

ciento siete
maneras de
despertar

Ilustraciones y cubierta: LLuna LLunera
Maquetación: Belén Pitarch

Copyright © Pascual Benet
Primera edición: enero del 2020
Edita: Imprenta Rosell S.L
Polígono Pi Gros II, nave 37 – 12005 Castellón

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, sin la autorización escrita de los titulares del “copyright” bajo las sanciones establecidas en las leyes.

ISBN: 978-84-09-14831-8
Deposito legal: CS-2-2020

pascualbenet

ciento siete
maneras de
despertar

*A ti, que has inspirado
e inspiras
tantas maneras de despertar.*

Índice

Organización mundial del té	17
Escitalomar	19
Locus de control interno y felicidad sintetizada.....	21
Arquímedes de Siracusa	23
No te resistas a evolucionar.....	25
Parches de contención emocional	27
Patatas fritas con romero	29
Liviandad	31
Ventanas en las tejas	33
Psicología positiva.....	35
Con tarjeta o en efectivo.....	37
La clave está en la «B».....	39
Creencias grabadas a fuego.....	41
Polvo de estrellas	43
¿Qué cambiarías de tu cuerpo?	45
Gotas para fondo de ojos	47
La educación no depende solo de los maestros	49
Ejercicios que cambian la vida	51
Nietzsche	53
Inteligencia bondadosa.....	55
Manzanas podridas	57
Feniletilamina y el amor	59
¿Cuál es el sentido de nuestra vida?.....	61
Una píldora muy gurbiana	63
Mentalidad de crecimiento.....	67
La metáfora pertenece al universo de quien escucha	69
Distinciones	71
Estoy bien, simplemente un poco enamorado	73
No compres el periódico	75
La regla de los 20 segundos.....	77
Mermelada de higos y moras.....	79
Tigre o leopardo.....	81
«Zanahoorria y champinión».....	83

El que confía vive milagros diariamente.....	85
Sustituye la «O» por la «Y».....	87
Yo quiero las golosinas.....	89
Azucena del mar.....	93
El placer de no hacer nada.....	95
La bajada de septiembre.....	97
Felicidad para supervivientes.....	99
Formenteando	101
Cláusula imprescindible.....	105
Clases de filosofía y felicidad.....	107
¿Cómo está el agua?	109
Encuentro con Sócrates	111
¿Cuál es tu pueblo?	113
¿Dígame qué le debo?.....	115
Los tres filtros de Sócrates.....	117
Y así fue y así se fue.....	119
Con forma de piruleta	121
Mozart y Shakespeare.....	123
Las neuronas del corazón	125
GOTERO DE DOPAMINA	129
Bandera verde	133
El sonido de las emociones	135
¿Qué tengo que hacer?	137
Año sabático	139
¿Sabes qué quieres ser de mayor?	141
Hazlo. Y si tienes miedo, hazlo con miedo	143
La mula de Manuel.....	145
Cisne negro	147
La joven de la perla	149
El futuro queda hacia adelante.....	151
No hacer vs. no ser	153
Los beneficios del aburrimiento	155
Los relatos alternativos del yo.....	157
Mapa corporal de las emociones	159
Vías neurológicas positivas	161
Nadie le dijo que no podía hacerlo (Polonia)	163
¿Eres de los que lo está pasando mal?	167

Caerse hacia arriba	169
Desastroso o brutal.....	171
La bola de color rojo	173
¿Quieres reducir tu lenguaje?.....	177
Curación sincronizada	179
Si fuese más niño.....	181
Fondo de armario.....	183
Las interferencias impiden avanzar	185
Como cada día, a esta hora, lo mejor está por llegar	187
¿A dónde quiere ir?	189
Generar mundos.....	191
Humanizar: cura.....	193
Sesgo de negatividad.....	195
Certeza absoluta	197
El Talmud.....	199
Teoría de los 37 abrazos.....	201
¿A que te mereces darte permiso?.....	203
Energía de alta vibración.....	205
¿Cuál es tu próximo paso?.....	207
Exploradores de mentes ajenas.....	209
Té de besos frescos.....	211
Los alumnos nos aprenden a nosotros	213
Endovalium vs. sucedáneo de jarabe de fresa.....	215
Feliz san Valentín	217
La felicidad cabe en la cesta de una bicicleta	219
Procrastinación activa.....	223
¿Qué pasó después del retiro?.....	225
Cuando se cierra una puerta.....	227
Velocidad de crucero estimada.....	229
Tarro de los besos	231
Dejar que suceda vs. hacer que suceda	233
Tu reserva interior.....	235
Amor y sexualidad.....	237
Cómo despertar la magia en las personas que amáis.....	239
Los 100 años de mi abuelo	241
Marco Aurelio y Juddi Krishnamurti	245
Pragmático soñador.....	247
Inteligencia espiritual.....	249

A modo de prólogo

A lo largo de la vida, todas las personas pasan por situaciones de crisis. Estas pueden tratarse de catástrofes naturales o accidentes graves, pero también de rupturas sentimentales o fallecimiento de seres queridos. En cualquier caso, es muy importante tener desarrollado lo que se conoce como inteligencia emocional.

La inteligencia emocional es la capacidad que tienen las personas para gestionar, comprender o manejar las emociones propias. Es muy importante saber educar en inteligencia emocional, así como las estrategias y técnicas que se pueden aplicar a la hora de superar una situación de crisis.

Pascual Benet es psicólogo, formador y coach ICF. Es profesor colaborador del IVASPE, de la Universidad de Ciencias Aplicadas de Münster, en Alemania, del Máster de Inteligencia Emocional y coaching de la UJI y de la Cátedra de Mediación policial UJI, entre otros centros, empresas y organismos.

Una crisis es un desequilibrio, una situación de cambio en la que un punto de inflexión marca un antes y un después en una situación. Una crisis supone un cambio drástico, una modificación contextual profunda, independientemente de si se trata de una crisis económica, política, religiosa o emocional.

Las crisis emocionales parten de esa misma naturaleza. Son puntos de inflexión, cambios drásticos, modificaciones en el contexto y en la percepción del presente y, sobre todo, del futuro de las personas.

En este sentido, Pascual Benet asegura que lo más importante a la hora de afrontar y superar una situación de crisis es atravesar de la mejor forma posible las etapas que obligatoriamente se deben recorrer.

Desde el primer estado, el de shock, en el que la persona está bloqueada biológicamente, al último estado de reformulación y aceptación de lo sucedido, es necesaria una buena inteligencia emocional para que el proceso se lleve a cabo de la forma más rápida y natural posible.

Las estrategias basadas en la inteligencia emocional pueden sonar a algo tremendamente complejo, cuya comprensión está reservada solo para psicólogos y entendidos en la materia, como el profesor Pascual Benet. Todo lo contrario, dichas estrategias tienen una naturaleza mucho más simple y accesible para todas las personas.

La clave para superar situaciones complicadas a nivel emocional consiste en lograr afrontarlas con «optimismo inteligente».

El optimismo inteligente es mirar con perspectiva al futuro. Llenar el porvenir de proyectos y de ilusiones, pero siempre bajo un prisma realista que permita a la persona mirar hacia adelante y salir de la crisis emocional en la que se encuentra. Es decir, encontrar en el futuro elementos esperanzadores que ayuden a superar el presente.

Esto se trata, básicamente, de soñar. No soñar en el sentido de fantasear, sino de imaginar. Generar un estado de ánimo positivo,

favorable para afrontar los problemas. Crear un sueño es la mejor vía para afrontar el futuro con pasión y con ilusión. En palabras del profesor Pascual Benet, «crear sueños es un antídoto a la hora de solucionar crisis».

SOÑAR PARA SALIR HACIA ADELANTE

EL**MUNDO**

21 de mayo de 2018

Organización Mundial del Té



Según la OMT, Organización Mundial del Té, que no existía hasta hace un momento y la termino de constituir ahora mismo, se recomienda retirar del mercado las siguientes variedades de té, por su grado de toxicidad y efectos secundarios para la salud.

Como variedades de té muy, muy tóxicas, incluye en la lista: «Té-la tengo jurada», «Té-vas a acordar de esta» y «Té-vas a enterar

de lo que vale un peine». Por favor, si os queda algún sobrecito de estos, tiradlo ahora mismo a la basura, no perdáis el tiempo. Como tóxicos: «Té-lo dije», «Té-apañas solo», «Té-pareces a tu madre» y «Té-recogerá tu abuelo, bonita». Vaya variedades de té, ¿no? Estas tiradlas también.

