

XÈNIA VIVES

Tenir
sort a
la vida
depèn
de tu

Columna

DESCOBREIX EL MÈTODE
HAPPY-GO-LUCKY

XÈNIA VIVES
TENIR SORT
A LA VIDA
DEPÈN DE TU

Descobreix el mètode
Happy-Go-Lucky

PRIMERA EDICIÓ: MARÇ DEL 2021
© XÈNIA VIVES, 2021
© COLUMNNA EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U.
AV. DIAGONAL, 662-664 - 08034 BARCELONA
ISBN: 978-84-664-2751-7
DIPÒSIT LEGAL: B. 966-2021
FOTOCOMPOSICIÓ: GRUP62

www.columnnaedicions.cat

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

El paper utilitzat per imprimir aquest llibre està qualificat com a ecològic i procedeix de boscos gestionats de manera sostenible.

Índex

<i>A les persones felices els surten bé les coses</i>	13
Test inicial: Quin és el teu nivell de Happy- Go-Lucky (HGL)?	17
La gent feliç té sort a la vida	21
A dieta, detox i gimnàs... contra el pessimisme . .	29
La loteria que toca cada dia	43
Reconnectant amb l'autèntica felicitat.	51
Com protegir-te de la negativitat exterior	65
Reacciones o actues?	75
M'estimo, m'estimo, m'estimo... Autoestima en vena	83
Un gran secret budista	89
(Gairebé) tot passa per una bona raó	97
Fluir amb la vida	105
Antivirus contra la mala sort	113
Empodera't	121
Interpretar els senyals de l'univers	135
Test de graduació: Estàs a punt per viure Happy-Go-Lucky?	147

<i>Nota final</i>	151
<i>Agraïments</i>	153
<i>Bibliografia</i>	155

A les persones felices els surten bé les coses

Happy-Go-Lucky és una expressió anglosaxona que significa «a les persones felices els surten bé les coses».

Aquestes persones afortunades tenen unes bateries d'energia positiva inesgotables, perquè no fan dependre el seu benestar dels altres o dels esdeveniments externs. Apliquen una filosofia que, per primera vegada, es revela en un llibre escrit per poder viure i gaudir com elles.

Els poden passar les mateixes calamitats que a qualsevol altre ésser humà, però no per això es queixen o es victimitzen. Si hi ha alguna cosa que s'ha de solucionar, ho fan immediatament. I si alguna cosa s'ha perdut, ho accepten. Això no els impedeix continuar avançant, continuar somiant.

Per a aquestes persones, la vida no és un problema, sinó un lloc on aprendre, rectificar, divertir-se i crear. Saben que tenir sort a la vida depèn d'elles.

Quan han de viure un canvi important, no el veuen com un drama, sinó com una oportunitat per millorar.

Aquest llibre t'ensenyarà a aplicar al teu dia a dia la filosofia *Happy-Go-Lucky*, que et permetrà viure:

- Satisfet amb tu mateix, traient partit del que la vida t'ha donat.
- Després de les coses materials (i això et permetrà justament atreure-les), de l'opinió dels altres i dels compromisos absurds.
- Lliure de pensaments tòxics. Deixaràs de «menjar-te el coco» amb idees circulars que no porten enlloc.
- Segur d'on vols anar, perquè reconeixes i fas cas dels senyals que t'envia l'univers.
- Evitant ser impulsiu, perquè saps que el 10% de la sort a la vida depèn de les coses que et passen, i el 90% restant del que en fas.
- Sense que els esdeveniments externs puguin controlar-te, ja que crees la teva pròpia realitat amb el teu caràcter proactiu i el teu optimisme.

UNA MICA SOBRE MI

Sempre m'han dit que, de petita, era una de les nenes més imaginatives i extravagants de l'escola, perquè vivia permanentment en els «mons de Yupi». Sempre alegre i curiosa, quan no imaginava escenes impossibles —encara que no per a mi—, devorava un llibre rere l'altre.

Assolida l'adolescència, vaig decidir que havia arribat l'hora de centrar-me una mica i, entre Barcelona i París, em vaig llicenciar en Ciències Polítiques. Fet això, vaig decidir embarcar-me en el viatge més important de la meua vida. Sense haver trepitjat mai l'Àsia, ho vaig deixar tot per estudiar una segona carrera a l'altra punta del món. Entre Hong Kong i Pequín, em vaig graduar en Administració i Direcció d'Empreses en l'especialitat de Finances i Negocis a la Xina.

