

TITULO

# ADIÓS TRISTEZA. HOLA SERENIDAD

Mónica Calvo Redondo

## DEDICATORIA

*A Ángeles, mi madre  
un ser divino*

## NOTA DE LA AUTORA

Gracias. Te estoy agradecida por leer estas páginas. Espero que algo bueno puedan aportarte.

Ser agradecidos es una forma de conciliación con uno mismo y con el resto del mundo. Por ese motivo este libro comienza como termina, dando gracias a la vida y al ser que nos la proporciona.

*Mónica Calvo Redondo*

## INTRODUCCIÓN

Creer en ti. En eso consiste este libro, en eso consiste la vida. Creer que eres una persona maravillosa, que mereces lo mejor, que eres tu propio dueño y del mismo modo dueño de tu libertad. Estas palabras tan sencillas deberían ser un mantra para cada uno de nosotros. La vida es el gran tesoro que tenemos y debemos estar agradecidos.

La superación personal, la autoestima, el respeto a ti mismo y a los demás, dejar atrás los miedos y priorizar en lo positivo son pilares básicos para que tu vida sea más eficiente, ya que partimos de la base de que tú puedes conseguir tus metas. Tienes que saber que tú eres la piedra angular de tu vida.

Repetiremos a lo largo del libro varios de los conceptos para darte opción a interiorizarlos, para que sean parte vital de tu existencia al igual que lo es respirar, porque en la mayoría de los casos, simplemente no nos paramos a pensar la mejora que supone en nuestra vida modificar alguna conducta para poder convertirnos en personas más felices.

Para ello es necesario hacer cambios. En eso se basa el éxito personal, en adaptarse a las circunstancias e identificar cómo nos afectan interiormente, ya que dentro de nosotros mismos procesamos como un ordenador todo lo que pasa en cada momento. Debemos utilizar nuestra inteligencia: estar preparados y fuertes emocionalmente para encajar cada nueva situación. La podamos solucionar o no, siempre hay que intentarlo, solo así encontraremos la respuesta más adecuada.

Ese es el camino a la resiliencia, o lo que es lo mismo, la capacidad innata que todos tenemos para afrontar y superar las adversidades, para adaptarnos a las peores tragedias. Más adelante veremos más fundamentos de la resiliencia y cómo nos influye en las relaciones con nosotros mismos y con los demás.

Los científicos son los que nos enseñan los avances de la ciencia en cuanto al conocimiento del funcionamiento de nuestro cerebro. Así podemos aprovechar mejor los recursos que tenemos a nuestro alcance y vivir más en armonía, que es lo que necesitamos.

Nuestro sistema cognitivo (nuestra aptitud para el conocimiento, el razonamiento, la adaptación, para entender y asimilar la realidad mediante la experiencia y el aprendizaje) juega un papel primordial. Es de la más compleja sofisticación y los diversos procesos mentales y sus estructuras

son un inmenso mundo por descubrir. Las actividades o funciones cognitivas son la inteligencia, la memoria, el lenguaje o la atención, entre otras.

De la función ejecutiva se encarga la corteza prefrontal de nuestro cerebro. Ella es la que se ocupa de valorar lo que ocurre a nuestro alrededor, si existe peligro real o no y cómo reaccionar ante ello. Se adelanta a la llegada de las cosas que todavía no han ocurrido, incluso las magníficas. Si nos desborda, incapacita nuestra respuesta para examinar el peligro real, que no siempre es tal como anticipa. En esta zona se desarrolla nuestra facultad y habilidad en la planificación de metas y en la predicción de sus consecuencias, ya que se vincula con la formación de expectativas razonables. Es fundamental una adecuada orientación cognitiva para obtener una respuesta emocional exitosa.

Nuestra amígdala cerebral se ocupa de evaluar los estímulos emocionales. Se encarga de realizar, entre otras, la función de coordinar emociones: positivas (alegría) y negativas (ira, miedo). Las reacciones ante estos estímulos están asociadas con patrones de respuesta según nuestro propio aprendizaje, tanto a nivel fisiológico o somático como conductual. Atesora las experiencias y los condicionamientos sociales y personales que vamos acumulando. Puede ocurrir que una sobrecarga emocional provoque que interpretemos la amenaza como excesiva, creando un estado mental de ansiedad que puede repercutir adversamente en nuestro pensamiento y, por tanto, en nuestra conducta.

