue la última vez que agradeciste que estuvieran en tu vida? ¿Cuándo fue la

última vez que les dijiste gracias?

2. Di gracias y hízlo en serio. Se honesto.

¿Cómo te hace sentir ésto? Házlo todos los días de ahora en adelante.

## 4

# El Efecto de la Gratitud en Tu Mente

Ahora que has aprendido cómo la gratitud mejora tus relaciones, veamos las cosas que están yendo bien en nuestras vidas.

¿Cuáles son las cosas que tienes en tu vida que das por sentado? Hay tantas cosas, relaciones y amistades en nuestras vidas que no las valoramos hasta que desaparecen. A menudo damos por sentado a las personas que tienen un impacto positivo en nosotros sin ser conscientes de ello. Es humano. Nos pasa a todos; aún así, será mucho mejor que te des cuenta de estas cosas, personas y relaciones especiales ahora y no cuando sea demasiado tarde.

A veces es difícil comprender y cuantificar esto, especialmente si tienes una vida muy estresante o estás pasando por momentos difíciles. No quiero parecer duro, pero esos son los momentos en los que tienes que hacer un esfuerzo aún mayor para apreciar todo lo que tienes.

Si tienes hijos que te quieren, padres que están ahí para ti o amigos que te apoyan, ¿cuándo fue la última vez que estuviste verdaderamente agradecido por tenerlos? ¿Hace mucho tiempo? Ponlos en tu lista de gratitud e inclúyelos cuando escribas las tres o cinco cosas por las que estás agradecido hoy.

¿Tienes un lugar propio, una casa, un automóvil que te lleve a cualquier parte, excelentes restaurantes en la zona, un excelente lugar para comprar comida para llevar? ¡Sí, también puedes estar agradecido por eso! ¡Hay tantas cosas por las que puedes estar agradecido si dejas de dar las cosas por sentado! Encuentra esas cosas.

Vamos a profundizar un poco más. Mira a tu alrededor. ¿Puedes ver? ¿Sí? Eso significa que no eres ciego. Podrías estar agradecido por eso. ¿Puedes distinguir los colores? Bueno, eso es otra cosa por la que puedes estar agradecido. Todo es una cuestión de perspectiva, como Hellen Keller dijo una vez: “Lloré porque no tenía zapatos hasta que conocí a un hombre que no tenía pies”.

Vamos (mentalmente) a tu armario. ¿Hay ropa en ella? ¿Tuya? ¡Bingo! Siente la gratitud por tener ropa. No estoy bromeando. Al final de este libro, ¡quiero que te sientas agradecido por *todo*! Valdrá la pena.

Continuemos: ¿tienes refugio? ¿Tiene una casa o apartamento que lo protege del sol, la lluvia y el viento? ¿Y? ¿Alguna vez te has sentido agradecido por ello?

Espero que sí. Si no, comienza ahora.

Creo que ya te has dado cuenta: no tienes que encontrar grandes cosas por las que estar agradecido. Puedes comenzar con cosas pequeñas, con cosas que ya tienes y sólo diste por sentado hasta ahora. Así es como comienza la magia. Un poco de gratitud por las cosas pequeñas aquí, un poco de gratitud por las cosas pequeñas allí, y empiezas a reprogramar tu mente para escanear tu mundo en busca de cosas positivas y cosas para agradecer.

Lo mejor de nuestras mentes milagrosas es que ves más de aquello en lo que te concentras (esto también se llama percepción selectiva). El sistema de activación reticular (SAR) determina las lentes a través de las cuales miras el mundo. Si buscas cosas por las que puedes estar agradecido, verás más cosas por las que puedes estar agradecido, ¡y se van sumando! ¡Me estoy emocionando sólo al escribirlo ésto!

Si haces de la gratitud un hábito, comenzarás a enfocarte en lo que es positivo y bueno en tu vida y en tu mundo. Las partes malas de tu vida no desaparecerán mágicamente de repente, pero la gratitud también te hará más resistente, lo que significa que podrás afrontar mejor los aspectos negativos de tu vida y te podrás recuperar más rápido de los golpes bajos.

Tuve una clienta a la que llamaremos Petra. Cuando empecé a hacer coaching con ella, estaba en una situación difícil. Su relación no estaba en su mejor momento y trabajaba duro pero ni siquiera tenía un salario, solo recibía una comisión por ventas. Así que, aparte de planificar y trazar estrategias trabajamos en la gratitud, y ella hizo lo mismo que te pido que hagas. Petra anotó de tres a cinco cosas por las que estaba agradecida todos los días.

Dos semanas más tarde, Petra me dijo: “Marc, no sé si me estoy volviendo loca. Nada ha cambiado en mi situación, pero ahora estoy mucho más feliz.”

Seguimos trabajando. Después de otras cuatro semanas, Petra tenía un contrato de trabajo con exactamente el salario mínimo que quería. Seis meses después, ella me llamó. Ella había cambiado su vida. Su relación iba bien, había triplicado su salario y todo lo que tocaba se convertía en oro. ¡Todo comenzó con gratitud!

Está científicamente comprobado que la gratitud aumenta nuestro optimismo y nos hace ver más oportunidades. El éxito - sea lo que sea para ti - es sólo la consecuencia lógica de nuestro optimismo elevado, una mejor actitud y el aprovechamiento de algunas de las oportunidades que están en todas partes.

Si eres pesimista, es posible que necesites algo más que sólo gratitud para convertirte en un optimista, pero es un comienzo. La ciencia ha demostrado que el pesimismo no es genético, ni un estado que no se pueda cambiar. Puedes aprender a convertirte en optimista. Salir del pensamiento negativo hacia la gratitud es un primer paso fantástico.

Recuerda que la gratitud es el mejor antídoto para las emociones dolorosas, y sobre todo es una elección.

Sí. A veces, es difícil encontrar algo por lo que estar agradecido. Sólo queremos estar tristes e infelices e insistir en nuestro dolor. Pero en el momento cuando dices “¡basta!” y comienzas a concentrarte en las cosas por las que puedes estar agradecido, comienzas a avanzar hacia una vida más feliz.

Si dedicas tiempo a estar agradecido todos los días, naturalmente serás más feliz. Eso no significa que seas feliz todo el tiempo, ¡nadie lo es! Eso tampoco sería normal. Los altibajos y las emociones dolorosas son una parte importante de la vida. Sin embargo, lo que sucederá es que te recuperarás más rápidamente de los bajones y problemas y podrás disfrutar aún más de las cosas buenas. Cuando tengas circunstancias difíciles, reemplaza tus pensamientos negativos con gratitud.

Otros beneficios científicamente comprobados de la “Actitud de gratitud” son mayor confianza, mejor salud, menos dolores de cabeza, mejor sueño y un mayor nivel para poder disfrutar de las experiencias de la vida. ¿Qué pasará con tu vida cuando estés agradecido por todo y comiences a actuar desde la gratitud en lugar de la actitud defensiva, la desconfianza o la negatividad?

La mejor parte es que todo esto se convierte en una profecía que se autocumple. Te vuelves más feliz y te pasan cosas buenas. Tu confianza aumenta y te vuelves más optimista y esperas que te sucedan aún más cosas buenas, y luego suceden, lo que te da más confianza y optimismo, y luego te suceden cosas aún más buenas, y así sucesivamente. De hecho, es un círculo virtuoso y una espiral ascendente.

