ASTRO COACHING

UNA BRÚJULA PARA UNA VIDA EXTRAORDINARIA

DAVID HERNÁNDEZ

PRIMERA PARTE

SACÁNDOLE EL MAYOR PROVECHO

«Puedes estar continuamente en la búsqueda de la felicidad o convertirte en aquel que crea la felicidad».

La felicidad es un tema que ha sido estudiado extensamente por igual por universidades como Harvard o Berkley, y por psicólogos como Sonja Lyubomirsky[1], Richard Carson[2] y Ducher Keltner[3], por mencionar algunos, y otros tantos que han contribuido a cuantificar cómo podemos ser felices desde la perspectiva científica.

A esos estudios, que no necesariamente tienen en cuenta a los *life coaches* o a un gurú de la astrología como yo, decidí aportarles mi grano de arena, precisamente porque entiendo que existen ciertas áreas oscuras de la ciencia moderna que desconocen que el ser humano puede nacer con unos atributos que le hacen feliz o tiene una falta de felicidad desde el momento que nace.

1 *The how of happiness.*

2 *You can be happy no matter what.*

3 *Born to be good.*

Claro, algunos alegan que eso puede estar determinado por el ADN, como lo ha sugerido Sonja Lyubomirsky, que existe algo hereditario. Por supuesto, no lo voy a rebatir. Pero de ser así habría que preguntarse: ¿está reflejado en nuestra carta astral?

Ciertamente, en el 95% de las ocasiones en una carta astral se pueden ver esas alzas y bajas que se nos presentan en la vida.

En ese «mapa de vida» podemos descifrar una serie de aspectos planetarios que nos dejarán ver cuándo surgirá un detonante que llevará a la persona a una depresión profunda, identificar lo que probablemente le lleve a esa depresión y qué herramientas utilizar para ayudarle a salir de la misma.

Esto me recuerda una anécdota de un cliente que me llamó para decirme que se encontraba sumergido en una depresión profunda con ataques de pánico. Al ver su horaria[4] me percaté de que llevaba varios días acumulando una serie de inquietudes. En el trabajo reflejaba que le habían llamado la atención por unos errores cometidos y también tenía una serie de problemas con su hijo mayor. Pero el problema real, el detonante, tenía que ver con su esposa y la madre de ella. Yo no estaba seguro de por qué y procedí a preguntarle: «*¿Te inquieta algo de tu esposa y su madre*?». La respuesta fue afirmativa: su suegra supuestamente iba a mudarse con ellos para que su mujer la cuidara.

Esto representaba para el cliente una fuente de preocupaciones. Los gastos se incrementarían, la suegra se inmiscuiría en la crianza de sus hijos y toda la privacidad que él conocía la perdería con ella en su casa. El cliente tenía el deseo de salir corriendo de su hogar y no volver.

---

4 Carta astral que se levanta en el momento de hacerle una pregunta al astrólogo.

Tras revisar la carta cuidadosamente le comenté: «*Creo que tu preocupación no es válida. No veo que ella acepte salir de su hogar y no querrá vivir con vosotros; eso lo sabrás en los próximos días. Concéntrate en tu hijo; necesita un amigo y no siente que pueda comunicarse contigo. A tu mujer apóyala, quedarás bien; no veo que el destino le tenga guardado el cuidado de su madre. Todo esto pasará y saldrás de tus ansiedades*».

Tras un par de semanas me envió un mensaje haciéndome saber que yo había estado en lo cierto. En el momento en que colgó el móvil se le aliviaron los ataques de pánico, su relación con su esposa mejoró y pudo sentarse con su hijo y compartir las dificultades que tenía en la escuela.

Un futuro incierto es quizás la peor incertidumbre que sufre una persona.

Cuando no sabe qué dirección tomará su vida, cuando cree que sus hábitos o expectativas cambiarán puede derrumbarse todo sentido de seguridad y sumergirlo en una depresión.

A través de la astrología podemos determinar el «cuándo», o sea, cuándo se inició o se irá disipando la depresión que tiene. Qué incitó el actual estado, o por qué la persona está sufriendo ciertos estados de «infelicidad» durante el curso de su vida. Todo, si se sabe buscar y se tiene un astrólogo responsable, se puede ver a través de la carta astral y una combinación de otros cálculos que se toman en consideración para entender el estado emocional de la persona.

Mi objetivo principal con este libro es presentar el hecho de que en efecto ciertos aspectos de nuestro mapa de vida pueden ayudarnos a anticipar el carácter o el grado de felicidad de una persona. Que en la medida en que la persona entienda su propia naturaleza, el grado de felicidad que trae a esta vida y su porqué, se le hará más fácil encontrar dicho estado de felicidad.

