

Aprendiendo a saborear los momentos



Pilar nº 6: El Disfrute.

Ejercicio 11

“El Disfrute” es un pilar íntimamente conectado con el placer del momento presente, aunque no solo con el deleite de los sentidos sino también con la realización de actividades que te enganchan.

En el pilar del “Entorno” aprendimos a disfrutar de los pequeños placeres de la vida, y llenarnos con lo que los sentidos y el entorno nos ofrecen. En el pilar del “Disfrute” hemos aprendido a reconocer que caracteriza al estado de fluidez: la fusión de acción y conciencia que nos lleva a perder la noción de nosotros mismos, la distorsión del ritmo al que sentimos que pasa el tiempo, la transformación de nuestra bioquímica y la variación de la longitud de onda en la que operamos. El flow nos engancha porque nos sentimos activos, fluidos y competentes a la vez.

Degustar un fino manjar, recibir un masaje o escuchar una melodía que nos encanta son placeres de los que nos gusta disfrutar; igualmente, nos gusta practicar el esquí, leer una novela, cerrar una venta o ayudar a nuestro hermano con las obras de reforma de su casa. Ahora bien, estas últimas actividades no son placeres sino gratificaciones.

Los placeres tienen que ver con el deleite de los sentidos, y en muchas ocasiones están relacionados con la satisfacción de necesidades biológicas. En cambio, las gratificaciones tienen poco que ver con los sentidos y mucho con la explotación de nuestro potencial, con el uso de nuestras fortalezas y capacidades, con el fin de alcanzar un propósito.

Los placeres tienden a disfrutarse de forma pasiva y simplemente satisfacen a nuestros sentidos o a nuestras necesidades. Por el contrario, Las gratificaciones provienen de una actividad, se disfrutan de forma activa, y con frecuencia tienen que ver con la consecución de un logro o con la realización de un acto altruista.

Para obtener un placer el protagonista he de ser yo, para obtener una gratificación el protagonista es la tarea o el prójimo. El que escucha una bella canción obtiene un placer, el que la compone o la canta obtiene una gratificación.

Los psicólogos han descubierto que el placer se desvanece en el mismo momento en que cesa la fuente del mismo, el placer que nos proporciona deleitar los sentidos, el sabor de una trufa, la calidez del agua templada o el tacto de una caricia, es momentáneo y no deja nada para el futuro. Sin embargo, la realización activa de tareas que disfrutamos y, a la vez, constituyen un reto nos reporta un sentimiento de satisfacción con nuestra vida que perdura en el tiempo, cuando redactamos un escrito complejo, solventamos un problema matemático, diseñamos un mueble o componemos una canción, fluimos en el presente a la vez que estamos invirtiendo en nuestra felicidad futura.

Objetivo

La mayoría de los ejercicios anteriores de este pilar estaban diseñados para identificar las actividades en las que entras en flow y aquellas que te enganchan. Este ejercicio tiene un doble objetivo, incrementar la cantidad y calidad de los momentos de flow y, posteriormente, reconocer tanto la satisfacción que proporciona la realización de la

actividad como la que proporciona la sensación de logro y de haber sacado lo mejor de ti mismo.



Instrucciones

Paso 1

Repasa los ejercicios 1, 2 y 4 de este pilar y revisa las actividades que te enganchan, te energizan y te llevan al flow. Ahora de todas ellas selecciona entre 5 y 10 actividades que en este momento de tu vida te resulta más cómodo practicar o te motiva más.

Pilar nº 6: El Disfrute.

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

Paso 2

Durante las próximas 4 semanas planifícate para realizar al menos 3 de ellas y durante al menos 5 días cada semana, entre todas ellas... ¿Qué actividad, qué día de la semana, en qué franja horaria? No tienen por qué ser actividades diferentes cada semana, ni siquiera realizar tres diferentes cada semana, pero sí, al menos, dedicar tiempo al menos 3 momentos de la semana a entrar en flow "planificado". Prepara las mejores condiciones para disfrutar de ese momento y dar lo mejor de ti mismo: cuál es el mejor lugar y momento para la actividad, qué necesitas, qué objetivo te vas a marcar...

(No tienes por qué planificar las 4 semanas ahora, pero sí anotarte que cada domingo tienes que planificar la semana siguiente).

Semana 1

Actividad	Día	Horario

Semana 2**Pilar nº 6:
El Disfrute.**

Actividad	Día	Horario

Semana 3

Actividad	Día	Horario

Semana 4

Actividad	Día	Horario

Paso 3

Cada semana reflexiona, por una parte, sobre qué te aportó realizar la actividad en el momento en el que estabas realizándola (disfrute, paz, concentración...) y, por otra parte, si posteriormente sentiste satisfacción por la sensación de logro o de haber sacado lo mejor de ti mismo.

Actividad: _____

Sensaciones:



Actividad: _____

Sensaciones:

**Pilar nº 6:
El Disfrute.**

Actividad: _____

Sensaciones:

Actividad: _____

Sensaciones: