



José Gregorio González

*piensa  
en positivo  
vive  
en positivo*

Herramientas para cultivar  
el bienestar físico y emocional

Luciérnaga

José Gregorio González

*piensa  
en positivo  
vive  
en positivo*

Herramientas para cultivar  
el bienestar físico y emocional



Ediciones  
Luciérnaga

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: José Gregorio González, 2017.

© de las ilustraciones de interior: Fabián González, 2017.

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Primera edición: abril de 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-16694-56-3

Depósito legal: B. 1.772-2017

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

## ÍNDICE

Gratitud	7
Un atracón de chocolate...	9
<b>Capítulo 1. Nutre, alimenta y disfruta</b> <i>Cuidando de nuestro templo</i>	13
<b>Capítulo 2. Hogar, dulce y sano hogar</b> <i>En busca de la casa saludable.</i> <i>Del feng shui a la psicogeografía</i>	51
<b>Capítulo 3. Piensa en positivo... y abraza mucho</b> <i>Optimizando la maquinaria</i>	79
<b>Capítulo 4. Ríe, respira, musiqueda, mascotea, sexea...</b> <i>En sintonía con el bienestar</i>	111
<b>Capítulo 5. Pinta, baila, escribe, interpreta...</b> <i>El arte hecho terapia</i>	145
<b>Capítulo 6. Medita o, casi mejor, mindfulnea un rato...</b> <i>Cómo tomar las riendas y sacar partido de</i> <i>«estar presente»</i>	161

<b>Capítulo 7. Explorando el linaje</b>	
<i>El revelador camino de las constelaciones familiares</i>	175
<b>Capítulo 8. Eneagrama, la apuesta más heavy</b>	
<i>Descubre tus sombras con el eneagrama de la personalidad</i>	187
<b>Capítulo 9. Aprendiendo a fluir</b>	
<i>Construyendo la felicidad</i>	201
<b>Capítulo 10. Reinicia el sistema....</b>	
<i>Reprográmate en positivo</i>	221
<b>Capítulo 11. Coquetea con la magia</b>	
<i>Experimenta el universo con la ley de la atracción</i>	235
<b>Bibliografía y saber más</b>	247

## GRATITUD

Más que una dedicatoria, quiero que las primeras líneas de este libro sean una expresión sincera y transparente de la gratitud que siento por quienes han contribuido, incluso sin saberlo y mucho menos sin pretenderlo, a convertirlo en una realidad. La mayoría de los que han tenido una implicación activa, autores y profesionales de diversos campos, aparecen convenientemente citados a lo largo del texto. Sus trabajos han sido inspiradores, y la oportunidad que en algunos casos me brindaron de verlos en *acción* es una confirmación adicional del peso específico de sus aportaciones. Es de justicia señalar que me siento especialmente en deuda con las acertadas contribuciones que ha realizado a este texto la *coach*, experta en PNL y en comunicación no verbal Priscila González. Su capacitación y experiencia en muchas de las materias desarrolladas en *Piensa en positivo, vive en positivo* han contribuido a enriquecer el conjunto. También debo manifestar mi gratitud hacia Sergio Rodríguez por su análisis de los datos sobre geobiología y habitat saludable; a David Barba por su generosidad a la hora de permitirme compartir su trabajo con el eneagrama; y a Fabio González Torres por sus tonificantes ilustraciones.

Finalmente, debo agradecer a los compañeros de las revistas *Año Cero* y *Enigmas* por haber confiado en mi criterio en estos últimos años a la hora de dar cobertura a las temáticas de este libro en dichas publicaciones, así como a mi editora, Maria Fresquet, que ha desplegado paciencia y compartido entusiasmo en estos últimos meses. Gratitud.

*Para ver el mundo en un grano de arena,  
y el cielo en una flor silvestre,  
abarca el infinito en la palma de tu mano  
y la eternidad en una hora.*

*Aquel que se liga a una alegría  
hace esfumar el fluir de la vida;  
aquel que besa la joya cuando esta cruza su camino  
vive en el amanecer de la eternidad.*

WILLIAM BLAKE

## UN ATRACÓN DE CHOCOLATE...

Con optimismo, con motivación, con ilusión, enfocando lo positivo, receptivos a echarnos unas risas, experimentar gratitud y explorar nuestro potencial sin despreciar el de los demás... Ésa es la idea latente a lo largo de este libro, un libro que ha sido escrito precisamente en esa atmósfera motivacional y entusiasta. Un libro que nace en muchos de sus capítulos en el seno de transformadoras vivencias personales, de providenciales y luminosos encuentros que han puesto luz a muchas sombras e iluminado caminos que sugerir.