Otro efecto secundario positivo es que a medida que te vuelves más feliz, naturalmente “atraes” personas, cosas y situaciones que te hacen más feliz y, por lo tanto, creas una vida que está más allá de lo que te puedas imaginar. Ese es el poder de la gratitud, la fuerza más poderosa en el universo.

Como mencioné antes, comencé con la gratitud en noviembre de 2013, aproximadamente seis semanas después de haber sido despedido de mi trabajo. Hoy, apenas cinco años después, escribo estas líneas en mi yate de 14 metros en un hermoso puerto deportivo junto al mar Mediterráneo. Mis libros han sido

leídos por más de 200,000 lectores, estoy hablando y entrenando en compañías, y puedo ganar en un día lo que antes ganaba en un mes.

No te estoy contando esto para presumir. Lo estoy diciendo para mostrar lo que el poder de gratitud puede hacer por ti también. ¡Si yo puedo hacerlo, tú puedes hacerlo! Recibo correos casi a diario con personas que me dicen cuánto mejoraron su vida gracias al poder de la gratitud.

## La Actitud de Gratitud y tu Cuerpo

La gratitud lo mejora todo. Recuerda que hacer los ejercicios de gratitud de cuatro a seis semanas, automáticamente te hará más optimista. Entonces, ¿qué hay de tu cuerpo? Pues está científicamente comprobado que el optimismo y una actitud positiva ¡son buenos para la salud!

Cuando Glen Affleck estudió a las personas que habían tenido un ataque cardíaco, descubrió que las personas que vieron el ataque cardíaco como una llamada de atención, como una señal para cuidarse mejor, como una señal para revisar su estilo de vida y sus valores tenían más posibilidades de sobrevivir y tenían menos probabilidades de tener otro ataque al corazón.

Otro estudio con pacientes con SIDA reveló que aquellos que encontraban beneficios de su situación, como apreciar más las cosas, centrarse en las cosas que realmente importan o volver a acercarse a ciertas personas, tenían más probabilidades de sobrevivir.

El estudio más famoso sobre los beneficios para la salud del optimismo es el llamado Estudio de monjas, que demostró que la alegría prolonga nuestras vidas. En 1932, 178 monjas tuvieron que escribir textos biográficos de sí mismas. Los científicos analizaron varios factores y encontraron un predictor de la longevidad: los sentimientos positivos.

Los escritos de las monjas se clasificaron en cuatro categorías: la más positiva, la menos positiva y dos categorías intermedias. Y aquí viene el alucinante resultado: después de ochenta y cinco años, el 90% de las de la categoría más positiva y sólo el 34% de las de la categoría menos positiva estaban vivos.

Después de noventa años, el 54% de las de la categoría más positiva y sólo el 11% de las de la categoría menos positiva seguían vivos.

Esto no significa que no hubo algunas monjas pesimistas que vivieron más tiempo o que no hubo algunas monjas optimistas que murieron antes. Pero en promedio, las optimistas vivieron más tiempo.

Aparte de estos hechos probados científicamente, también es un hecho que cuando nos sentimos bien con nosotros mismos, nos cuidamos mejor. Comemos alimentos más sanos y, probablemente hasta disfrutamos al hacer ejercicio o dar largos paseos, lo que a su vez nos hace sentir aún más felices.

Otro ejemplo de un círculo virtuoso. Hoy podemos decir que sin duda, un cuerpo feliz es un cuerpo sano.

Otro efecto secundario es que la gratitud tiene una influencia positiva en tus emociones, y eso podría hacer que te abstengas de comer en exceso por estar frustrado, por lo que no satisfacerás tus necesidades emocionales insatisfechas con los alimentos.

Si no estás muy contento con tu cuerpo en este momento, concéntrate en lo que funciona bien. Es lo mismo de siempre. Concéntrate en lo que funciona bien y pronto habrá más partes funcionando bien. Céntrate en lo que te gusta de tu cuerpo y continúa haciendo tus ejercicios de gratitud. Y recuerda: es genial estar vivo y respirar. No importa cómo te sientas, continúa con gratitud y ama y acéptate tal como eres hoy.

## 6

### ¿Está todo bien? ¿Hasta las cosas malas?

Pues, la respuesta corta es ¡sí! No estoy bromeando. Deja que te lo explique. A las personas buenas les pasan cosas malas. Punto. Incluso cuando nos enfocamos en las cosas buenas la mayor parte del tiempo, las cosas malas forman parte de la vida y, a veces, las cosas pasan.

¿Deberemos estar agradecidos por eso también? Bueno, sí. Si es posible. La perspectiva lo es todo, amigo mío, y puedo dar fé por el hecho de que hay algo bueno en todo mal si lo buscas lo suficientemente. Entonces, si la famosa “mierda pasa”, úsala como fertilizante.

Decirte que estés agradecido por las cosas “malas” que te suceden no significa que lo que sucedió sea bueno. No se trata de resignarse y esperar a que la vida te envíe el próximo golpe bajo. Ser agradecido incluso por las cosas malas que suceden es un signo de extrema madurez. Se trata de aprender de las adversidades. Se trata de crecer.

He visto muchas cosas muy malas y feas en mi vida. La capacidad de aprender de las cosas malas de la vida me ha salvado y me ha convertido en la persona que soy hoy. La capacidad de estar profundamente agradecido por estas experiencias ha multiplicado todo en mi vida.

No me malinterpretes. Prefiero las experiencias positivas mil veces, pero cuando la cosa se pone muy mal, sólo puedes volverte fuerte y superar la experiencia porque sabes que aprenderás de ello y que algún día en el futuro, quizás incluso podrás estar agradecido de que sucediese porque algo bueno salió de ello.

Puedes hacerlo. En este mismo momento hay personas que lo están haciendo ahora mismo en este momento. Si ellas pueden hacerlo, tú también puedes hacerlo. Y tienes una ventaja. Sabes sobre el poder transformador de la gratitud!

Cuando miras a las personas más exitosas, sus vidas a menudo no fueron un paseo por el parque. Muchas veces, sus historias de vida están llenas de luchas, heridas e incluso abusos. De alguna manera, se elevaron por encima de estas circunstancias y siguieron adelante. Puedes hacerlo aprendiendo a ver tu situación como algo que te hace crecer, no como algo que te romperá. Repito, esto no es fácil, y necesitas mucha fuerza y coraje para hacerlo, pero puedes hacerlo. Ellos lo hicieron. Yo lo hice. Tú puedes hacerlo.

No te preocupes. Estar agradecido por las cosas malas no atraerá más cosas malas a tu vida. Traerá aún más cosas por las que estar agradecido a tu vida. Estar agradecido por las cosas malas es soltar. Es crecer. Es superarlas. Todo depende de la perspectiva.

### **Siempre recuerdo la siguiente historia:**

Érase una vez dos hermanos gemelos. Su padre era un alcohólico que los maltrató físicamente y psicológicamente. Tuvieron una infancia horrible. Cuando crecieron, un hermano se convirtió en un exitoso hombre de negocios y gran empresario. Era la persona más dulce, todo el mundo le quería y siempre estaba dispuesto a ayudar a los demás, donando a la caridad. El otro hermano se volvió como su padre. Era un alcohólico, una persona mala, abusiva y miserable que era un dolor para todos..

Un día, el viejo médico de familia vino a ver al hombre de negocios y le preguntó: “¿Cómo lo hiciste? ¿Cómo te volviste tan exitoso y una persona tan amable?” El hombre de negocios dijo: “Doctor, usted debería saberlo. Usted conoció a mi padre.”