En acabar els estudis, em vaig adonar que per al que tenia més facilitat era el màrqueting, i en aquest camp he desenvolupat la meua carrera professional, primer a Hong Kong i des del 2014 a Espanya.

La meua afició per la lectura continua intacta, juntament amb una passió desmesurada pel creixement personal, concretament per la psicologia positiva i el poder de l'optimisme.

La idea que va encendre la flama per a aquest llibre va ser constatar que, com més feliç he estat, millor m'han sortit les coses. Aquest concepte s'oposa a la creença popular que la felicitat s'obté quan arriben coses bones a la nostra vida.

Passem tant de temps esperant que arribi la feina perfecta o la parella perfecta per ser feliços, per posar dos exemples, que no ens adonem que funciona al revés: justament com més satisfets ens sentim amb el nostre aquí i ara és quan atraïem coses encara millors a la nostra vida.

Com deia Hermes Trismegist, tal vegada el filòsof més antic de la humanitat, «Com és a dins, és a fora».

Sens dubte, és la nostra felicitat interior la que crea fortuna al nostre voltant! I augmentar aquest cabal de poder és la missió d'aquest llibre.

L'optimisme, l'amor per la vida, la il·lusió i la gratitud formen un còctel explosiu capaç de transformar les realitats més dures i generar màgia allà on siguem, sigui quina sigui la nostra situació.

Les religions anomenen aquest fenomen «provisió», i és tan real com l'aire que respirem.

La filosofia Happy-Go-Lucky il·lustra exactament aquesta realitat: la bona sort pertany a les persones realment felices. Així doncs, tot són bones notícies, perquè tenir sort a la vida depèn exclusivament de tu. Estàs preparat per canviar el teu destí per sempre?

Estic segura que, després de llegir aquest llibre, l'energia positiva inundarà la teva vida i viuràs veritables miracles.

*Test inicial:
Quin és el teu nivell
de Happy-Go-Lucky (HGL)?*

1. *Consideres que el món d'avui és...*
 - a) Un desastre, cada vegada és pitjor.
 - b) Complicat, sempre hi ha problemes que cal resoldre.
 - c) Una ocasió fabulosa de créixer i superar-te.

2. *Tenir èxit a la vida depèn de...*
 - a) La teva actitud davant les moltes oportunitats que es presenten.
 - b) La sort: segons on hagis nascut i com sigui el teu físic, les teves capacitats i la gent que es creui en el teu camí, així t'aniran les coses.
 - c) Treballar de valent per assolir els teus objectius.

3. *Un amic t'ha deixat a l'estacada quan més el necessitaves. La teva reacció és...*
 - a) No dir-li res, però t'allunyes d'aquesta persona a partir d'ara.
 - b) Tret que fos un assumpte de vida o mort, hi treus importància perquè l'empipament no t'arruïni el dia.
 - c) Li fots la bronca perquè s'adoni de com és de desconsiderat i de com t'ha decebut.

4. *Per progressar en la teva carrera professional, és necessari...*
- a) Trobar algun contacte que et faci de padrí i et recomani per accedir a un lloc millor.
 - b) Fer cursos i màsters per tenir més oportunitats laborals.
 - c) Canviar la manera en què has enfocat la teva professió fins ara.
5. *Coincideixes en un cafè amb un vell company de l'escola. És una persona negativa que comença a deixar anar retrets a tort i a dret contra tot i contra tothom.*
- a) Intentes convence'l que les coses no són tan horribles com es pensa.
 - b) L'escoltes i creus que potser té raó.
 - c) Amb alguna excusa, t'acomiaades d'ell ràpidament i li desitges bona sort.
6. *Per arribar a ser veritablement feliç, necessites...*
- a) No necessites res. Ara i aquí tens tot el necessari per ser feliç.
 - b) Esforçar-te molt per aconseguir el que vols.
 - c) Que arribin les coses que busques a la teva vida per realitzar-te.
7. *Quan tot surt a l'inrevés del que havies pensat...*
- a) Et bolques a analitzar per què ha passat i com pots evitar que es repeteixi en el futur.
 - b) Maleeixes la teva mala sort i penses que la vida és injusta amb tu.
 - c) Tractes de prendre-t'ho amb bon humor i penses, a més, que tot succeeix per un motiu.