Mi afinidad por los temas abordados en las siguientes páginas me acompaña desde la infancia, y una parte de mi formación y experiencia profesional ha tenido a la salud, el bienestar y el desarrollo personal como protagonistas. A ellos he dedicado siempre mucha atención, innumerables horas de radio y en la última década un sustancioso número de reportajes en revistas, en algunas de las cuales he tenido el privilegio de escribir y coordinar secciones durante años. Hace tiempo incluso simultanéé en radio mis habituales programas dedicados a misterios y ciencia límite con uno semanal centrado esencialmente en el autoconocimiento, desarrollo personal y terapias complementarias, al que bauticé como «Gotitas de magia». Un buen nombre, sin duda, polivalente, válido para ese espacio radiofónico, para bautizar un perfume o incluso a este mismo libro. Años más tarde creamos una sección llamada «Vitaminas para el alma» con la misma temática. Todo ello ha contribuido a mantenerme «engrasado», atento, receptivo y curioso ante las investigaciones y los temas vinculados con los asuntos que tratamos en las páginas que ahora tiene entre sus manos.



Me resulta algo difícil definir exactamente el resultado. Podríamos definir este libro como un conjunto de sugerencias, recomendaciones y consejos para llevar una vida más saludable, con mayores niveles de bienestar global, capaz de sanear nuestro organismo, timonear nuestras emociones e iniciar caminos de superación y autoconocimiento. Parece muy pretencioso, cosa que espero que el lector tienda a juzgar con algo de benevolencia, máxime considerando que en todo momento he procurado sustentar las aportaciones con referencias a los avales científicos y vivenciales sobre las que descansan las mismas. También podríamos optar por ver este libro como una suerte de «botiquín» o «manual» al que acudir en caso de querer mejorar algún aspecto de nuestras vidas...

En fin, con el ánimo de no disuadirle de continuar con la lectura de este libro por haber tenido que sufrir una larga y tediosa introducción, apenas añadiré algún apunte adicional, necesario para que pueda hacerse una idea de lo que irá encontrando en las siguientes páginas. Abordaremos pautas generales de alimentación saludable, indagando en las bondades de los germinados, de los probióticos, del chocolate, de la dieta mediterránea..., lo conveniente que pueden resultar los adaptógenos y las razones para reconsiderar el consumo de leche y azúcar, por ejemplo. Le invitaré a tomar conciencia del lugar en el que vive y trabaja, de las energías naturales y artificiales que pueden estar afectando a su salud y rendimiento: la orientación de la cama, los materiales de construcción, la calidad del aire que respira o el efecto de aparatos eléctricos y dispositivos portátiles en nuestras vidas.

Si decide acompañarme en el viaje que supone la lectura de estas páginas, le daré argumentos para poner en valor y conjugar en su vida cotidiana como eficiente medicina física, emocional, mental y relacional verbos como abrazar, respirar y reír. Le daré excusas perfectamente válidas desde el punto de vista científico para reivindicar el sexo, para defender el papel de las mascotas en el hogar, para sacarle un mayor partido a la música como vehículo de bienestar o para elegir, en una sociedad donde lo gris tiene mayor visibilidad, el optimismo y el pensamiento positivo como gobierno de nuestras mentes y vidas.

Aquí hay argumentos y pautas para empezar a vivir el ahora, para relajarnos y meditar gracias al *mindfulness*... presentando caminos que pueden mejorar nuestra capacidad de comunicación y explorar quiénes somos por medio del arteterapia, de las constelaciones familiares, la PNL o del eneagrama de la personalidad. Incluso, con tanto optimismo corriendo por nuestras venas, nos atrevemos a sugerirle en el último capítulo, amigo lector, que coquettee con la «magia» y le dé una oportunidad a eso que se ha dado en llamar la Ley de la Atracción y la infinita abundancia del Universo... Quién sabe, por probar no perdemos nada.

Gracias por confiar en este libro y feliz viaje.

*A 29 de noviembre de 2016,  
bajo los efectos de una motivadora  
tableta de chocolate.*