Un par de días después el doctor fue llamado a la casa del otro hermano. Era un lugar horrible. Podías sentir la tensión y las malas vibraciones de inmediato. El médico le preguntó al segundo gemelo: “¿Cómo has podido llegar a esto? ¿Por qué llevas una vida tan miserable?” El segundo gemelo respondió: “Doctor, usted debería saber. Usted conoció a mi padre.”

Dos personas pueden tener exactamente la misma experiencia en la vida: a las personas buenas le suceden cosas malas. Pueden vivir los mismos eventos desafortunados y, sin embargo, lidiar con ellos de una manera completamente diferente. La forma en que lidian con las circunstancias que la vida les trae hace toda la diferencia. ¡Sé como el primer gemelo!

Puedes deprimirte y sentirte agobiado si te concentras continuamente en el dolor de eventos pasados (ten cuidado en lo que te enfocas), o puedes concentrarte en la gratitud: gratitud por estar vivo, por sobrevivir, por no darse por vencido, por crecer, por aprender las lecciones que la vida (u otras personas) te han puesto en tu camino.

Todo está bien, incluso las cosas malas, si tú lo haces así y estoy 100% convencido de que puedes hacerlo. ¡Recuerda, cada día es un regalo! No lo des por sentado.

Nietzsche lo dijo, Kelly Clarkson lo canta, la ciencia lo ha demostrado: “*What doesn't kill us makes us stronger.*” “Lo que no nos mata nos hace más fuertes”. Esto

es un hecho. Es una verdad, pero sólo funciona si eliges el camino del crecimiento, la gratitud, el amor y el perdón.

El perdón es otra cosa enorme. Ser capaz de perdonar a alguien por lo que hizo no se trata de si lo que hicieron fue correcto o incorrecto. Ni siquiera ese alguien tiene que saber que lo has perdonado. Se trata de lo que sucede dentro de ti durante el proceso de perdonar.

¿Por qué perdonar a alguien que te hizo mal? Bueno, es un acto egoísta! Lo estás haciendo por ti mismo. ¿Quién pasa las noches sin dormir? ¿Quién está lleno de ira? ¿Quién pierde la magia del momento presente?

A medida que perdonas a las personas, las situaciones, el universo e incluso a ti mismo, te deshaces de una gran cantidad de poder negativo que estas personas y eventos han tenido sobre ti y liberas mucha energía. La ira, el resentimiento y, lo que es peor, revivir el odio una y otra vez te consumen enormes cantidades de energía.

A veces, lo único que nos impide el éxito o la abundancia es un bloqueo de energía causado por no poder perdonar. Una vez que el poder negativo está fuera del camino, incluso podrías estar agradecido por la persona o el evento. Estoy profundamente agradecido por todos los eventos y las personas que me han hecho daño, y hubo muchos, créeme. Todos ellos me han ayudado a convertirme en la persona que soy hoy, y estoy muy feliz por eso.

Sólo recuerda que perdonar no significa que no puedes poner límites al comportamiento de los demás o llamarles la atención. Pero cuando perdones, asegúrate de perdonar y soltar. No caigas en la trampa de pensar en lo que podría y debería haber sido. Esto sólo conduce a una sensación masiva de pérdida, dolor y frustración.

Desde este lugar, es muy difícil soltar y seguir adelante. Trata de concentrarte en cómo “las cosas malas” te han transformado para bien, cómo te ayudaron a convertirte en una mejor persona y cómo esto te ayudará a tomar mejores decisiones en el futuro.

**Recuerda: el éxito es el resultado de decisiones correctas, las decisiones correctas son el resultado de la experiencia y la experiencia es el resultado de decisiones falsas.**

Sé que me estoy repitiendo, pero no me cansaré de repetirlo: concéntrate en lo positivo y verás más positivo. Céntrate en la gratitud y verás cosas por las que puedes estar agradecido incluso en algunas de las peores experiencias. Date

tiempo. A veces tarda algo de tiempo.

No uses tus cicatrices como recordatorios de lo mal que fue. Úsalos como recordatorios de cómo has sobrevivido, de las batallas que has ganado, de las cosas que aprendiste. Las lecciones más dolorosas nos hacen más sabios. Todavía estás aquí. Sigue adelante y, sobre todo, sé agradecido.

## ¡Todo está bien, incluso las cosas malas!

Muchas veces, pasar por momentos difíciles te hace más fuerte, y cuando las cosas no parecen funcionar, a veces terminas en el lugar correcto de todos modos.

Estar agradecido incluso por las malas experiencias no significa que quieras más de ellas. Significa que estás agradecido por el crecimiento personal que surgió de esas experiencias. Lo lograste. Sigues vivo. Los venciste. Lidiaste con ellos. Guauuuu, eso sienta bien, ¿verdad?

Lo he dicho antes y no me canso de repetirlo: aprender de experiencias pasadas y tomar decisiones equivocadas significa que no es necesario repetir la lección nuevamente. ¿Alguna vez notaste que algunos errores o situaciones se repiten hasta que aprendiste de ellos? Esto podría ser lo último que querrás escuchar si recientemente pasaste por tiempos difíciles, pero ten paciencia conmigo. He estado allí. Créeme.

Por supuesto, todos necesitamos un poco de tiempo para lamernos las heridas, tener un poco de autocompasión de vez en cuando. Está bien. Es humano y forma parte del proceso de curación y del duelo mientras lo mantengamos en la medida correcta. Abusar de ello puede llevarnos rápidamente hacia una espiral descendente.

No dejes que las experiencias de tu vida te controlen negativamente. Tú estas al mando de tu vida. Realmente lo estás. En algún lugar dentro de lo horrible de las circunstancias, hay algo positivo, hay algo por lo que estar agradecido. ¡Encuétralo!

¿Cuántas veces sucedió que un gran amor terminara? Pensaste que era el fin del mundo. Pensaste que nunca volverías a amar, y entonces, más adelante, apareció alguien mejor.

La muerte de mi padre fue un acontecimiento horrible. Podría haberme roto fácilmente, pero decidí que no me afectaría negativamente. Por el contrario, decidí que sólo afectaría a mi vida positivamente. Y lo hizo.

Hoy, estoy enormemente agradecido de haber aprendido el valor de mi vida en mis primeros años de adulto. Me enseñó a disfrutar y a agradecer cada minuto de mi vida porque nunca sabemos cuánto tiempo nos queda en nuestro hermoso planeta Tierra. Me enseñó a vivir responsablemente y sin

arrepentimientos. Me enseñó que es mejor intentar y fracasar que ni siquiera intentarlo.

Si logras encontrar algo por lo que estar agradecido, incluso en las circunstancias más difíciles y dolorosas, y dejas de lado el dolor entonces amig@ mí@ has dado con la clave para una vida más feliz.

Cuando estás en medio de experiencias horribles, puedes sentirte sin esperanzas y pensar: “¿Qué es lo bueno que vendrá de esta situación?” O quizás te preguntes por qué algunas puertas no se abren, por qué pasas tiempo con algunas personas que no están bien para ti, por qué esto, por qué lo otro.

Confía en las palabras de Steve Jobs, quien en su famoso discurso en Stanford dijo: “No se pueden conectar los puntos mirando hacia adelante; Solo puedes conectarlos mirando hacia atrás. Así que debes confiar en que los puntos se conectarán de alguna manera en tu futuro. Tienes que confiar en algo: tu instinto, tu destino, tu vida, tu karma, lo que sea. Este enfoque nunca me ha decepcionado, y ha marcado la gran diferencia en mi vida.”

