

Actitud 3 : Satisfacción



humildad	respeto
paciencia	perdón
▶ satisfacción 3	gratitud
alegría	responsabilidad
bondad	principios
honestidad	aspiraciones
generosidad	altruismo
habla positiva	valentía

Personaje: Sana Satisfacción



*Estar satisfecho
quiere decir...*

*Apreciar todo lo que
tenemos en vez de
pensar en la siguiente
cosa que queremos.*

*Vivir con alegría y calma.
Moderación. Equilibrio.
Contentarse.*

Sana valora
todo lo que ya tiene,
así no necesita conseguir
más cosas.



Las canciones positivas
de cada actitud te ayudarán
a recordar las ideas más
importantes. Puedes
cantarlas muchas
veces para recordarlas.

Si no quiero más,
muy feliz soy ya.



Recuerda lo que dicen: “para ser feliz,
no se trata de tener lo que uno quiere,
sino de querer lo que se tiene”.



Blues del ombligo

Cuando veo algo
 que me gusta mucho
 quiero acordarme que
 ya tengo mucho.
 Si no me cuido
 si como demasiado
 mi ombligo
 se acabará quejando.

La avaricia es mala
 me hace sentir mal.
 Querer, querer, querer
 ya empieza a doler.
 (Querer, querer, querer
 ya empieza a doler.)



*Nota:

I I I I
 IV IV I I
 V⁷ IV I I*

Estos son la letra y los acordes de un blues de 12 compases. Pídele a un profesor de música que te lo explique. Estamos volviendo a grabar la música de ésta y las demás canciones. Para escuchar la versión más reciente del *Blues del ombligo* y de la canción de los 16 personajes, mira en el anexo 2 o haz clic encima de la nota de música y entra en www.16guidelines.org/wiki/index.php/Ready_Set_Happy Una vez allí, haz clic en [Sound Files](#). Si quieres tocar la canción, el Blues está en Mi (como muchos de los Blues) y las canciones están en Do (C) y Csus4. Ya os decía que buscarais a un profesor de música...



Pruébalo:

Agua...

fresca...

clara...



Foto: Caeman Toombs, 10 años.

Experimento:

Apreciar el agua

Llena dos vasos transparentes de agua limpia y consigue un puñado de tierra. Separa un vaso de agua para bebértelo después; echa la tierra dentro del otro vaso y remuévelo. Mientras la tierra va dando vueltas en el agua, **IMAGÍNATE** que no tienes agua limpia para beber. **IMAGINA** que tienes que beberte esa agua. No te la bebas de verdad, pero mírala bien, obsérvala sin perder detalle.

Aparta el vaso con agua sucia y pon delante de ti el que tiene el agua limpia. Tómate tu tiempo y bebe el agua limpia despacio. **Aprecia** el agua, nota el sabor.

Para practicar paciencia, observa el vaso de agua sucia hasta que la tierra se deposite en el fondo. Imagínate que tu mente se va calmando a medida que el agua va quedando clara otra vez. Cuando estés tranquilo y el agua esté clara de nuevo, úsala para regar una planta, que podrá aprovecharla aunque esté sucia.



¿Verdad que estás contento/a de tener un vaso de agua limpia para beber? Piensa que hay mucha gente en el mundo que no tiene acceso al agua limpia para beber todos los días. Si te ha sido fácil conseguir agua limpia, eso significa que tienes mucha suerte, así que quizás la próxima vez que te enfades o te pongas triste porque no puedes beber exactamente lo que querías, te contentarás con un vaso de agua limpia y te sentirás satisfecho.

Pruébalo: ¿Qué pondrías en tu lista “A”?



Dicen que tener todo lo que uno quiere no hace que nos sintamos satisfechos, mientras que darse cuenta de lo que uno ya tiene sí que da satisfacción. Muchas veces, la gente a quien le ha tocado la lotería cuenta que son más felices durante un tiempo corto y que después vuelven al mismo nivel de felicidad que tenían antes. Prueba el siguiente juego, a ver si consigues que tu nivel de felicidad aumente y no solamente durante un tiempo corto. ¡Es mejor que ganar la lotería!

Seguramente habrás visto películas o leído libros en que las personas se dan cuenta de lo que realmente les importa cuando están a punto de perderlo. Puede que les separen de su familia y entonces después se pongan muy contentos cuando se vuelven a reunir con ellos... ¿No sería maravilloso que pudiéramos sentir esa felicidad sin necesidad de tener que separarnos o tener la sensación de perderlos antes?

A

Juego:

La lista A

¿Qué te importa de verdad? ¿Qué cosas te harían poner triste si las perdieras? Piénsalo y anota las cosas que te sentirías muy feliz de recuperar si te hubieras tenido que separar de ellas o las hubieras perdido. Llamaremos a esa lista “la lista A”.

