

CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



Ecología mental

para
dummies[®]



Da sentido a tu vida

Cultiva emociones y hábitos
mentales saludables

Descubre técnicas
para vencer tus miedos
y complejos

Félix Torán

*Experto en crecimiento personal
e ingeniero aeroespacial*



Félix Torán

Índice

Portada

Acerca del autor

Dedicatoria

Agradecimientos del autor

Introducción

Parte I. Acércate a la ecología mental

Capítulo 1. Qué es (y no es) la ecología mental

Capítulo 2. Todo está interconectado

Capítulo 3. La higiene mental

Parte II. Un par de herramientas esenciales

Capítulo 4. La concentración y la atención plena

Capítulo 5. Desarrolla la concentración y la atención plena

Parte III. Desintoxícate mental y emocionalmente

Capítulo 6. Cómo vencer las toxinas mentales

Capítulo 7. Pensamientos y emociones altamente tóxicos

Capítulo 8. Otras impurezas que hay que filtrar

Parte IV. Planta las semillas para una transformación positiva

Capítulo 9. Practica la generosidad y la gratitud

Capítulo 10. Turbopropulsores para mejorar tu conexión con los demás

Capítulo 11. La actitud mental positiva y la proactividad

Parte V. Dirige tu vida

Capítulo 12. Aplica la ley de la atracción

Capítulo 13. Da sentido a tu vida con una misión

Capítulo 14. Dale un rumbo a tu vida y sigue tu camino con visión y valores

Parte VI. Los decálogos

Capítulo 15. Diez formas de llevar la meditación a tu vida cotidiana

Capítulo 16. Diez hábitos para cultivar emociones positivas a diario y practicar la ecología mental

Capítulo 17. Diez recursos para propulsar tu crecimiento personal

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](https://planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

- Primeros capítulos
- Fragmentos de próximas publicaciones
- Clubs de lectura con los autores
- Concursos, sorteos y promociones
- Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte



La fórmula del éxito

Tomamos un tema de actualidad y de interés general, añadimos el nombre de un autor reconocido, montones de contenido útil y un formato fácil para el lector y a la vez divertido, y ahí tenemos un libro clásico de la serie *...para Dummies*.

Millones de lectores satisfechos en todo el mundo coinciden en afirmar que la serie *...para Dummies* ha revolucionado la forma de aproximarse al conocimiento mediante libros que ofrecen contenido serio y profundo con un toque de informalidad y en lenguaje sencillo.

Los libros de la serie *...para Dummies* están dirigidos a los lectores de todas las edades y niveles del conocimiento interesados en encontrar una manera profesional, directa y a la vez entretenida de aproximarse a la información que necesitan.



www.paradummies.es
[@ParaDummies](https://www.facebook.com/paradummies)

¡Entra a formar parte de la comunidad Dummies!

El sitio web de la colección *...para Dummies* está pensado para que tengas a mano toda la información que puedas necesitar sobre los libros publicados. Además, te permite conocer las últimas novedades antes de que se publiquen.

Desde nuestra página web, también puedes ponerte en contacto con nosotros para comentarnos todo lo que te apetezca, así como resolver las dudas o consultas que te surjan.

En la página web encontrarás, asimismo, muchos contenidos extra, por ejemplo los audios de los libros de idiomas.

También puedes seguirnos en Facebook (www.facebook.com/paradummies), un espacio donde intercambiar tus impresiones con otros lectores de la colección *...para Dummies*.

10 cosas divertidas que puedes hacer en

www.paradummies.es y en nuestra página en Facebook

1. Consultar la lista completa de libros *...para Dummies*.
2. Descubrir las novedades que vayan publicándose.
3. Ponerte en contacto con la editorial.
4. Suscribirte a la Newsletter de novedades editoriales.
5. Trabajar con los contenidos extra, como los audios de los libros de idiomas.
6. Ponerte en contacto con otros lectores para intercambiar opiniones.
7. Comprar otros libros de la colección a través del link de la librería Casa del Libro.
8. ¡Publicar tus propias fotos! en la página de Facebook.
9. Conocer otros libros publicados por el Grupo Planeta.
10. Informarte sobre promociones, descuentos, presentaciones de libros, etc.

