



DIARIO DE POSITIVIDAD

Sugiere una autora a la que sigo que llevemos un *diario de positividad*, en el que podamos anotar cada día todo aquello bueno que nos ha ocurrido, o que ha ocurrido. De entrada, la idea me pareció naif cuando la leí, pero enseguida caí en la cuenta de que tenía mucho sentido.

Y lo tiene porque si lo hacemos nos ayudará a compensar el famoso sesgo de negatividad, del que algunas veces ya hemos hablado, y que consiste en esta tendencia que tiene nuestro cerebro a que las ideas negativas le impacten más que las positivas.

Precisamente por ese sesgo, acabamos teniendo más presentes todas las cosas malas que nos ocurren que las buenas, y por el camino nos vamos cargando de negatividad. Así pues, llevar ese *diario de positividad* nos puede ayudar a tener más presentes las cosas buenas que nos ocurren, y hará que nos impregnemos de otra energía mucho más positiva.

Como siempre que hago alguna recomendación, previamente lo he probado. Los primeros días, anotando en una libreta lo bueno que me había ocurrido. A partir de un cierto momento, con un sencillo repaso mental durante el primer paseo a Nim, mi perra. Y me han sorprendido dos cosas: la primera es que, poniéndole atención, son un montón las cosas buenas que me pasan y que pasan cada día. Muchas. Muchas más de las que soy habitualmente consciente. Y la segunda, que me encuentro mejor. Soy menos crítico y estoy menos conectado a la versión derrotista de mi mismo.

Mi amigo y admirado autor Francesc Miralles ha ido un paso más allá, y ha hecho un sorprendente experimento al respecto. Os animo a leerlo en este enlace: <https://www.francescmiralles.com/el-megxperimento/> Veréis que llega, desde otra perspectiva, a las mismas conclusiones.

Parece pues una muy buena idea buscar la manera de vencer el sesgo de negatividad, y conectarnos más a lo bueno. Una sencilla y muy básica receta de felicidad.