**Confía en que algún día mirarás hacia atrás y todo tendrá sentido.** Verás que fueron estos tiempos los que te formaron y transformaron y te sentarás con una sonrisa, reconociendo que todo ello valió la pena. Recuerda estas palabras: siempre concéntrate en la gran imagen a largo plazo. A veces, no puedes verla de inmediato. Dentro de un año mirarás hacia atrás y todo tendrá sentido.

También le agradezco a Dios, el universo, la vida, el destino - lo que prefieras - que me despidieran de mi trabajo hace cinco años. Mientras estaba sin trabajo, estudié marketing digital y autoedición, escribí mi libro y lo publiqué. Hoy, estoy viviendo una vida que nunca me atreví a soñar. He cumplido el sueño de mi infancia de vivir en un barco, me pagan para viajar a otros países y más de 200,000 lectores han leído mis libros. A veces, las cosas más magníficas pueden salir de las peores situaciones, y los momentos difíciles en nuestras vidas a menudo pueden ser una bendición disfrazada.

A veces, suceden cosas difíciles en la vida, tal vez una pérdida, problemas, dolor, la muerte de un ser querido. Estas cosas pueden quebrarnos o convertirnos en la persona que necesitamos ser para alcanzar nuestras metas. Todo es una cuestión de perspectiva y actitud, y la gratitud nos dará el poder de tomar las decisiones correctas.

**Aprende tus lecciones y saca lo mejor de cada experiencia.** Es posible.

El mundo está lleno de personas que han superado las experiencias más terribles para seguir y tener éxito - o tal vez tuvieron éxito porque vencieron estas circunstancias y lidiaron con ellas de la manera correcta. Nunca dejes de aprender y notarás que superar los tiempos difíciles y los obstáculos se hace cada vez más fácil con el tiempo.

La actitud de gratitud te ayudará a ser más resistente, a superar los tiempos difíciles, a recuperarte de los golpes bajos y a “atraer” más experiencias por las que puedas estar agradecido.

**No te rindas. Todo está bien, incluso las cosas malas.**

## Cosas por las que puedes ser agradecido

Recuerda que practicar la gratitud es como hacer ejercicio. Si decidimos comenzar a hacer ejercicio, aceptamos que necesitaremos tiempo para ver los resultados. No correremos una maratón después de una semana de práctica, y no perderemos veinte kilos en una semana. Por otro lado, cuando se trata de nuestra mente, tenemos menos paciencia. Escribimos nuestras afirmaciones durante una semana, y si la situación deseada no llega a nuestra vida de inmediato, nos rendimos y, lo que es peor, pensamos que “ésto no funciona”.

He estado leyendo libros de autoayuda durante casi treinta años. Durante veinticinco años, no pasó nada. Pero en los últimos cuatro años, cuando comencé a practicar, a tomar acción, a tener paciencia y a seguir con los ejercicios durante meses, todo cambió.

**Si sigues estos ejercicios durante seis semanas, verás los resultados. Está científicamente probado. Funcionará para ti también.** Y luego, amigo mío, te recomiendo que sigas. Esto no es una cosa que se hace de vez en cuando. Ésto es un estilo de vida. Haz de la gratitud tu estilo de vida, y podrás lograr cosas con las que no siquiera has soñado, ¡porque eso es lo que hace la gratitud!

Espero que por ahora ya hayas comenzado tu lista de gratitud y estés haciendo una lista de todas las cosas por las que puedas estar agradecido. Esta lista te ayudará en los días no tan buenos. Los tendrás de vez en cuando porque son parte de la vida, pero la gratitud te ayudará a recuperarte más rápido.

Probablemente ya te hayas dado cuenta de que la gratitud y el agradecimiento se hacen más fáciles a medida que los practicas. Usa esta lista como punto de partida para todas las cosas por las que puedes estar agradecido. Úsala como un poco de inspiración para tu propia lista. No te limites a copiarla. Deja que te inspire a crear tus propios artículos. La lista tiene que ser *tuya*. La gratitud tiene que ser *tuya* y provenir de *tu interior*, y no olvides *sentir* la gratitud.

Escribí mi primera lista de gratitud el 17 de agosto de 2013.

Puedes estar agradecido por...

- Siendo tú
- Tu vida
- Estar vivo

- Poder comer tres veces al día.
- Estar sano
- Tu cuerpo
- Tus amigos y familia
- Tus talentos
- Tus logros
- Donde vives
- Antiguos lugares en los que has vivido
- El clima
- La playa
- Naturaleza
- Actos aleatorios de amabilidad
- Lecciones dolorosas que superaste
- Cosas buenas que van a entrar en tu vida.
- La ciudad en la que vives
- El país en el que vives
- Libertad
- Agua potable
- Oportunidades de aprendizaje
- Tus padres y abuelos
- Gente especial en tu vida
- Tener el apoyo de sus seres queridos.
- Tú mismo (¡Sí! Eso también cuenta)
- Tener ropa que te proteja.
- Tener zapatos que protejan tus pies.
- Disponer de un medio de transporte (coche, bici, etc.).
- Transporte público
- Tener acceso a un ordenador
- Tener una conexión a internet
- Tus habilidades
- Tu habilidad para conectarte con la gente.
- Tu trabajo y trabajos anteriores
- Tus profesores
- Tus mentores
- Libros
- CDs

- Programas de aprendizaje
- Compañeros y socios de negocio
- Poder practicar tus aficiones.
- Tus emociones
- Logros en tu vida
- Tu cumpleaños
- Recuerdos
- Vacaciones, excursiones, ciudades que has visitado.
- Fines de semana en la playa o en la montaña.
- Poder sentir
- Extraños sonriéndote
- Mascotas
- Riendo
- Cosas que no funcionaron
- Puertas que no se abrieron (algo mejor estaba esperando)
- Lecciones aprendidas
- Avances técnicos (Sí, puede estar agradecido por Internet, Amazon, videollamadas, etc.)

¿Qué tal ésto como un punto de partida para crear tu propia lista? ¿Bien, no?

Agrega cosas a esta lista todos los días y léela a primera hora de la mañana después de levantarte.

¿Te imaginas lo diferente que serán tus días cuando tus primeros pensamientos de la mañana estén llenos de gratitud?

**Recuerda estar agradecido a lo largo del día.** ¡Una vez que se convierta en algo natural, sucederán cosas increíbles! Si deseas multiplicar el efecto, lee la lista nuevamente antes de irte a dormir.

## 9

### Escribe en tu diario

¡Todavía sigues aquí! ¡Esas son buenas noticias! Veo que te estás tomando en serio la actitud de gratitud. ¡Buen trabajo! Aquí hay un ejercicio que puede ayudarte a mejorar tu vida. **Comienza un diario y reflexiona sobre tus días.** Puedes incluirlo fácilmente con el hábito de anotar de tres a cinco cosas por las que estás agradecido. Tómame un par de minutos al final de tu día, justo antes de irte a dormir, para valorar aquello que salió bien al final del día.

Este ejercicio te ayudará a tener cierta perspectiva, a enfocarte y a revivir los momentos felices. Escríbelo todo en tu diario. Esto te dará un chute adicional de felicidad, motivación y autoestima cada mañana y cada tarde.

