

Escribiendo tu camino a la felicidad

Sabemos que escribir en un diario es importante. Pero, ¿sobre qué se supone que debemos escribir un diario?

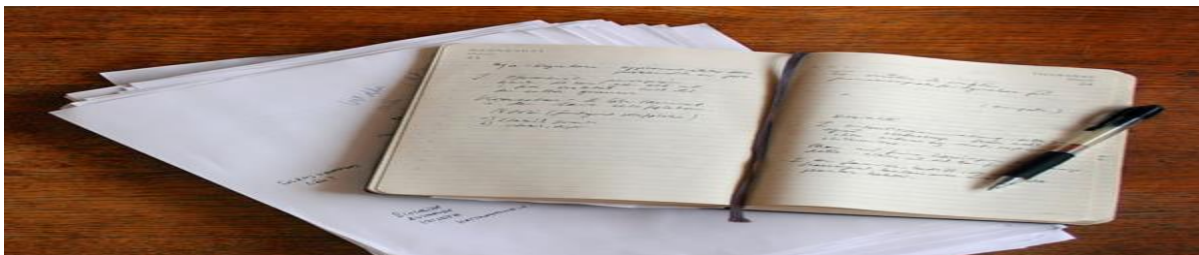
PUNTOS CLAVE

Tu perspectiva puede cambiar en cuestión de semanas si escribes en un diario estos 9 elementos esenciales.

Hay tres formas de gratitud: sentirla, escribirla y compartirla en voz alta; compartirla hace que tu felicidad aumente.

Escribir un diario sobre el malestar emocional te obliga a ver el papel que juegas en tus resentimientos.

La lluvia de ideas nuevas desencadena la dopamina y nos hace sentir que estamos logrando algo.



Por [Lázaro Castillo, Jr.](#)

Numerosos estudios han demostrado los beneficios de escribir sus sentimientos con regularidad.

Pero los expertos a menudo se enfocan tanto en motivar a las personas a escribir que no discuten la importancia de sobre qué escribir.

Es por eso que, con la ayuda del psiquiatra certificado por la junta doble Josh Lichtman, desarrolló un marco para la práctica de escribir un diario basado en nueve elementos (cuidado personal, establecimiento de metas, actos de servicio, reconocer el MIEDO, lidiar con los resentimientos, desarrollar la fe, reconocer progresar, practicar la gratitud y generar nuevas ideas). He entregado el diario a personas con las que trabajo y los resultados han sido sorprendentes: todas las perspectivas han cambiado en cuestión de semanas.

Por supuesto, todos van a responder a diferentes indicaciones del diario. Entonces, la forma más importante de comenzar a escribir un diario es determinar en qué aspecto de su vida desea enfocarse.

Encontrar su enfoque

Aprendí a través de la recuperación que mi perspectiva, cuando se trata de resentimiento, a menudo está fuera de control. Cuando estoy resentido con alguien, mi ego a menudo interviene para convencerme de que tengo razón y que la otra persona está equivocada, sin importar los hechos.

Mi punto de vista tiende a ser igualmente sesgado cuando se trata del miedo: mis mecanismos de defensa a menudo me impiden incluso ver cuando tengo miedo. El miedo, me di cuenta después de escribirlo en un diario durante algún tiempo, a menudo se registra para mí como depresión o soledad, o incluso fatiga.

Escribir en un diario sobre mi incomodidad emocional me obliga a ver el papel que juego en mis resentimientos y también me da el espacio para reconocer que gran parte de mi incomodidad es miedo.

La gratitud es clave

Todos sabemos que es importante sentirse agradecido y que las listas de gratitud son una manera maravillosa de inculcar ese sentimiento. Pero la gran diferencia que puede hacer es significativa.

Según el entrenador Tony Child, autor de VisionShift, existen tres formas de gratitud: sentirla, escribirla y compartirla en voz alta. “Tu gratitud aumenta un 42 por ciento cuando la compartes”, explica.

Si bien no siempre llego al punto en el que comparto mi gratitud en voz alta, trato de escribir cinco cosas por las que estoy agradecido todas las noches.