8. *Una persona amb la qual fins ara tenies poc tracte se t'acosta i sembla que vol entaular amistat amb tu. Per part teva...*
- a) T'obres a coneixe-la, ja que de tothom se'n pot aprendre alguna cosa útil.
 - b) Desconfies de les seves intencions i et preguntes què deu voler obtenir de mi?
 - c) Esperes a tractar-la una mica més per saber si mereix entrar en el teu cercle.
9. *Saps que l'univers sovint envia senyals...*
- a) El problema és que vius de forma tan accelerada que sovint et passen de llarg.
 - b) I estàs atent a rebre'ls i seguir-los.
 - c) Però et sents incapaç de llegir-los.
10. *T'aixeques amb una bona idea que et podria canviar la vida i...*
- a) S'acaba diluint enmig de les urgències del dia a dia.
 - b) L'apuntes en algun lloc per fer-la més endavant, ja que ara mateix ja en tens prou amb el que tens sobre la taula.
 - c) Poses fil a l'agulla immediatament per portar-la a la pràctica.

AVALUACIÓ

- 1. a (0), b (1), c (2)
- 2. a (2), b (0), c (1)
- 3. a (1), b (2), c (0)
- 4. a (0), b (1), c (2)
- 5. a (1), b (0), c (2)
- 6. a (2), b (1), c (0)
- 7. a (1), b (0), c (2)

- 8. a (2), b (0), c (1)
- 9. a (1), b (2), c (0)
- 10. a (0), b (1), c (2)

- De 16 a 20 punts: NIVELL ÒPTIM DE HGL

Aquest llibre t'ajudarà a extreure tot el suc de la felicitat natural que ja tens perquè les coses et vagin encara millor i obris les portes de la teva creativitat.

- De 10 a 15 punts: NIVELL MODERAT DE HGL

Tens bones intencions, però a vegades peques de voler ser «realista». Si elevs el llistó —els capítols que segueixen et servirán per a això—, trobaràs moltes més oportunitats d'èxit.

- De 5 a 9 punts: NIVELL INSUFICIENT DE HGL

El teu pèndol vital sol situar-se en la zona grisa —o negra— de la realitat, i això és el que limita que t'arribin les oportunitats a la vida. Atreveix-te a pensar i actuar de manera diferent, com veuràs més endavant, i tot canviarà.

- De 0 a 4 punts: NIVELL MOLT DEFICIENT DE HGL

Ets el que es coneix popularment com una persona grisa. Sense adonar-te'n, atreus la negativitat i no deixes espai per a la felicitat i la sort que mereixes. Junts posarem aquesta realitat de cap per avall!

NOTA: Si has suspès... no et preocupis! Aquest manual està fet justament perquè et graduïs en l'art de la filosofia HGL. Comencem ja aquesta aventura que revolucionarà la teva vida.

La gent feliç té sort a la vida

No hi ha gent afortunada o desgraciada, sinó que hi ha qui es crea amb alegria la seva pròpia sort, per difícils que siguin les circumstàncies, i qui, entre queixes i lamentacions, abandona tot just començar.

Per als primers, la vida és un joc emocionant en el qual el que compta és gaudir del procés. Per als segons, un camp de mines del qual no poden sortir vius.

Quina actitud tries davant la vida? Ets l'heroi, el protagonista de la teva aventura? O prefereixes ser la víctima, incapaç de fer res fins a ser rescatat?

A continuació, vull compartir tres casos que demostrin que la gent feliç, amb una actitud constant de superació, té sort a la vida. Cadascú va tenir el seu secret per a l'èxit.

I. EDISON: CONTINUA PROVANT

És conegut que l'inventor de la bombeta va fracassar gairebé mil dues-cents vegades abans de donar naixement a

la llum elèctrica. Va gastar molt de temps i tota la seva fortuna a provar fins a sis mil filaments diferents, que es feia portar de tot arreu del món, amb l'esperança de trobar-ne un que es mantingués incandescent dins de la bombeta.

Fins que no va provar amb un filament de bambú, l'any 1879, que va aguantar diverses hores encès, va fer el ridícul més d'una vegada davant els periodistes, que acudien a veure l'anunciat prodigi de l'inventor nord-americà.

T'imagines que hagués abandonat quan la sort estava a punt de somriure-li?

El mateix Edison advertia d'aquest risc: «Molts dels fracassos de la vida són de persones que no s'adonaven que eren molt a prop de l'èxit quan es van donar per vençuts».

Qui viu amb esperit HGL, i Edison era un precursor d'aquesta filosofia, mai veu el fracàs com la fi d'un camí. És conscient que cal fallar moltes vegades per aprendre, i que cada gran idea va precedida de milers d'idees que no ens serveixen. Assaig i error, això és el que fa avançar la ciència.

Aplicant l'enfocament d'aquest gran inventor, per tant...

