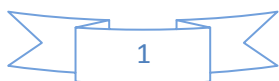


Como ser feliz en pocas palabras



Es una tarde tranquila. Despues del verano , con sus dias largos, se acerca el otoño con su maravilloso traje de colores . El silencio esta siendo interrumpido solamente por el murmuro de un rio que morira en el mar. Y nunca volvera a nacer. La vida fluye igual: empieza, sigue su camino y al final se acaba. Dalai Lama decia:”Lo que mas me sorprende del hombre es que pierde la salud para ganar dinero, luego gasta el dinero para ganar salud. Piensan en el futuro y no disfrutan el presente, por lo cual no vive ni el presente ni el futuro. Viven como si no fuesen a morir nunca y luego mueren como si nunca hubieran vivido”.Muchas veces nos olvidamos de lo corta que es la vida y solamente pensamos en como tener mas y mas. Personas que disfrutan con lo que tienen hay muy pocas. Ellos si que saben lo que es la felicidad.Yo reconozco que no soy una de ellas, ni tu, ni el, ni ella. Queremos un trabajo mejor, un coche mejor, una casa mas grande, etc...Y cuando lo conseguimos ,porque al final todo llega , nos damos cuenta que no somos felices. Porque?Que es lo que quieres? Mira como pasan los años y tu aun estas en busca de la felicidad. Un dia le pregunte a una persona”Cuando vas a ser feliz?”y me dijo ”Mira cuando termine los estudios y tenga un buen trabajo sere feliz” .”Terminaste tus estudios estas feliz ahora?””Ahora me gustaria comprarme un buen coche y una buena casa y ya sere feliz”” .Compraste tu coche y tu casa. Te sientes feliz ahora?””Pues estoy solo...cuando tenga una pareja e hijos sere feliz.”Tienes pareja una familia bonita eres feliz ahora?””pues cuando mis hijos terminen los estudios y tengan un buen trabajo y una familia bonita sere feliz.””Tus

hijos ya estan cada uno en su casa, con sus parejas, tienen buenos trabajos eres feliz?""Mira cuando ellos tengan hijos sere feliz.""Te hicieron abuelo ,eres feliz?"".....Nunca estamos felices. Asi pasa la vida y cuando te das cuenta...ya no hay vuelta atrás. No dejemos que nos pase esto, es muy triste, hay que disfrutar cada instante de tu vida ,cada etapa, y no dejar que pase ningun dia sin disfrutarlo. El pasado es pasado ,ya no existe. Cualquier problema que tengas que no te hunda, tomatala como un reto ,como una cosa nueva que vas a aprender y recuerda cualquier problema tiene solucion...porque sino no se llamaria problema. Yo tambien estoy en busca de la felicidad, por eso ,vamos a descubrir juntos la fomula magica de la felicidad.

Para empezar cada uno tiene lo que piensa que se merece...Repito tienes lo que piensas que tu te mereces...Todo empieza en tu mente .Asi pues puedes ser un infeliz toda tu vida o llevar una vida tranquila y feliz. Tu decides lo que quieres. Nadie mas, ni dios, ni allah, ni el destino, ni el karma...vamos a hablar de todo eso mas adelante. Por ej.es muy facil vivir enfadado. Despertarte toda la mañana amargado y pensado...otro dia mas igual que ayer..trabajo..casa..comer...dormir. Pero porque no pensar un dia menos de mi vida..voy a disfrutalo..voy a comerme el mundo ,voy a sonreirle a la vida y dar gracia por todo lo bueno..por el trabajo...por mi casa..por dormir y descansar. Hay que ver siempre el vas medio lleno y no medio vacio. Si trabajas amargado piensa que alli te pasas la mayor parte del dia,disfruta lo que estas haciendo,trabaja con amor,como si fuera un

juego.Nunca dejes de ser un niño.No te tomes las cosas que pasan tan en serio.Si algo te ha salido mal no te enfades,intenta arreglarlo ,no te asustes ni te cabrees con nadie.Nadie tiene la culpa.Y lo sabes.Cuando nos enfadamos nos hacemos daño a nosotros mismos ,la verdad es que nadie tiene la culpa.Cada vez que te enfadas piensa antes de hacerlo.Estas enfadado contigo mismo.Analiza la situacion y no te tomes las cosas tan a pecho.Muchas veces con una sonrisa o una broma resuelves un conflicto. Nosotros nos estamos viendo en el otro.Es como si nos miraramos en un espejo. Estamos peleándonos siempre con nosotros mismos.

La felicidad esta en las cosas que nos rodean, lo tenemos todo gratis.Cada dia de nuestra vida es un diamante precioso,valioso y irremplazable.Depende de ti aprovecharlo o tirarlo al mar del olvido para nunca mas poder recuperarlo.Mira a tu alrededor y si te detienes a observar te daras cuenta de lo afortunado que eres.