Jeff Kober, profesor de meditación y autor de Embracing Bliss: 108 Daily Meditations, tiene un ritual anual en el que invita a las personas en la víspera de Año Nuevo y les pide que escriban una lista de 108 cosas por las que están agradecidos. “La gratitud es uno de los atajos hacia la felicidad”, dice el profesor.

La importancia del autocuidado

Una de las actividades más obvias y aún pasadas por alto que ayuda a las personas a sentirse mejor es el cuidado personal, razón por la cual me pregunto todas las noches qué cuidado personal practiqué ese día. Como resultado, no solo puedo experimentar los beneficios del cuidado personal, sino que también veo cómo puedo cambiarlo.

Muchos de mis alumnos respondieron de manera similar. “Medito todos los días, pero necesito desesperadamente un cuidado personal que sea más físico y hubo varias noches en las que salí a caminar porque sabía que tenía que responder esa pregunta”, dice la maestra de meditación y autora Jenna Tighe. “La pregunta me ayudó a ser más consciente de lo que realmente se necesita”.

El cuidado personal suele ser lo primero que se debe hacer cuando las personas están ocupadas o estresadas. Cada vez que un paciente me dice que se siente mal y no está seguro de por qué, mi primera pregunta es: ¿Ha estado haciendo ejercicio? La respuesta suele ser, No. Saber que va a hacer un seguimiento de su cuidado personal en un diario te hace mucho más probable que seas responsable y realmente lo hagas.

Sin embargo, es crucial saber qué es el autocuidado para usted. Leí que Oprah dice que practica el cuidado personal pasando los domingos holgazaneando en pijama. Me volvería loco si alguien me dijera que tengo que pasar los domingos en pijama, ya que mi forma de cuidarme es más como salir a caminar o ver amigos. Entonces, como dice el refrán, tú lo haces.

Y luego escribe sobre lo que más te importa de la vida en tu diario.

Establecer metas, reconocer el progreso y la fe

El establecimiento de metas, el progreso y la fe son otros tres elementos en los que nos enfocamos en el diario de la tarde.

Como sabemos que el seguimiento de nuestro progreso nos ayuda a alcanzar nuestras metas, siempre escribo los pasos que tomé para lograr mis metas y el progreso, personal o profesional, que hice cada día.

Pero el aspecto más significativo de mi práctica de escribir un diario es cuando reconozco el papel que juega la fe en mi día. Hago esto preguntándome todas las noches qué señales vi ese día que el universo me estaba cuidando. Puede ser algo tan simple como no obtener una multa de estacionamiento cuando pensé que lo haría. El punto no es que a Dios le importen mis problemas de estacionamiento. Es que esta pregunta me mantiene al acecho de una conexión espiritual a lo largo del día. A menudo, solo la búsqueda es todo lo que necesito para sentirme conectado.

Las ideas simplemente fluyen

Mi pregunta final cada noche es sobre las ideas que se me ocurrieron ese día. De alguna manera, pasar por el proceso descrito anteriormente me aclara lo suficiente como para recordar ideas que pude haber pensado durante el día o anotado en hojas de papel que probablemente perdería. Ahora están en un lugar donde puedo ver fácilmente cuál quiero seguir.

Esta es mi última pregunta porque nunca me siento más vivo que cuando estoy generando ideas, ya sea para nuevos libros, ideas de negocios o proyectos personales. Y, psicológicamente hablando, esto tiene sentido. “La dopamina se activa cada vez que logras algo y la lluvia de ideas nuevas te da la sensación de que todo es posible”, explica Lichtman. “La combinación inunda tu cerebro con sustancias químicas que te hacen sentir bien”.

¿Químicas que te hacen sentir bien, nuevas ideas y progreso para conseguir lo que quieres? Yo digo agarrar el bolígrafo e ir en busca de tus anhelos.



Lea otros temas que estimulan la dopamina

[¿Cómo superar la falta de motivación?](#)

[¿Cómo conseguir el éxito en cualquier empresa?](#)

[Así es como se ve la salud mental en la vida cotidiana](#)

[¿Y cuáles son los factores de atracción?](#)

[El poder de la mente](#)