

Biblioteca

Dr. Mario
Alonso Puig



365 ideas para una vida plena



**¿Qué ideas nos
abren nuevos horizontes?**


ESPASA

Biblioteca

**Dr. Mario
Alonso Puig**

**365 ideas
para una
vida plena**

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Diseño de interiores: María Pitironte
Recursos de interior: Shutterstock

© Mario Alonso Puig, 2019
© Editorial Planeta, S. A., 2019
Espasa es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034, Barcelona (España)
www.espasa.com
www.planetadelibros.com

Primera edición en esta presentación: enero de 2025

Depósito legal: B. 18.417-2024
ISBN: 978-84-670-7569-4
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión y encuadernación: Huertas, S. A.
Printed in Spain - Impreso en España





1.

Observa tu mente sin juzgar para poder llegar
a descubrir qué es lo que la enferma
y qué es lo que la sana.

2.

No es lo mismo conocer que comprender.
Conocer te faculta para saber mientras que
comprender te abre el camino
para saber hacer.



3.

El *mindfulness* es mucho más que un conjunto de ejercicios; es una forma diferente de vivir.



4.

**El extraordinario
valor de la atención
plena es su capacidad
para transformar
cada aspecto de tu
existencia, desde la
salud hasta
la prosperidad.**



En un mundo de prisas, fabricar el tiempo necesario para dedicarlo a la práctica contemplativa exige darse cuenta de que esa dedicación merece la pena. Por eso la pregunta no es cuánto me va a costar, sino hasta dónde me puede llevar.

6.

Estate plenamente presente, momento a momento, en lo que está ocurriendo aquí y ahora. Si tienes paciencia, ilusión y confianza aprenderás a ver lo que antes se mantenía oculto. Esto añadirá nuevas posibilidades a tu vida.

7.

El ser humano es un ser de encuentro.
Por eso ser amable, saber empatizar y
desarrollar la compasión fomenta la salud,
el bienestar y la felicidad, tanto en las
personas como en las organizaciones.

8.

Si te lo propones, serás capaz de
mantenerte sereno ante las adversidades
y los retos. Dentro de ti hay muchos más
recursos de los que te imaginas.
Tu pasado no tiene por qué determinar
tu futuro.



9.

Encuentra unos minutos al día para estar a solas y en quietud; es una de las mejores formas de mantenerte sano y equilibrado.

10.

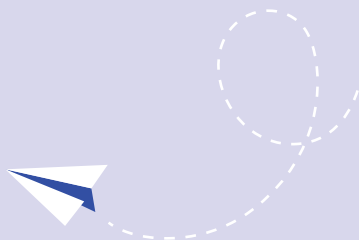
No vivas crónicamente tenso, asustado o enfrentado a los demás y al mundo. Esto lo único que te producirá es un mayor deterioro de los tejidos y un envejecimiento más precoz.

11.

No des más importancia a las dificultades que encuentres en tu camino que a tu capacidad para hacerles frente. No naciste para vivir asustado, sino para creer en ti y en tus posibilidades.

12.

Sentirse acompañado y querido es una de las mejores formas para potenciar el sistema inmune, que es el que te protege de muchas enfermedades.



13.

Aunque lo habrás oído en multitud de ocasiones, la práctica de ejercicio y una nutrición adecuada te van a ayudar a estar mucho más sano mental y físicamente. Comienza a moverte un poco más y sé más cuidadoso con lo que comes.

14.

No te dejes envolver por pensamientos perturbadores porque lo único que te generarán será enfado, miedo, preocupación y ansiedad. Este tipo de sentimientos, cuando se mantienen en el tiempo, deterioran el cuerpo, la mente y el alma mucho más de lo que imaginas.

15.

No pases tiempo lamentándote de algo que hiciste o dejaste de hacer ni angustiándote por lo que puede llegar a suceder. Solo existe el presente.

16.

**Si tu pensamiento
te lleva al pasado
para lamentarte
o al futuro para
preocuparte, vuelve
al presente mediante
la observación de los
movimientos
de tu respiración.**

17.

Contar mentalmente las respiraciones es la manera más efectiva de no dejarse absorber por pensamientos negativos. Si quieres calmar la mente, lo primero que tienes que hacer es aprender a enfocar la atención en lo que está sucediendo en este instante.

18.

Duerme al menos siete u ocho horas diarias para que te mantengas atento y tu capacidad de aprendizaje no disminuya. La falta de sueño produce irritabilidad, daña la salud y reduce las facultades mentales.

19.

**No dormir lo
suficiente merma
tu capacidad de
comprender, de
aprender y de tomar
buenas decisiones.**