Para jugar, siéntate en círculo con el resto de jugadores. Tenéis que ir diciendo, por turnos, las cosas o personas que hay en vuestra lista A. Se trata de ver cuánto tiempo podéis decir cosas sin repetir ninguna. Se pueden nombrar juguetes o cosas materiales, pero no os olvidéis de la familia, de vuestras cualidades, como la vista, la salud o la juventud, ni de las cosas que habéis aprendido o que os gusta hacer, como caminar, leer...



Jugando a esto, nos dimos cuenta de que muchas de las cosas que nos importan son las mismas para todos. También vimos que nos gustaba dibujar a Sana.



Pruébalo: Demasiado bueno



Imagina:

Piensa en tu comida favorita, tómate tu tiempo. Tiene que ser algo que realmente te ENCANTE ¿Crees que esa comida es deliciosa? ¿Es deliciosa por naturaleza? ¿El buen sabor es parte de ella? Imagínate que comes esa misma comida cada día durante una semana, ¿seguiría siendo deliciosa? ¿Igual de deliciosa que antes? ¿Y si esa comida fuera lo único que comieras durante una semana? ¿Y durante un mes? ¿Qué te parece esa comida ahora?

Bueno por dentro

En algún momento, incluso tu comida favorita deja de ser algo apetecible. La comida en sí misma no es ni buena ni mala, la que es buena o mala es la sensación que tú tienes, y esa sensación está (sobre todo) en tu mente. Esto no significa que no disfrutes la comida cuando la puedes comer, al revés, está muy bien que la disfrutes y que seas feliz. Pero cuando no puedas conseguirla, recuerda que en el fondo no es tan maravillosa como a veces te imaginas. Esto no pasa solamente con la comida. Por ejemplo, un niño dijo: “es como ganar a un juego; ganar es divertido, pero si ganas siempre se vuelve aburrido”.



Inténtalo de verdad: ¿Seguro que tengo hambre?



¿Tienes la costumbre de comer a una hora concreta o de pedir más, tengas hambre o no? Si es así, podrías explicarles a tus padres o a quien te esté cuidando que, sólo por un día, quieres comer únicamente cuando tengas hambre de verdad. Escucha a tu cuerpo: cuando estés comiendo, en el momento en que dejes de sentir hambre, deja de comer, aunque todavía quede comida en el plato. Para una persona sana que realiza una cantidad normal de ejercicio, esta prueba no le hará ningún daño, incluso si se pierde una comida del día.

Conocer la sensación de tener hambre de verdad te ayudará a sentirte mejor cuando tengas que esperar un rato para comer, a apreciar la situación de las personas que pasan hambre cada día y también sabrás que puedes llevar bien las cosas cuando hay un cambio de planes. Mahatma Gandhi, un famoso político de la India que creía en la no-violencia, dijo: “Hay suficiente en el mundo para satisfacer las necesidades de todos, pero no para satisfacer la codicia de nadie, ni siquiera de una sola persona.”



Inténtalo de verdad: ¡Es la mejor comida que he probado en mi vida!

¿Has oído a alguien decir que la comida sabe mejor cuando tiene hambre? A lo mejor lo dice porque en esa situación se concentra de verdad en lo que está comiendo, en vez de actuar como un robot que come sin pensar. En nuestra casa, antes de cada comida, decimos: “Qué bien que podemos comer de nuevo.” Puede parecer una tontería, pero lo decimos de verdad. Prueba el experimento que proponemos a continuación para aprender a estar más atento/a y saborear todas las experiencias que vivas, no sólo las que tienen que ver con la comida.

“Qué bien
que podemos
comer
de nuevo.”

Experimento:

Saborea la comida.

Elige algo de comer en un momento en que no tengas prisa. A medida que comes, concéntrate en cada bocado que te llevas a la boca. Mastica bien cada mordisco o cada cucharada, saboréalo de verdad. No leas ni hables ni mires la televisión, si quieres incluso puedes cerrar los ojos. Concéntrate en lo que estás comiendo ¿Te ha parecido distinto de lo que notas cuando comes habitualmente? A veces las personas hacen esto cuando quieren comer menos, porque así saborean la comida y se sienten llenos antes... ¿A ti qué te ha parecido?