- Si t'has enamorat d'algú i no ha sortit com esperaves, fantàstic. Ara ja saps com NO és la persona de la teva vida. Continua provant.
- Si comences a estudiar alguna cosa i ho deixes per pur avorriment, ben fet. Necessitaves adonar-te que aquest no era el teu camí. Continua provant.
- Si t'acomien de la feina o l'empresa tanca, tal vegada es tracta d'un veritable cop de sort. L'època daurada de Steve Jobs va començar quan el van fer fora de la companyia que havia creat. Fes com ell... i continua provant!

«La bona fortuna arriba sovint quan l'oportunitat es reuneix amb la preparació», deia Edison. I no hi ha millor escola preparatòria que el fracàs, sempre que n'aprenquem amb alegria. Sí, alegria, ja que l'inventor de la bombeta va afirmar al final de la seva vida: «Mai he tingut un dia de feina en la meva vida. Tot és diversió».

Qui conrea el HGL troba el fracàs divertit i estimul·lant. Prova d'això és el que li va passar al nostre home amb la seva «fàbrica d'invents».

Una nit de desembre del 1914, un gran incendi va arrasar el taller amb tots els materials valuosos i les invencions en procés. Les flames van endur-se més de dos milions de dòlars.

En lloc de desesperar-se, en veure arribar molt espantat el seu fill de vint-i-quatre anys, un Edison ja vell li va cridar:

—On és la teva mare, Charles?

—No ho sé... —va dir el noi, confós.

—Ves a buscar-la i porta-la! —li va ordenar—. No veurà un foc com aquest en el que li queda de vida.

Mentre caminava entre les runes, l'endemà, el geni va donar una gran lliçó a la seva família i als seus desolats empleats. Els va dir:

—El desastre té un gran valor: crema tots els nostres errors. Gràcies a Déu, podem començar de nou.

I així va ser: tres setmanes més tard, es va espavilar per lliurar el primer fonògraf —precursor del tocadiscos— de la història.

2. J. K. ROWLING: MANTINGUES LA IL·LUSIÓ

Ja hem vist que les millors coses de la vida no surten a la primera. Qui avui és l'escriptora més rica del planeta,

després que la saga Harry Potter hagi venut més de cinc-cents milions d'exemplars a tot el món, n'és una bona prova.

El camí d'aquesta autora britànica no va ser gens fàcil, ni de petita ni tampoc quan, després de divorciar-se del marit, va aprofitar un modest subsidi de l'Estat per acabar, amb la màquina d'escriure, la saga que triomfaria en els cinc continents i es convertiria en una reeixida sèrie de pel·lícules.

Res d'això hauria succeït si J. K. Rowling no hagués mantingut la il·lusió a través dels anys, ja que la idea de Harry Potter li havia passat pel cap molt abans. Concretament, a l'estiu del 1990, quan el tren de Manchester a Londres es va endarrerir quatre hores. Mentre altres passatgers es desesperaven, ella es va posar a somiar:

«De sobte, la idea de Harry va aparèixer a la meva imaginació, [...] vaig veure en Harry i l'escola de mags molt clarament [...] un nen que no sabia qui era, que no sabia que era mag fins que va rebre una invitació per assistir a una escola de màgia».

Mentre passava les fredes tardes d'hivern escrivint en un pub d'Edimburg, la il·lusió li va permetre acabar el manuscrit. Va començar a enviar-ne còpies a les editorials, dotze de les quals el van rebutjar.

Després d'insistir durant un any, va aconseguir un modest contracte de mil-cinc-cents lliures amb la petita editorial Bloomsbury. Pel que sembla, la decisió de l'amo de la companyia va estar motivada per la seva filla de vuit anys, que en llegir el primer capítol com a «tastet» va demanar immediatament el segon.

L'editor no tenia tanta fe com la petita lectora, ja que va llançar una primera edició de només mil exemplars, el preu actual dels quals en les subhastes pot arribar a les vint-i-cinc mil lliures.

Un any després, la bogeria per Harry Potter començaria a desfermar-se per tot el món. J. K. Rowling defineix així el secret del seu èxit: «No crec en el destí, sinó en la feina dura i en la sort. La primera sol conduir a la segona».

Un ull que t'observa

Faig una pausa abans de passar al tercer exemple de HGL i al seu secret, per explicar com es va fer realitat el meu propi somni de ser escriptora.

Com J. K. Rowling, sempre havia volgut compartir les meves idees amb el món a través dels llibres. La meva fascinació per la lectura va començar a la vegada que la meva capacitat de llegir, i als sis anys ja deia a tothom que volia ser escriptora. Encara que el meu desig va estar en la penombra durant molts anys de la meua vida en els quals em vaig dedicar a estudiar i a treballar en altres àmbits, el meu somni sempre em va acompanyar.