La OMT aconseja que tomemos los siguientes: «¿Té-puedo echar una mano?», «Té-mando tres besos», «Té-queda muy bien ese pelo», «Té-regalo siete estrellas», «Té-doy la gracias», «¿Té-apetece pasear por la playa?» o «Té-amo». Mucho mejor, ¿no?

Y sobre todo, los que recomienda la Organización Mundial del Té para el verano son: «Té- espero en el coche, cariñínnn. Tranquila, no te preocupes, tómate tu tiempo» y «Té- bajo yo tu pañuelo de seda por si hace fresquito». Eso sí, para estas recomendables variedades de té se necesitan tazas muy, pero que muy grandes, pero vale la pena.

Para prepararlos correctamente, ponedlos a calentar a fuego lento a mitad tarde, y así el efecto será más potente para empezar bien la noche y que la brisa mediterránea envuelva solamente instantes mágicos.

En fin, me encanta haber constituido la OMT para recordarnos estos «Té-mas».

Escitalomar

Algunos de mis pacientes toman fármacos. Bienvenidos sean cuando favorecen sus procesos de mejora. No estoy en contra de la medicación, siempre y cuando se haga un uso ecológico y sostenible de la misma.

Estos días estoy haciendo un estudio sobre alternativas más naturales a los medicamentos. Estoy potenciando el EscitaloMAR por el Escitalopram. Las dosis del EscitaloMAR dependen del tiempo que queráis dedicar a pasearos por la ruta verde de Benicasim a Oropesa y deteneros delante de las calas para ver cómo se van acercando lentamente las olas hasta llegar a las rocas durante la puesta de sol. Los efectos en la mente y en el cuerpo son espectaculares.

Otro medicamento que estoy potenciando también, es el ROMEROzac por el Prozac. Lo podéis encontrar paseando por el Parque Natural del Desierto de las Palmas. Y si lo oléis mirando las vistas del mar, potenciaréis su efecto sanador.

Y el último que estoy impulsando es el PASEtin, por el lexatin. Lo podéis probar paseando tranquilamente por vuestra ciudad, desconectando el móvil de regreso a casa, caminando o en bici.

Y si los jueves lo combináis con el CERVECIXat, equivalente al Seroxat, vais a flipar. Eso sí, os recomiendo al principio el formato CERVECIXat CERO-CERO. Ya que si pasáis directamente del Seroxat al CERVECIXat NORMAL, igual tenéis algún efecto secundario.

Locus de control interno y felicidad sintetizada

El psicólogo Dan Gilbert, siempre nos recuerda que sonrimos al mundo, ya que sonreír es muy saludable. El habla de la felicidad sintetizada, del valor de fabricar momentos que nos den felicidad y que nos hagan sonreír.

Hoy, me gustaría hablaros de la felicidad sinterizada, del gran valor que tiene sintetizar o fabricar momentos que nos aporten felicidad y que nos hagan sonreír como complemento a la felicidad natural, es decir, la felicidad que experimentamos cuando obtenemos lo que deseamos. Ambos tipos de felicidad tienen la misma calidad provocando los mismos efectos beneficiosos para nuestro organismo.

Las personas con un «locus de control INTERNO» saben sintetizar o fabricar muy bien felicidad, ya que tienen la percepción de que los eventos ocurren principalmente como efecto de sus propias acciones. Es decir, ellas mismas controlan sus vidas. Son personas que valoran positivamente el esfuerzo, el trabajo inteligente y las habilidades personales.

Las personas con «locus de control EXTERNO», en cambio, atribuyen las cosas que ocurren al entorno y a los demás, lo cual les impide avanzar.

Os animo a que, poco a poco pero sin pausa, vayáis trabajando para que vuestro «locus de control sea lo más interno posible».

Uno de los ejercicios que os invito a hacer es el siguiente: los lunes, miércoles y viernes levantaos quince minutos antes de lo habitual, preparaos un té verde. Mientras se va enfriando, coged vuestra libreta de objetivos y para el objetivo que os hayáis marcado, escribid tres acciones para conseguirlo. Es importante que las escribáis con el mayor número de detalles y le pongáis hora a cada acción.

Si veis que os atascáis un poco, siempre podéis poner os cuatro gotitas de aroma de vodka al té, pero solo cuatro, para despertar aquellas neuronas que aún están medio dormidas.