Lejos de verla como una herramienta para «pronosticar el futuro» –de la cual soy un fiel creyente– la astrología nos sirve para determinar diversos aspectos de nuestra vida cotidiana como inversiones, asuntos legales, estudios, relaciones, el tiempo atmosférico y muchos temas más.

Sonja Lyubomirsky, en su libro *The how of happiness,* presenta una estrategia que implica trabajar para lograr un 40% de los objetivos que pueden mejorar nuestro estado de felicidad. ¿Por qué el 40%? Ella explica que «*el 40% es la parte de felicidad que está en nuestro poder para cambiar la manera en que pensamos y actuamos; esa porción representa el potencial de una felicidad prolongada que reside en todos nosotros*».

Aunque estoy parcialmente de acuerdo con ella, lo cierto es que esa felicidad es más fácil encontrarla si sabemos de antemano por qué la perdimos. La astrología nos ayuda precisamente a entender esas lecciones de vida que parecen quitarnos la habilidad de ser felices.

En lo que sí estamos de acuerdo la ciencia y yo es que la felicidad es algo que todos buscamos, irrelevantemente de lo que en realidad creamos que estamos buscando. Sabemos que la felicidad se caracteriza por la existencia de sentimientos de gratitud obtenidos por realizar obras de caridad, por encontrar la paz interior de acuerdo con nuestro crecimiento espiritual, por experimentar buenos sentimientos hacia otros, y cuando encontramos y aceptamos quienes somos.

El uso y la lectura de este libro es bastante fácil y en él descubrirás que la búsqueda de la felicidad no es una tarea difícil; al contrario, te voy a enseñar las herramientas para lograr una felicidad sostenible. Mi recomendación es que lo leas con calma. Haz anotaciones, sigue las indicaciones e intenta poner en práctica las sugerencias que entiendas podrían beneficiarte.

Cuanto más lo leas y te identifiques con su lectura, más fácil se te hará poner en práctica lo que aquí te estaré enseñando. Tenlo en tu mesilla de noche, repasa, revisa y vuelve a leer el libro o aquellos capítulos que te puedan ayudar o que tengan mayor resonancia para ti.

El libro debe convertirse en una herramienta que te sirva para lograr tu objetivo, que es ser feliz.

En ocasiones, como irás aprendiendo en el proceso, sentirás que no tienes la fortaleza mental, no sabrás por dónde comenzar, no entenderás la naturaleza de tus emociones o sentimientos; en esos casos la lectura de tu carta puede arrojar muchísima luz para dar inicio a esa búsqueda de la felicidad.

Un astrólogo serio y responsable podría ayudarte a encontrar esas respuestas que buscas de manera rápida. Lo importante es que no ceses de buscar lo que mereces. Que vayas creando el hábito, a través del esfuerzo continuo y el tiempo que le dediques, a ser feliz.

Todo requiere esfuerzo, no cae del cielo, tienes que trabajarlo, cambiar costumbres, tus pensamientos, y poner en práctica una y otra vez aquellas herramientas que decidas utilizar, solo así podrás lograr tu objetivo. Por el contrario, si crees que con solo leer el libro, asistir a un taller de Anthony Robbins o retirarte al Himalaya vas a encontrar la felicidad, temo decirte que lamentablemente no es así. Te podrán enseñar las técnicas pero es a ti a quien corresponde ponerlas en práctica.

Todo lo que persigues requiere que lleves a cabo tus objetivos. No te preocupes por los vaivenes, las lecciones que se presenten en el camino; irás aprendiendo y mejorando. Lo importante es que dejes de *pensar* en positivo y comiences a *actuar* en positivo. Deja de desear estar feliz; actúa desde ya como si fueras feliz.

Por último, el tema de la felicidad parece estar de moda, ser algo de la Nueva Era; todos queremos sintonizarnos con ese estado de «*mindfulness*» como un antídoto a los problemas diarios. Lo cierto es que más y más personas de todas las esferas sociales están hambrientas por encontrar la felicidad.

Se han dado cuenta de que el dinero, el lujo y el reconocimiento no son suficientes. Aun esas personas que entienden que lo tienen todo, al final se dan cuenta de que lo que realmente están buscando es la felicidad. Te explico esto para que sepas que no estás solo en esa búsqueda.

En nosotros existe un sentimiento innato, un deseo perpetuo de ser felices, y lo asombroso es que todos tenemos y gozamos de la capacidad no solo de encontrarlo sino también de vivirlo.

Mi humilde objetivo es presentarte algunas alternativas para ayudarte a encontrar las que funcionarán para ti.

Te felicito y te debes felicitar pues con la compra de este libro estás tomando la iniciativa de ser feliz. Este paso importante que estás dando en esta etapa de tu vida no te ha llegado antes ni después; te ha llegado en el momento que lo necesitas, en el momento que te conviertes en un estudiante de la felicidad.

Atesora estas enseñanzas, aprende a abrazarlas y hazlas parte de tu vivir diario.