Lo bueno es que justo antes de irte a dormir, te enfocarás en cosas positivas, lo que tendrá un efecto beneficioso en tu sueño y en tu mente subconsciente. ¿Por qué? Porque tu enfoque estará en las cosas positivas del día y en la gratitud en lugar de las cosas negativas y las cosas que no funcionaron bien, que son las que probablemente te mantendrían en vela.

Este es un ejercicio extremadamente poderoso que ha traído cambios asombrosos en las vidas de mis clientes y lectores. Pero ten cuidado. Como siempre, enfócate en lo positivo. Enfócate en lo que salió bien. Estoy diciendo esto porque muchas personas miran su día y lo juzgan o recuerdan todo lo que no les fue bien. Reviven continuamente las situaciones y se preguntan qué podrían haber dicho o qué deberían haber dicho, se preguntan a quién pueden culpar por lo que salió mal o buscan pruebas de lo estancados que están o de lo mal que están las cosas. No hagas esto ¡Esto es sólo una pérdida de tiempo que te mantendrá atrapado!

Ahora ya conoces el enorme poder del enfoque, así que esto es lo que harás a partir de ahora. Cada noche, antes de irte a dormir, coge tu diario y responde las siguientes preguntas:

- ¿Para qué estoy agradecido (de tres a cinco puntos)?
- ¿Qué tres cosas me hicieron feliz hoy?
- ¿Qué tres cosas hice particularmente bien hoy?
- ¿Cómo podría haber hecho el día de hoy aún mejor?
- ¿Cuál es mi meta más importante para mañana?

Como siempre, no te preocupes si las palabras no comienzan a fluir de inmediato cuando realizas el ejercicio la primera vez. Es una cuestión de práctica.

Si estás bloqueado y no puedes pensar en nada, simplemente quédate con él ejercicio durante cinco minutos más. Confía en que las respuestas vendrán. Escribe las primeras cosas que te vengan a la mente sin pensar demasiado o juzgarlas. Estas cosas son a menudo las correctas. No te preocupes por tu estilo o errores. ¡Sólo escribe! ¡Haz ésto todos los días durante un mes y observa los cambios que se producen! Todo lo que necesitas es un cuaderno regular o un calendario

Los estudios científicos demostraron que escribir en un diario mejora tu enfoque, reduce el estrés y tiene muchos otros beneficios para la salud. ¡Un estudio realizado por el Departamento de Medicina Psicológica de la Universidad de Auckland, Nueva Zelanda, de 2013, hasta descubrió que escribir en un diario hace que las heridas se curen más rápidamente! Los miembros del grupo que escribían en su diario se curaron más de un 75% más rápido que

aquellos que no lo hacían.

Investigaciones adicionales muestran que escribir en un diario resulta en una reducción del ausentismo laboral, un re-empleo más rápido después de una pérdida de trabajo y notas más altas para los estudiantes. Piénsalo.

Las personas que escribieron en su diario durante tan solo quince minutos al día curaron sus heridas más rápido, mejoraron sus sistemas inmunológicos y mejoraron sus notas en el cole. ¡Si hubiera una píldora para eso, saldría volando de las estanterías!

¿Por qué siempre insisto tanto en escribir las cosas? ¿Por qué no puedes tener tus metas y gratitud en tu mente? Porque escribir las cosas las pone en perspectiva. Al escribir las cosas, estructuras y organizas tus pensamientos y sentimientos. Como resultado, dormirás, te sentirás y pensarás mejor. Incluso tendrás una vida social más excitante. Escribir en tu diario creará *momentum* porque estás reforzando lo positivo una y otra vez.

Tu eliges. Este ejercicio te puede ayudar a mirar las cosas a través de las gafas del optimismo, la gratitud, la esperanza, la resistencia y el propósito en lugar del dolor, la negatividad y el estrés. Es posible que no puedas cambiar la realidad, pero puedes y debes usar tu cerebro para cambiar la forma en que procesas el mundo que te rodea, y eso cambiará la forma en que reaccionas ante lo que te sucede.

Es hora de que uses el poder del enfoque para cambiar tu realidad. El ejercicio de escribir en tu diario te ayudará a volver a re-entrenar tu cerebro para ver más de las cosas positivas que hay en tu alrededor.

Y como dije antes: si estás agradecido por las cosas que tienes, más cosas por las que estarás agradecido entrarán en tu vida. Incluso podría ayudarte a cambiar tu diálogo interno de esta charla negativa constante a una perspectiva más optimista y positiva.

Otra ventaja del diario es que empiezas a entender mejor las cosas, - sobre todo, a ti mismo. Puedes encontrar patrones de éxito y descubrir cómo puedes crecer y aprender de situaciones, qué situaciones evitar, cómo reaccionar mejor, cómo tener éxito más rápido la próxima vez y qué oportunidades aprovechar. Simplemente debes hacer un inventario de todos los momentos positivos de tu día: los grandes y los pequeños. Haciendo esto todas las noches construirás niveles grandes de confianza. Llevar tu vida al siguiente nivel será inevitable.

## **Paso de Acción**

1. Agrega las cuatro nuevas preguntas del inicio de este capítulo a tu diario de gratitud. Sigue siendo sólo un ejercicio que te llevará de cinco a diez minutos. Es un pequeño precio que pagar por una vida llena de felicidad, optimismo, salud y una curación más rápida de tus heridas.

## 10

# Escribe una Carta de Agradecimiento

Tengo otro ejercicio de alto impacto para ti. Si quieres hacer algo genuinamente mágico que mejore aún más tu felicidad y bienestar, te recomiendo este pequeño ejercicio: **Escribe una carta de agradecimiento**. La ciencia ha descubierto que no sólo es muy beneficioso para el receptor, sino también para ti, el remitente.

Escribe una carta de agradecimiento a las personas más influyentes de tu vida: las personas que tuvieron un gran impacto positivo en tu vida y que quizás nunca se lo agradeciste. Pueden ser tus padres, maestros, entrenadores, amigos, ex jefes, colegas, lo que quieras.

Escríbeles diciendo lo que hicieron por ti, cómo te influenciaron, qué significaron para ti y cómo te ayudaron. Toma tu tiempo. ¡Valdrá la pena! Y mientras estás en eso, ¿por qué no escribirle a una persona por semana?

Los estudios demuestran que una carta de gratitud puede aumentar la felicidad y disminuir la depresión para la persona que la escribe hasta tres meses después de escribir la carta. Se dice que los beneficios son mayores si entregas el mensaje en persona. Intenta escribir una nota de agradecimiento, incluso si se trata de un simple correo electrónico.

Convierte dar las gracias a alguien en un hábito diario. Un colega, el cajero del supermercado, tus padres, el cartero, el entrenador de basket o *running* de tus hijos, se creativo. ¡Ojo! Es importante sentir la gratitud y realmente pensar en las cosas por las que agradeces a la persona. Si es trivial o no es sincero, no funciona.

Los científicos descubrieron que escribir una carta de gratitud produce aumentos de felicidad aún más significativos que los ejercicios ya poderosos que mencioné anteriormente, como escribir un diario y recordar eventos pasados por los que estás agradecido. Y hay más: Demostraron que escribir varias cartas multiplica el efecto de la felicidad y la gratitud. Tres de cada cuatro personas que formaban parte de este estudio querían seguir escribiendo cartas de gratitud incluso después de que el estudio hubiera terminado.