Las áreas prefrontales de nuestro cerebro son las encargadas de valorar lo que ocurre a nuestro alrededor, si existe peligro real o no y cómo reaccionar ante ello.

A veces, incluso no sabemos que la opción elegida es la acertada porque no somos capaces de discernir bajo los parámetros adecuados y el exterior nos influye considerablemente, pero aprender es la mayor enseñanza que no dejamos de hacer a lo largo de la vida.

Tenemos una memoria consolidada y firme en creencias prefijadas. Nos encontramos con trabas culturales y sociales aprendidas, conceptos que debemos replantearnos y adaptarlos a lo que somos cada uno de nosotros en el momento presente, porque no existen los conceptos absolutos cuando hablamos de emociones.

Lo que ayer nos parecía adecuado quizá hoy no lo sea porque las circunstancias no son las mismas ni lo volverán a ser en el futuro (ese tiempo que no ha llegado y no sabemos en qué términos llegará). O sea que lo más inteligente no es defender una postura del ayer ni del mañana, sino la que mejor se adecua a día de hoy.

La sociedad está en cambio constante. Todo lo que nos afecta está cambiando: ciencia, sanidad, educación, trabajo, medio ambiente, familia, costumbres, política..., ¡nuestra edad! Inevitablemente no vivimos an-

clados a actitudes aprendidas más que en nuestro cerebro, pero ¡buena noticia! Eso también puede cambiar para mejor.

Es cierto que necesitamos sentirnos parte de algo. Hay una base evolutiva que genéticamente nos tiene programados para ser lo más sociables posible, para participar en esa sociedad a fin de facilitar una vida mejor a nosotros mismos, a los que nos rodean, a los que piensan como nosotros; y posiblemente menos hacia quien no conocemos o no conectamos tanto. Todos somos eslabones de una estructura universal.

Pero solo las mentes más evolucionadas logran hacer una causa común y generar bienestar en la mayoría de las personas con un gran componente altruista. Logran ser felices, creen firmemente en sí mismas y saben que lo que están haciendo es lo correcto. Sienten verdadera pasión hacia la obra que han emprendido y la trabajan y disfrutan, tal y como hacen los niños, pero sin caer en el hedonismo.

El respeto hacia uno mismo y hacia el prójimo es el verdadero camino. El viaje más hermoso es hacia nosotros mismos y hemos de sentirlo en conexión con lo que nos rodea, que deberá ser lo más bello posible. Ese es nuestro trabajo: mejorar hacia lo óptimo.

Anquilosarnos en los pensamientos bloqueantes puede llevarnos a un estancamiento pernicioso, a una zona de confort que es muy cómoda mientras no surja alguna situación que nos obligue a abandonar esa quebrantable burbuja, pero... ¿y qué hacemos cuando nos sentimos tan vulnerables a situaciones no previstas?

Solo tenemos una vida. Vivirla intensamente debería ser una asignatura obligatoria para modelarnos con el entorno y nutrirnos con lo mejor que se nos ofrece. El humor, el optimismo y un pensamiento sano aportarán la felicidad que necesitamos.

La primera premisa, no obstante, es abrir la mente y grabarnos a fuego que no tenemos que ser infelices, que no tenemos que amargarnos más de la cuenta, sino que la lucha constante es la única que merece la pena para lograr los objetivos.

Cree en ti incluso cuando seas el único que lo haga. Cuando la idea pesimista de “no puedo” te asalte, apártala porque es un miedo baldío. Solo es una señal que te advierte de algo turbio que tienes que superar, una prueba para mejorar.

Cree en tus metas, en la vida sana, en la felicidad, en el amor. Conecta con la naturaleza. Cree en tu fuerza, en tus virtudes y foméntalas. Ayuda a fomentarlas en más gente. Crecerás como persona y harás un mundo mejor.

Crear recuerdos nuevos es la llave de la vida. Dejar atrás las vivencias del pasado y remontar al presente. Saber atraer a nuestra vida la sereni-

dad y el amor es la meta más importante que estamos obligados a intentar cada día para lograr un sano bienestar. Buscaremos las claves a lo largo del libro.

*Alégrate porque todo lugar es aquí y todo momento es ahora.*

Buda