

**Daniel G. Amen**



# **Domina tus pensamientos negativos**

---

El secreto de la libertad  
emocional y la felicidad

# **DOMINA TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS**

**EL SECRETO DE LA LIBERTAD  
EMOCIONAL Y LA FELICIDAD**

**DANIEL G. AMEN**

**AUTOR BESTSELLER #1 DEL *NEW YORK TIMES***

**REMLife**

## **Domina tus pensamientos negativos: el secreto de la libertad emocional y la felicidad**

Originally published in English in the U.S.A. under the title:

Conquer Your Negative Thoughts, by Daniel G. Amen, MD

Copyright © 2023 by Daniel G. Amen, MD

Spanish edition © 2025 by Editorial Reverté S.A. (imprint REM) with permission of Tyndale House Publishers. All rights reserved.

© Editorial Reverté, S. A., 2025

Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España

revertemanagement.com

Fecha de publicación: junio 2025

Edición en papel

ISBN: 978-84-10121-25-6

Edición ebook

ISBN: 978-84-291-9887-4 (ePub)

ISBN: 978-84-291-9888-1 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez/Ramón Reverté

Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté

Traducción: Genís Monrabà Bueno

Revisión de textos: M.<sup>a</sup> del Carmen García Fernández

Estimado lector, con la compra de ediciones autorizadas de este libro estás promoviendo la creatividad y favoreciendo el desarrollo cultural, la diversidad de ideas y la difusión del conocimiento. Al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso estás respetando la protección del copyright y actuando como salvaguarda de las creaciones literarias y artísticas, así como de sus autores, permitiendo que Reverté Management continúe publicando libros para todos los lectores. En el caso que necesites fotocopiar o escanear algún fragmento de este libro, dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.or>). Gracias por tu colaboración.

## **ADVERTENCIA MÉDICA**

La información que se presenta en este libro es el resultado de años de experiencia práctica e investigación clínica por parte de los autores. La información en este libro es, por necesidad, de una naturaleza general y no un sustituto para la evaluación o el tratamiento por un especialista médico o psicológico competente. Si usted cree que necesita intervención médica o psicológica, por favor consulte a un profesional médico lo antes posible. Los casos en este libro son verdaderos. Los nombres y las circunstancias de muchos individuos se han cambiado para proteger la anonimidad de los pacientes.

# Contenidos

Introducción **1**

**Capítulo 1** Entender tus pensamientos negativos **5**

**Capítulo 2** Eres lo que piensas **31**

**Capítulo 3** El poder de la positividad **79**

**Apéndice A** Cómo el cuestionar 100 de tus peores pensamientos puede cambiar tu vida **117**

**Apéndice B** Versículos de la Biblia para ayudar a vencer los pensamientos negativos **133**

Notas **141**

Sobre el doctor Daniel G. Amen **151**

# Introducción

---

*Un pensamiento es inofensivo a menos que lo creamos cierto.  
Lo que nos hace sufrir no son nuestros pensamientos,  
sino nuestro apego a ellos. Aferrarse a un pensamiento significa  
creer que es cierto sin cuestionarlo. Y una creencia es un pensamiento  
que hemos dado por sentado durante muchos años.*

BYRON KATIE, *Amar lo que es:  
cuatro preguntas que pueden cambiar tu vida.*

---

SEGÚN UN ESTUDIO LLEVADO A CABO por Microsoft en 2015, la capacidad de atención del ser humano es de ocho segundos.<sup>1</sup> Se estima que la capacidad de atención de una carpa dorada es de nueve segundos. El desarrollo humano, pues, parece haber tomado un camino equivocado. Con la tecnología actual minando nuestra capacidad de atención y orientando nuestras mentes hacia los deseos de las grandes empresas, redirigir los hábitos del pensamiento al aquí y el ahora es una habilidad esencial para alcanzar la felicidad y los objetivos que nos marquemos. La adicción a las aplicaciones refuerza esa vieja tendencia del cerebro humano a la dispersión, y a ser dominado por la

negatividad y el miedo. Para colmo, también nos hace sentir peor.<sup>2</sup> De hecho, quienes pasan más tiempo frente a una pantalla (ya sea con la televisión, el teléfono móvil o los videojuegos) tienden a experimentar menores niveles de felicidad.

Este tipo de hábitos pueden desembocar en la conocida como *mente de mono*, un término que describe una mente dominada por la inquietud, la preocupación, las dudas y el descontrol. Siddhartha Gautama (Buda) acuñó la expresión en el siglo VI d. C., pero estaremos de acuerdo en que se trata de un fenómeno de rabiosa actualidad. El propio Buda dijo: «Como un mono que se desplaza por el bosque agarrando una rama para luego soltarla y sujetarse en otra, así también lo que llamamos pensamiento, mente o conciencia aparece y desaparece de forma constante durante el día y la noche».

Los pensamientos que *tú permites* circular una y otra vez en tu mente van trazando surcos o caminos en el cerebro que les permiten dominar y controlar tu vida con más facilidad.

Por suerte, no hay razón para que te sientas mal cuando no todo salga a pedir de boca. Puedes, en cambio, aprender a generar pensamientos positivos de manera sistemática, con independencia de tu edad, tu nivel de ingresos o tu situación personal.

Como psiquiatra, he escrito sobre la ansiedad, la depresión, el trastorno bipolar, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), el envejecimiento, la violencia, la obesidad, la pérdida de memoria, el amor, la crianza y otros asuntos humanos fundamentales. Sin embargo, tras los motivos que esgrime la mayoría de las personas que acuden a las Clínicas Amen está el hecho de que son infelices. Por tanto, intentar que la gente sea feliz cada día es el secreto para que alcancen y mantengan su salud mental y física.

Numerosas investigaciones han demostrado que la felicidad se asocia con una frecuencia cardiaca más baja, menor presión arterial y una mejor salud cardiaca. Las personas felices contraen menos infecciones, presentan menores niveles de cortisol (la hormona del estrés), así como menos achaques y dolores. También suelen gozar de una mayor esperanza de vida, mejores relaciones y más éxito en su carrera. Además, la felicidad es contagiosa, porque las personas felices suelen fomentar la felicidad en los demás.

Uno de mis vídeos preferidos, que recomiendo a todos mis pacientes, es del programa de Dennis Prager. En «Why Be Happy?» (en español, «¿Por qué debería ser feliz?»), este presentador propone que la felicidad es una obligación moral. Dennis dice:

«Si eres feliz o no, y, más importante aún, si actúas como una persona feliz o no, tiene que ver con el altruismo, no con el egoísmo, porque se trata de la influencia que ejercemos en la vida de los demás. Pregúntale a cualquiera al que haya criado un padre o una madre infeliz si la felicidad es una cuestión moral, y te aseguro que la respuesta será un rotundo *sí*. No es agradable crecer con una familia infeliz, ni casarse con una persona infeliz, ni ser madre o padre de un hijo infeliz, ni trabajar con un colega infeliz».<sup>3</sup>

A lo largo de los siguientes capítulos, pretendo mostrarte cómo identificar, entender y dominar los pensamientos negativos que están destruyendo tu felicidad, y te enseñaré además cómo controlar tu cerebro para concentrarte en los positivos y mejorar tu calidad de vida.

¿Estamos preparados? Perfecto. Vamos allá.