¿Por qué funciona la escritura? Los estudios demuestran que traducir los pensamientos en palabras tiene ventajas sobre sólo pensarlos. Cuando escribimos, el proceso de pensamiento se ralentiza. La escritura nos da el tiempo para reflexionar sobre nuestros pensamientos porque pensamos

mucho más rápido de lo que escribimos.

Todo el mundo tiene hambre de aprecio. Demuéstrales a las personas que han sido importantes y que importan en tu vida. Muéstrales a las personas que están haciendo del mundo un lugar mejor, y escríbeles una carta de agradecimiento, un correo electrónico de agradecimiento o una nota de agradecimiento.

### **Pasos de Acción**

1. Siéntate y haz una lista de cinco personas que fueron una gran influencia en tu vida o hicieron algo bueno por ti.
2. Escríbeles una carta de agradecimiento a cada uno de ellos.

## La Gratitude agudiza tu Enfoque

Ya lo sé, me estoy repitiendo. Ya lo mencioné un par de veces, pero el poder del enfoque es tan importante y realmente cambia vidas así que tiene su propio capítulo.

Estar agradecido y sentir gratitud entrenará tu poder de enfoque. Como resultado de escanear tu vida en busca de las cosas buenas que hay en ella, cosas por las que estar agradecido, cosas por las que estar feliz, notarás más optimismo y más de todas las cosas buenas que te rodean y te sentirás cada vez mejor. Pero la cosa es aún mejor: cuanto tu cerebro más note lo positivo, más esperará que continúe esta tendencia, lo que resulta en ser aún más optimista sin siquiera saber que estás creando una profecía que se auto-cumple y una espiral ascendente.

Las cosas malas pasan y seguirán pasando, pero es en lo que eliges enfocarte lo que en última instancia crea tu realidad. Victor Frankl, un psicólogo judío que fue encarcelado en un campo de concentración de Alemania durante la Segunda Guerra Mundial y que perdió a toda su familia, excepto a su hermana, descubrió que incluso en las peores circunstancias hay algo bueno.

Se dio cuenta de lo que él llamó “la máxima libertad humana”, que ni siquiera los guardias de la prisión nazis podían quitarle. Podían controlar sus circunstancias externas, pero fue él quien eligió cómo estas circunstancias le iban a afectar.

**Incluso si no puedes controlar las circunstancias que la vida te presenta, siempre puedes elegir tu respuesta a esas circunstancias** y, al hacerlo, tener un alto impacto positivo en tu vida.

Encontrar lo positivo no significa estar separado del “mundo real” e ignorar lo negativo. Ambos coexisten. Dicho ésto, tienes un gran poder: **el poder de elección**. Tú eliges lo que entra en tu percepción. Lo bueno es que una vez que esperas resultados positivos, es más posible que surjan porque nuestras creencias y expectativas se convierten en profecías que se auto-cumplen.

Tu jefe también será feliz. ¿Por qué? ¿Qué tiene que ver tu jefe con todo esto? Bueno, el optimismo es también uno de los predictores más poderosos del rendimiento en el trabajo. Los optimistas establecen más metas y ponen más esfuerzo en alcanzar estas metas. Se mantienen más comprometidos ante las

dificultades y superan los obstáculos más fácilmente. Se enfrentan mejor a las situaciones de alto estrés. Esperando resultados positivos hace que sea más posible que se recuperen. Ahí lo tienes: es un gana-gana-gana.

Así que con los ejercicios de gratitud que aprendiste en este libro, y que te llevarán alrededor de cinco minutos al día (máximo, diez), estás entrenando a tu cerebro para que note y se centre cada vez más en las posibilidades y oportunidades para tu crecimiento personal y profesional. Así también mejorarás en aprovecharlas y actuar sobre ellos. Pero pasa algo aún mejor: Tu cerebro sólo puede concentrarse en bastantes pocas cosas a la vez porque tienes un espacio de memoria limitado, así que lo que sucede es que esas pequeñas cosas que te molestan y estas voces negativas que te regañan constantemente en el fondo de tu mente se eliminarán.

Hacer los ejercicios de gratitud durante sólo una semana te hará más feliz y menos deprimido, y notarás una diferencia significativa después de uno, tres y seis meses. Incluso permanecerás significativamente más feliz y mostrarás niveles más altos de optimismo después de dejar de hacer los ejercicios. Aún así, te recomiendo que sigas haciendo los ejercicios porque obrarán milagros en tí. Mejorarás cada vez más al escanear el mundo en busca de cosas buenas y escribirlas, y verás más y más oportunidades donde quiera que mires sin siquiera intentarlo.

Haz de estos ejercicios un hábito. Ritualízalos. Házlos a la misma hora cada día. Ten lo que necesitas para hacer estos ejercicios fácilmente disponible. Por ejemplo, pon un diario en tu mesa de noche. Clientes míos me han contado que se divertieron mucho y obtuvieron excelentes resultados haciendo los ejercicios con niños y cónyuges.

## BONUS: El Poder del Perdón

Habiendo hablado mucho sobre el enorme poder de la gratitud, hablemos de otra fuerza considerable en nuestras vidas: el poder del perdón.

El perdón es crucial en tu camino hacia el éxito, tu auto-realización y tu felicidad. A veces, puedes hacerlo todo bien - estás siguiendo los hábitos de las personas exitosas y estás haciendo tus ejercicios de gratitud todos los días - pero te quedas estancado. Nada mejora, y no sabes por qué. Si esto sucede, es probable que haya algún bloqueo (de energía) debido a la falta de perdón hacia una persona, una situación o incluso a ti mismo (tal vez piensas que no te “mereces” cosas buenas como el éxito o la felicidad).

Tardé mucho, mucho tiempo para aprender esto. ¿Por qué demonios debería perdonar a alguien si esa persona me hizo daño y todo lo que me ocurre es por su culpa? La respuesta resumida: lo estás haciendo por ti mismo, no por la otra persona. Si perdonas a alguien no se trata de tener razón o no. Se trata de que estés bien y de que no pierdas una tonelada de energía porque la ira y el resentimiento, o lo que es peor, revivir el odio y el drama una y otra vez, causan enormes pérdidas de energía. ¡Hazte un favor y suéltalo!

Hace un tiempo recibí un correo electrónico de una lectora. Dice, “Aunque he estado haciendo los hábitos de tu libro regularmente durante meses, todavía estoy estancada. No sé qué hacer”. Ahora., bien como coach formado, sé que no debo dar consejos a un cliente, sino ayudarle a llegar a sus propias conclusiones haciendo preguntas poderosas. Pero también soy autor de libros de autoayuda *bestsellers* y en esa función, puedo ser más directo e incluso dar consejos, así que le respondí lo siguiente:

“Estimada Carmen (nombre inventado),

Gracias por tu correo electrónico. En mi experiencia, si haces los hábitos y aún no avanzas o estás estancada, sólo puede haber dos razones:

1. Ya casi estás. La resistencia siempre se hace más grande en cuanto más te acercas a tu meta. Cuando estás a punto de rendirte, solo tienes que intentarlo un poco más.

**Solución:** ¡Aguanta un poco más!

2. Hay una falta de gratitud o perdón en tu vida. A veces, la falta de gratitud o el perdón pueden bloquear el flujo en nuestro camino hacia el éxito.

**Solución:** Perdona a todos por todo lo que te han hecho.”

No me sorprendió recibir la siguiente respuesta: “Gracias por tu respuesta, pero no puedo perdonarlos por lo que me hicieron *porque...*”

¡Sí que puedes! No lo estás haciendo por ellos; Lo estás haciendo por ti mismo. En el 99.9% de los casos, no perdonarlos no tiene absolutamente ningún impacto en sus vidas, sino un impacto significativo en *tu* vida. Como mencioné antes, *tú* eres el que pasa las noches sin dormir. *Tú* sientes la amargura. *Tú* estás lleno de ira y no disfrutas del momento presente. *Tú* estas estancado debido a la falta de perdón. *Tú* no avanzas. Sí, es cierto, *tú* - no ellos.

Pues por muy escandaloso que suene...envíales amor y perdón. Hazlo por razones egoístas. Qué sepas que **lo estás haciendo por ti. Lo estás haciendo para desbloquear tus energías atascadas.** No tiene ningún beneficio enojarse con ellos. No los cambiará, pero podrías contraer una úlcera de tu rabia, y eso realmente les beneficiaría a *ellos*.

Alguien dijo una vez: **“Mantener un resentimiento contra alguien es como tomar pequeñas dosis de veneno y esperar que la otra persona se muera por ello”.**

Por muy difícil que parezca, perdona y suelta. ¡Inténtalo. Los resultados pueden ser alucinantes!

¿Cómo? Pues fácil: Primero, haz una lista de todas las personas contra las que estás guardando algún rencor. En segundo lugar, haz una lista de todo lo que no te perdonas a ti mismo. Tercero, repasa las listas y perdona todo, aunque sea muy complicado. Busca una experiencia de aprendizaje. Recuerda, lo estás haciendo por ti!

En el verano de 2017, también pude probar un poco de mi propia medicina. En julio de ese año, mi libro *30 días* fue publicado por una importante editorial en Japón. Las previsiones fueron increíbles. Durante semanas, mi traductor y editor se mostraron eufóricos, pronosticando vender de 300,000 a 500,000 copias. Comencé a creerles. Una vez que el libro estuvo en mil librerías japonesas, comenzó a suceder. ¡El primer día fue genial! Estábamos en buen camino. ¿El segundo día? ¡Increíble! Los japoneses pueden decir después de dos días si un libro se convertirá en un éxito de ventas o no.

Al final del segundo día, ya estaba visualizándome con Natalia bebiendo piñas coladas en un paraíso fiscal del Caribe, pero también noté que la ira y los rencores se avecinaban. Me di cuenta de que estaba empezando a hacer una lista negra mental de las personas que me habían ignorado, rechazado, o se habían burlado de mí a lo largo de los años en mi camino a la cima (porque ahí es

donde pensé que iba), y planeé responderles con la fuerza y con la misma falta de respeto. Así que ese fue mi entretenimiento en el día dos.

Y llegó el tercer día. Era un sábado y fue uno de mis días más difíciles del 2017. De repente, mis contactos japoneses ya no eran tan optimistas. Toda la euforia se había ido. El libro dejó de venderse. No lo podía creer. ¡Pero lo estábamos haciendo muy bien! ¿Qué pasó?

La verdad es que en primera instancia no me lo creía, pero mis contactos japoneses me convencieron de que así es cómo funciona y qué sería mejor escribir otro libro porque *30 Días* ya estaba muerto. Ya no se venderá. Ya no había necesidad de las reimpresiones planeadas de miles de copias.

Me puse enormemente triste. Peor aún, era apático. La caída fue larga y dura. Pero después de cuatro horas de negación, auto-compasión y lamer mis heridas, supe que necesitaba un enfoque proactivo.

Analiqué la situación y llegué a la conclusión de que el problema probablemente se debía a los rencores que había tenido y a la sorprendente falta de perdón en mi propia vida. Así que empecé a hacer mis listas. Me pasé todo el fin de semana perdonando.

Mientras mis contactos japoneses pensaban que el libro estaba muerto el sábado y que no habría ninguna reimpresión, de repente hubo buenas noticias al martes siguiente:

“Vamos a imprimir otros 5,000”. Una semana después, fueron otros 7,600. Dos semanas después, a finales de julio de 2017, se habían impreso 25.600 copias. ¿Coincidencia? No lo creo. Estoy convencido de que estas 15,600 copias adicionales, aunque sólo una pequeña fracción del pronóstico, procedían de perdonar y dejar de lado los rencores. Y todavía estoy trabajando en el perdón porque todavía siento que mi energía no está en pleno flujo.

*[Mientras termino la edición de este libro me ha llegado un correo electrónico el 28.2.2019 que 30 DÍAS se vende mejor que nunca y hoy ha sido #6 en una lista de los mas vendidos de autoayuda en Japón. Parece que he desbloqueado más cosas...]*

Entonces, si estás bloqueado o estancado de alguna manera, aunque estés haciendolo todo bien, piensa en estas dos opciones:

1. Sólo aguanta un poquito más.
2. Piensa en todas las personas hacia las que sientes rencor. Haz tus listas y comienza a perdonar. En el peor de los casos, te sentirás mucho más liviano y feliz. En el mejor de los casos...¡el cielo es el

límite!

Deja ir, perdona a las personas que te lastiman, olvídalos y sigue adelante. Pero ten cuidado. Si dices “les perdono, pero no olvido”, ¡no estás perdonando! Esto no significa que tengas que permitir que las personas que te han hecho daño permanezcan en tu vida o que no puedas poner límites al comportamiento de los demás o llamarles la atención. El perdón puede ser un ejercicio mental. Ni siquiera tienen que saber que están perdonados. Simplemente necesitas entender las consecuencias positivas y soltar. Si deseas ir un poco más lejos, puedes llamar a las personas a las que has perjudicado o hecho daño y pedir disculpas. Si eso es demasiado incómodo, escríbeles una carta, un correo electrónico o un mensaje de móvil.

¡Sobre todo, perdónate a ti mismo! Cuando aprendas a perdonarte a ti mismo, será más fácil perdonar a los demás. ¡Simplemente hazlo! ¡Los cambios que verás cuando logres perdonar a otros y, sobre todo, a ti mismo son increíbles! Perdona a todos los que te han hecho daño (y, sobre todo, a ti mismo), y siempre recuerda a Mahatma Gandhi, quien dijo: “Los débiles nunca pueden perdonar. El perdón es el atributo de los fuertes.”

### **Pasos de Acción**

1. Haz una lista de todas las personas a las que no has perdonado.
2. Haz una lista de todas las cosas que no te has perdonado a ti mismo.
3. Trabaja en las listas.

### **Preguntas**

1. ¿Cómo sería tu vida si te aceptaras a ti mismo tal como eres sin autocrítica?
2. ¿Cómo sería tu vida si te perdonaras a ti mismo y a los demás?

## ¿Y Ahora Qué?

¡Guauu! ¡Ya está! No puedo creer que ya estamos llegando al final de este libro. Es el libro más corto que he escrito hasta ahora pero, seguramente, también uno de los más poderosos.

Eso es todo. Te he dado siete ejercicios poderosos. Házlos, y tu vida nunca será la misma.

No te rindas si las cosas no van bien al principio. Ésto requiere un poco de tiempo, pero lentamente, irás mejorando y mejorando gracias a la magia de la disciplina y de la repetición. Si necesitas motivación adicional, recuerda que la ciencia ha demostrado que haciendo los ejercicios de gratitud todos los días después de cuatro a seis semanas **obtendrás resultados sorprendentes**. Debes tener cinco minutos al día para hacer estos ejercicios sin importar cuál sea tu situación. Tony Robbins dijo una vez: **“Si no tienes cinco minutos al día para ti, no tienes vida”**.