Després del meu divorci, per fi vaig sentir que el moment d'escriure el meu llibre havia arribat. El destí em va voler posar en aquell moment en el camí Francesc Miralles, reconegut escriptor especialitzat en psicologia, que es va convertir en un gran amic i mentor.

Un dia, passejant pel barri de Gràcia, on solem reunir-nos per parlar, treballar i filosofar, digue-li com vulguis, vam entrar a Haiku, una petita llibreria japonesa plena de detalls meravellosos. A dins s'hi troben centenars de llibres dedicats a la cultura japonesa, així com objectes diversos del país nipó, una afició que en Francesc i jo compartim. Un d'aquests objectes que podrien passar desapercebuts per a algú que no està familiaritzat

amb la cultura japonesa és un daruma, i en Francesc va dir que m'ajudaria a complir el meu somni.

Un daruma és un ninot espiritual que et vigila i et recorda dia rere dia amb la seva mirada que has de treballar per aconseguir el que t'hagis proposat. El més curiós és que es venen sense ulls i, quan formules el teu desig, li pintes l'ull esquerre, amb el qual et mirarà fins que aconseguixis el teu objectiu, i en aquell moment li pintaràs el dret. Llavors el daruma haurà complert el seu propòsit: ajudar-te a tu a complir el teu.

El dia que vaig lliurar el manuscrit d'aquest llibre a l'editorial, en un ritual com l'ocasió es mereixia, vaig pintar el segon ull del meu daruma plena d'agraïment i el vaig col·locar a la prestatgeria. Des d'allí em continua recordant sempre que, junts, un dia vam fer del meu somni una realitat.

3. JEFF BEZOS: VIU SEMPRE EN EL DIA I

Aquest enginyer informàtic que l'any 1994 va renunciar al seu salari a Wall Street per obrir un negoci «de bojos», segons opinava tota la gent a la qual comentava el seu projecte, revela altres claus d'un HGL radical per triomfar a la vida.

La primera és atrevir-te a descobrir la teva passió, el teu *ikigai*. En paraules de Bezos: «Moltes vegades ens trobarem amb el fet que tenim passions, i tenir-les és un regal. [...] Cal estar buscant-les, perquè ens donaran direcció i propòsit. Si algú troba la seva passió, tota la feina feta no se sentirà com a tal».

La seva passió en la incipient era d'internet consistia a obrir la millor botiga online del món. No obstant això,

totes les seves peticions de suport financer van ser rebutjades, fins al punt que Bezos va arribar a afirmar: «Si em donessin una moneda de cinc cèntims per cada inversor que no va creure en la meva idea, m'hauria fet igualment ric».

Els seus pares li van prestar finalment 100.000 dòlars i ell els va advertir que hi havia un 70% de probabilitats que ho perdessin tot. Tot i així, van fer costat al seu fill.

El 17 de juliol de 1995 va obrir Amazon.com, i només la primera setmana va rebre comandes per valor de 12.000 dòlars. Aquesta xifra es multiplicaria exponencialment amb el temps, però Bezos afirma que el secret de l'empresa és haver mantingut sempre l'esperit del Dia 1. És a dir, evitar com la pesta la satisfacció que arriba amb l'èxit.

Per a Jeff Bezos, el Dia 2 comporta la immobilitat, la irrellevància i finalment la decadència i la mort. Tal vegada per això Buda deia: «Sempre estic començant», i els mestres de zen recomanen als seus deixebles mantenir una «ment de principiant».

Sobrevolar la trajectòria d'aquests tres personatges ens serveix per tornar a l'enunciat d'aquest capítol: per què la gent feliç té sort a la vida?

De manera molt resumida, diré que 1) no els importa fallar una i mil vegades, ja que confien en la vida; 2) els impulsa el motor de la il·lusió, sense importar-los que el camí sigui accidentat, i 3) viuen cada dia amb l'entusiasme d'un nen que acaba de descobrir una cosa meravellosa.

Si el teu estat d'ànim actual és molt lluny d'això, si et sents fins i tot desanimat i no saps on trobar motivació, acompanya'm fins al pròxim capítol.

IDEES FONAMENTALS

- La gent afortunada segueix provant, encara que fracassi repetides vegades.
 - Mantenir viva la il·lusió és l'única manera de continuar la ruta cap als teus somnis.
 - L'esperit de principiant, vivint sempre en el Dia 1, t'atorga un poder especial.
-