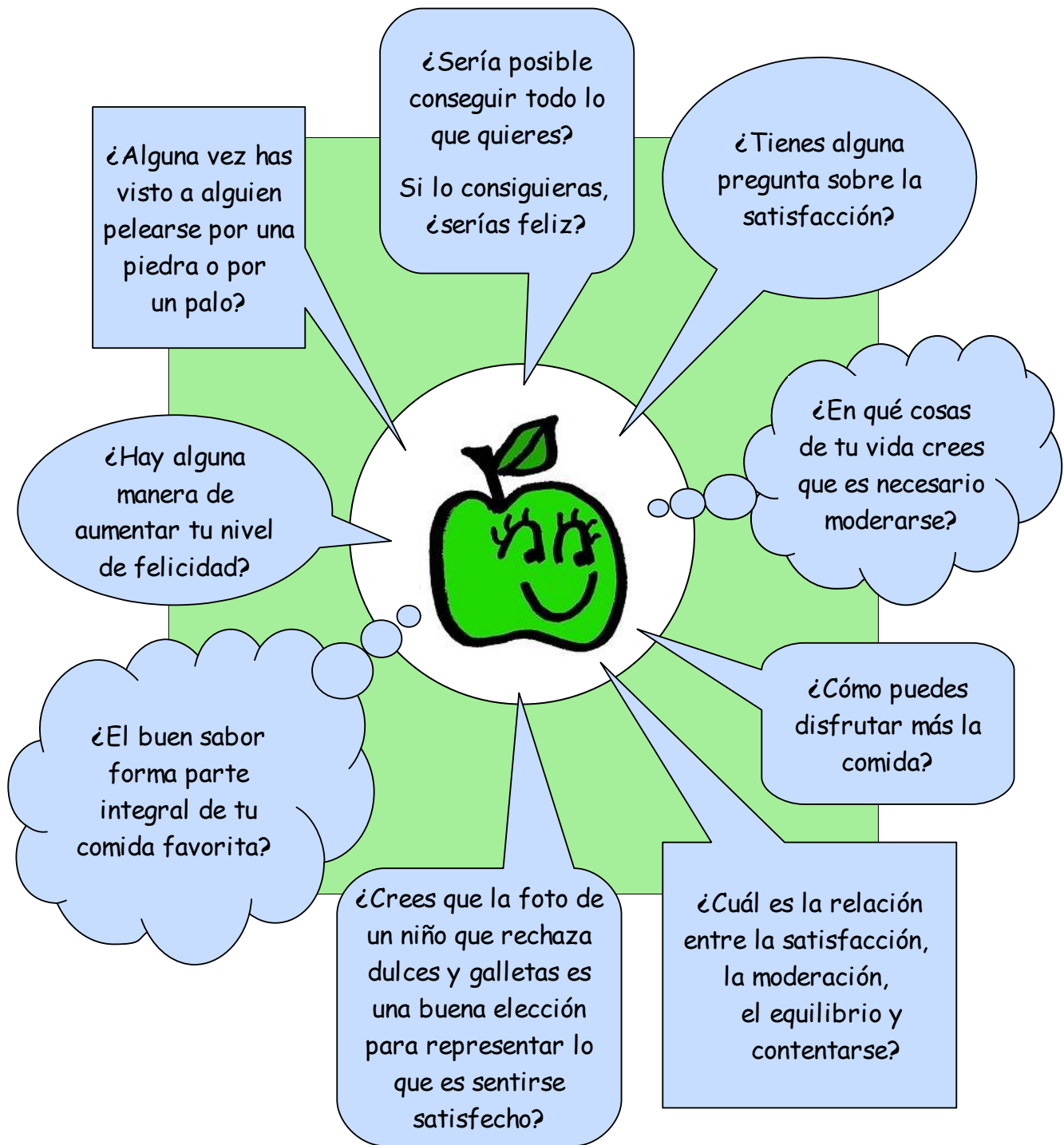


Inténtalo de verdad: Si no quiero más, muy feliz soy ya.



¿Alguna vez te has fijado en cómo los niños que juegan con unas piedrecitas en algún momento se suelen enfadar porque más de uno quiere la misma piedra? La pelea dura hasta que aparece otra cosa... por ejemplo una pelota, o una rana... y entonces ya nadie quiere la piedra. ¿Qué ha pasado, la piedra ha cambiado por arte de magia? Lo único que ha cambiado es el deseo por la piedra.

Esta semana, cuando te pase a ti o a los demás algo parecido, intenta darte cuenta. Lo que queremos, las desilusiones y los celos suelen estar sobre todo en nuestra propia imaginación, suelen basarse en ideas falsas sobre lo maravilloso que sería tener esa piedra. Fíjate en cómo reaccionas, eso te permitirá estar más contento en esas situaciones.



Un niño de 10 años dijo: “cuando te sientes satisfecho es más fácil disfrutar de los logros de los demás, porque estás contento tal como estás, así que, ¿por qué ibas a estar celoso?”; y eso nos lleva a la siguiente actitud... la Alegría...