**Descubre nuestros interesantes y divertidos vídeos
en nuestro canal de Youtube:
www.youtube.com/paradummies
¡Los libros Para Dummies también están disponibles
en e-book y en aplicación para iPad!**

Acerca del autor

Félix Torán combina su dedicación a la ciencia y la ingeniería con años de estudio y divulgación en el ámbito del crecimiento personal.

Se doctoró en Ingeniería Electrónica por la Universidad de Valencia (España), con la mención Doctor Europeus por una tesis doctoral codirigida por la Agencia Espacial Europea. Es autor de más de 110 publicaciones en diversas áreas científico-técnicas, así como coautor de una patente. Ha trabajado e investigado temas tan variados como la instrumentación electrónica, ingeniería medioambiental, pararrayos e ingeniería del software hasta el año 2000, fecha en la que centró su trabajo en temas aeroespaciales.

Ha participado como profesor invitado en diversos programas de máster internacionales en varias universidades europeas. Entre 2000 y 2002 escribió en la edición española de la revista *PC World* con una sección titulada «Cómo funciona», donde explicaba con palabras sencillas el funcionamiento de los diferentes componentes de un ordenador. También ha escrito sobre internet en diversas revistas nacionales, como *iWorld*, y ha escrito artículos de portada para revistas internacionales de ingeniería del software, como *Dr. Dobb's Journal*.

Ha recibido varios reconocimientos de carácter internacional por su labor, como el premio internacional Salva i Campillo de Telecomunicaciones al proyecto más original

(Barcelona, 2004) y el premio *ESA Awards* de la Agencia Espacial Europea en 2002, como coinventor de la tecnología SISNeT de la Agencia Espacial Europea (basada en el trabajo de su tesis doctoral), la cual se ha empleado (y se sigue empleando) en Europa en el campo de la navegación por satélite.

Inició su trayectoria investigadora en 1997 y, desde el año 2000, trabaja como ingeniero en la Agencia Espacial Europea. En 2013 (como científico y escritor, y sin representar a agencia espacial alguna) fue presentado como portavoz en España de la Axe Apollo Space Academy (AASA), que ha seleccionado al primer turista espacial español (Eduardo Lurueña), que viajará al espacio en 2015, y convertirá dos de los libros de Félix Torán en los primeros españoles en subir al espacio de la mano del primer turista espacial de España.

Desde 1999 no ha dejado de aprender e investigar sobre temas de crecimiento personal, y desde 2008 (gracias a su primer libro, *La respuesta del universo*) empezó a compartir sus conocimientos por escrito. Además de *Ecología mental para Dummies*, es autor de ocho libros de crecimiento personal, incluyendo el éxito de ventas *El tiempo en tus manos* (Ediciones Luciérnaga, Grupo Planeta). Algunos de sus libros se han traducido a otras lenguas. Publica mensualmente su propia sección de ayuda práctica en la revista *Psicología Práctica*.

Como conferenciante, ha impartido cientos de programas (charlas, seminarios, talleres, conferencias, etc.), en los que aborda temas de ecología mental, liderazgo consciente, gestión del tiempo, consecución de metas y objetivos, *mindfulness*, etc. Ha participado activamente en diversos proyectos humanitarios, y en 2009-2010 presidió el Rotary eClub de Latinoamérica.

Es un escritor y orador dinámico, motivador, cercano y accesible que, a través de un enfoque claro y práctico, disfruta al compartir sus conocimientos sobre crecimiento personal y otros temas. En particular, le encanta compartir recursos de crecimiento personal con sus lectores en su página web (www.felixtoran.es).