Hace un par de años, enseñé un semestre de “Felicidad” en la Escuela de Negocios *Geneva Business School* en Barcelona. Una de las tareas asignadas a los estudiantes era apuntar tres cosas por las que estaban agradecidos todos los días. Después de algunas semanas, pude observar exactamente los beneficios mencionados en este libro al leer sus tareas: dormían mejor, estaban de mejor humor, más optimistas, mejoraban sus vidas sociales y mucho más. Esto realmente funciona.

Puedes estar tentado a pensar que las personas solo están agradecidas porque son más felices, pero en realidad es al revés. Se ha demostrado que la gratitud es una causa importante de resultados positivos y de la felicidad.

Lo repetiré una vez más porque no se puede decir suficientemente a menudo: ser agradecido reconstruye tu cerebro para ver cada vez más de las cosas positivas que te rodean. Verás más oportunidades y verás puertas abiertas para ti dónde antes ni siquiera había una puerta.

Haz de la gratitud un hábito diario. Cuando estés agradecido por lo que tienes, más cosas por las que puedes estar agradecido entrarán en tu vida. Así que agradece lo que tienes e incluso agradece las cosas que aún no tienes.

A veces, cuando estás pasando por un momento difícil, puede ser difícil estar agradecido, lo sé. Pero créeme, siempre hay algo por lo que estar agradecido,

como por ti mismo, tu cuerpo, tus talentos, tus amigos, tu familia o la naturaleza. Empieza por cosas pequeñas.

Cuando estaba desempleado, estaba agradecido por tomar un café en el sol, dormir bien por la noche y tener amigos. En lugar de comenzar el día quejándote por lo que no tienes o temiendo lo que vendrá, comienza dando las gracias por lo que tienes. Enfócate en todo lo que te va bien.

Deja de comparar. En su lugar practica la gratitud. Cuenta tus bendiciones en lugar de las bendiciones de otras personas. Solo este ejercicio puede “curarte” probablemente de los celos y la envidia si lo practicas durante tres o cuatro semanas.

Cuanto más practico la gratitud, más bonito es mi día. Me levanto de mi computadora varias veces al día, salgo, doy una corta caminata de cinco a quince minutos y siento gratitud. Siente la gratitud justo después de despertarte y justo antes de irte a dormir. La primera media hora de tu día establece el tono para el resto de tu día. La última media hora de tu día también es crítica. Aquello con lo que alimentes a tu cerebro en ese momento seguirá vibrando mientras duermes. En estas dos ocasiones es cuando tu mente subconsciente está más activa y receptiva.

Recuerda, tu percepción da forma a tu realidad. Centrarte en lo positivo puede mejorar de forma impresionante tu éxito. Esto ha sido probado una y otra vez. Se paciente, se consistente, y tendrás éxito.

La gratitud no es una píldora mágica, aunque ciertamente tiene todos los ingredientes. Cuando hagas el trabajo en el mundo real, la magia sucederá. Te deseo esta magia. ¡Todo lo mejor!

Marc

[Si has comprado el libro electrónico, puede descargar tu Diario de Gratitud de 90 días aquí](#) (es un enlace directo - no hace falta poner tu correo)

## Necesito tu ayuda

¡Muchas gracias por descargar o comprar mi libro!

Realmente aprecio tus comentarios y me encanta escuchar lo que tienes que decir.

Tu aportación es importante para mí para que mi próximo libro (s) sea aún mejor.

Si te gustó el libro, por favor se tan amable y deja un comentario honesto en Amazon (cinco estrellas si posible pero sobre todo honesto), Realmente ayuda a otras personas a encontrar el libro y a mi a llegar a más gente.

¡¡Muchas gracias!!

Marc

## Una cosa más...

Si este libro te ha inspirado y deseas ayudar a otras personas a alcanzar sus metas y mejorar sus vidas, aquí hay algunos pasos de acción que puedes tomar de inmediato para hacer una diferencia positiva:

Regala el libro a amigos, familiares, colegas e incluso extraños para que también puedan aprender a alcanzar sus metas y vivir una vida excelente.

Comparte tus pensamientos sobre este libro en Twitter, Facebook e Instagram (¡etiquetame!) o escriba una reseña del libro. Ayuda a otras personas a encontrarlo.

Si eres dueño de un negocio o si eres gerente, o incluso si no lo eres, regala algunas copias a tu equipo o tus empleados y mejora la productividad y el bienestar de tu empresa. Ponte en contacto conmigo en [marc@marcreklau.com](mailto:marc@marcreklau.com). Te daré un descuento del 30% en pedidos de más de 15 ejemplares.

Si tienes un Podcast o conoces a alguien que tiene uno, pídeles que me entrevisten. Siempre estoy feliz de difundir el mensaje de 30 DÍAS y ayudar a las personas a mejorar sus vidas. También puedes pedirle a tu periódico local, estación de radio o medios de comunicación en línea que me entrevisten :)

## Trae los pasos simples de 30 DÍAS a tu organizació

Ayuda a cada miembro de tu organización a tener éxito. Mi libro más vendido 30 DÍAS: cambia de hábitos, cambia de vida está disponible a un precio especial para pedidos al por mayor para empresas, universidades, escuelas, gobiernos, ONG y grupos comunitarios.

Es el regalo ideal para inspirar a tus amigos, compañeros y miembros del equipo para que alcancen su máximo potencial y realicen cambios reales y sostenibles.

Contacta con [marc@marcreklau.com](mailto:marc@marcreklau.com)

Para reservar una presentación basada en 30 DÍAS o en cualquier otro de mis libros, contáctame con un correo electrónico a [marc@marcreklau.com](mailto:marc@marcreklau.com)

## Sobre el Autor

Marc Reklau es *coach*, conferenciante y autor de 9 libros, incluido el bestseller internacional “30 Días: cambia de hábitos, cambia de vida”, que desde abril de 2015 se ha vendido y descargado más de 180,000 veces y se ha traducido al español, alemán, japonés, chino, ruso, tailandés, indonesio, portugués y coreano, entre otros.

Escribió el libro en 2014 después de ser despedido de su trabajo y, literalmente, pasó de estar desempleado a Bestseller.

La versión en español de su libro "Destination Happiness" (Destino Felicidad) ha sido publicada por el grupo Planeta (Temas de Hoy) en enero de 2018.

La misión de Marc es capacitar a las personas para crear la vida que desean y darles los recursos y las herramientas para que esto suceda.

Su mensaje es simple: muchas personas quieren cambiar cosas en sus vidas, pero pocas están dispuestas a hacer un conjunto simple de ejercicios constantemente durante un determinado período de tiempo. Puedes planificar y crear el éxito y la felicidad en tu vida instalando hábitos que te apoyen en el camino hacia tus metas.

Si deseas trabajar con Marc, comunícate directamente con él escribiendo un mail a [marc@marcreklau.com](mailto:marc@marcreklau.com). Encontrarás más información sobre el en sus páginas de web [www.marcreklau.com](http://www.marcreklau.com), y [www.goodhabitsacademy.com](http://www.goodhabitsacademy.com).

También puedes conectar con él en redes sociales. Está en Twitter, Facebook, Instagram y LinkedIn.