

Siento, luego existo

Los estados de ánimo, esa mezcla sutil de emociones y pensamientos, nos acompañan en todo momento, sotto voce impulsan nuestros actos y nuestra relación con el mundo. André es un experto en ellos, y en su magnífico libro *Los estados de ánimo. El aprendizaje de la serenidad* (Kairos) los despliega ante nosotros y nos invita a escucharlos, aceptarlos, convertirlos en mentores de nuestra sabiduría, sobre todo si son incómodos. Me quedé clavada en la página 49, en una reflexión sencilla: “Nos irritamos cuando el calentador se estropea, pero no nos regocijamos por tener agua caliente todas las mañanas. Y no obstante, ¿deberíamos hacerlo a título de ejercicio de lucidez y felicidad!”.