Escribir le apasiona, y no es raro encontrarle en cualquier parte del mundo y en las más diversas situaciones disfrutando de la escritura, ya sea en un parque de Nueva York, una playa de California, un *Honky-Tonk* en Nashville, un avión cruzando el Atlántico, ¡e incluso alguna vez justo antes de empezar una conferencia!

Dedicatoria

Dedico este libro a mi esposa Silvia, y a mis hijos Carla y Adrián, que siempre me han acompañado en todas mis aventuras literarias, conferencias, presentaciones de libro, etc. Si todas esas aventuras ya son maravillosas de por sí, ellos las han convertido en un auténtico paraíso. También se lo dedico a mis padres, José Félix y Amparo, a mis suegros Paco y Maru, y a toda mi familia en general.

Agradeci- mientos del autor

En primer lugar, deseo expresar un agradecimiento muy especial a mi familia por su apoyo y por estar siempre ahí. Igualmente, quiero dar las gracias a todas las personas con las que me he encontrado a lo largo de mi carrera, aunque solo fuera durante un tiempo. De todos y todas siempre he aprendido lecciones muy valiosas que nunca he olvidado.

Mil gracias a todos mis lectores y seguidores en las redes sociales, que siempre me acompañan desde los más diversos lugares del mundo, por Facebook (<http://www.facebook.com/FelixToran>) y Twitter (@FelixToran). Igualmente, muchas gracias a todas las personas que asisten cada año a mis presentaciones de libro, firmas y charlas por toda España y me transmiten sus palabras de agradecimiento por mi trabajo y por la información que comparto.

Uno de los mensajes clave que transmite este libro es que todos estamos interconectados y, en consecuencia, no existen los éxitos individuales (solo el ego podría creer algo así). Por ello, no puedo dejar de expresar que este libro no es un logro individual, sino de equipo. Tras él se esconden grandes profesionales del mundo editorial que lo han hecho realidad. En particular, quiero dar las gracias a mi editora, Núria Barba, por su excelente trabajo. Ha sido maravilloso trabajar en equipo con una

editora tan competente, inteligente, cercana, proactiva y capaz de lanzar preguntas que te motivan a ver las cosas desde un enfoque que te permite mejorar constantemente mientras escribes. ¡Así da gusto trabajar! Igualmente, mil gracias a Mercedes Pascual y, en general, a todo el equipo *Para Dummies* por contribuir a hacer realidad este libro.

Introducción



¿Verdad que te gustaría ser feliz y tener éxito? ¡Menuda pregunta! ¿A quién no le iba a gustar? Pero, claro, falta resolver un pequeño detalle: ¿cómo lograrlo?

Ante esa pregunta lo normal es que esperes una fórmula mágica que te proporcione la felicidad de forma rápida (más bien, instantánea), sencilla y que no implique demasiado esfuerzo por tu parte. ¡Y no te culpo por ello! Te confieso que yo también comencé pensando que podría ser posible algo así.

Y me puse a buscarlo con el objetivo de compartirlo después con otras personas. La buena noticia es que encontré las pautas para conseguirlo. Otra buena noticia es que la forma de conseguirlo se puede explicar fácilmente a cualquier persona (en otras palabras, no se trata de algo que solo puedan conseguir algunos privilegiados). Sin embargo, la mala noticia es que no es algo cómodo que vayamos a lograr sin esfuerzo por nuestra parte, ni con resultados inmediatos.

De todos modos, ¡seguro que tampoco te ha sorprendido! Es probable que alguna vez hayas visto mensajes del tipo «tú puedes ser feliz». Y quizá tu primera reacción haya sido pensar: «Parece fácil, pero no debe serlo... Si es tan fácil, ¿por qué hay tanta gente infeliz en el mundo?». ¡Y te doy la razón! No es fácil. Pero tampoco es imposible, pues todo el que se lo proponga puede lograrlo. No