Una mujer nació ciega, tenia mas de cincuenta años,y un dia dijo :daría con mucho gusto diez años de mi vida para poder ver solamente una apuesta de sol....solamente una apuesta de sol.Tu la puedes disfrutar todos los días y no lo haces.Lo mismo pasa con tu cuerpo que hasta que no te duele algo no te das cuenta que lo tienes.

La definición de la felicidad es mas o menos esta:un estado de animo que se produce en la persona cuando cre que ha alcanzado una meta deseada.Y luego que?Vas a desear otra

cosa. Siempre queremos lo que no podemos tener. Siempre deseamos lo prohibido.

Una vez vi una película y era sobre un hombre que se había muerto y tenía la oportunidad de volver a ver los momentos más importantes de su vida. Cuando le enseñaron los momentos tristes, o los problemas a los que no encontraba solución se puso a reír porque se daba cuenta que no eran para tanto y luego cuando le enseñaron los momentos felices, rodeado de la familia, el primer amor, el nacimiento de sus hijos se puso a llorar. En conclusión no tenemos que agobiarnos con los problemas, tenemos que mirarlos como si fueran un reto, y tomarnos la vida con calma, sin estrés y con sentido del humor. Recuerda la fábula del viento y el sol cuando competían por quitarle la capa a un caminante. Lo consiguió antes el sol con su calor que el viento con su violencia. Todo parece más fácil si te lo tomas como un juego. Tienes que mirar la vida por los ojos de un niño. El no tiene maldad, no sabe de traición y confía en los que lo rodean. Tienes lo que piensas que te mereces tener. Te rodeas de las personas que piensan como tu. Sino mira a tu alrededor a las personas que conoces y me daras la razón. Si quieres tener amigos de verdad no critiques a nadie, nunca, porque si lo haces, si criticas a alguien lastimas su orgullo y lo pones a la defensa. Cada uno hace las cosas a su manera y para el están bien echas. Por eso tu no te tienes que meter en su vida. Lo que a echo esta bien hecho porque para el era lo mejor en este momento. Y tu no eres nadie para criticar sus acciones. Vive y deja vivir. Se ve antes una paja en el ojo ajeno que una viga en el propio. Las personas son criaturas dominadas

por sus sentimientos como el orgullo y la vanidad. Ten en cuenta que cualquier tonto puede criticar y quejarse y casi todos lo hacen. Se necesita carácter y inteligencia para ser capaz de perdonar y comprender porque la gente hace lo que hace. Comprender las cosas muchas veces equivale a perdonarlas. El principal deseo de la gente es sentirse importante, ser apreciado... y no me digas que no tengo razón. Piensa siempre en las cualidades de las personas que te rodean y no en sus defectos. Elogialos sinceramente y la gente acojera con cariño tus palabras y las atesoraran y las guardaran y recordaran toda la vida. Cuando uno va a pescar no pone en el anzuelo lo que a el le gusta sino lo que les gusta a los peces. Puedes ganar mas amigos si te interesas en los demás que si intentas que ellos se interesen por ti. Nunca vas a tener amigos de verdad si intentas impresionar a la gente, antes ganaras enemigos y te tendrán invidia. A todos nos gusta que nos admiren y que se interesen por nosotros.

Que fácil es hablar y que difícil es ponerlo en practica. Dar consejos es muy fácil pero perdona que te diga los consejos son como el culo...todo el mundo tiene uno. Todo se logra en esta vida con perseverencia y continuidad. Si quieres ser feliz de verdad tienes que querer serlo con toda tu alma, con todo tu corazón. Y solo vas a conseguirlo siendo optimista y tomandote la vida tal y como viene con sus problemas y con sus alegrías. Disfrutando cada etapa de tu vida, porque eso nunca va a volver...el dia de ayer ya no existe...solo queda el recuerdo. De pequeños nos enseñan a escribir, a hablar, a vestirnos y luego hacemos todas estas cosas automáticamente...sin pensar...es

algo mecánico. Lo mismo pasa con todo lo que hacemos durante nuestra vida. Lo hacemos sin pensar en ello porque hemos creado una mecánica y nos cuesta salir de ella. Si nos han dicho que en la vida todo se logra con esfuerzo pues nos pasamos la vida trabajando duramente para ahorrar y tener. Pero no tiene porque ser así.

Un estudio entre un barrio pobre y un barrio rico decía que la gente del barrio pobre era mucho más feliz que los del barrio rico. En el barrio pobre la gente vivía el día, y disfrutaba de las pequeñas cosas, se juntaban y hablaban, jugaban a las cartas y eran unidos como una gran familia. Sin embargo en el barrio rico la gente vivía en el futuro siempre pensando en como tener más que el vecino, como ganar más dinero, a quien engañar para arrebatárselo que tenía y así. Aquí uno no tenía amigos y todo era falsas sonrisas. ¿Cuál es la felicidad? Tener dinero y que te tengan envidia o tener amigos y disfrutar con ellos. Para ser feliz tienes que cambiar tu vida completamente, darle un giro de 180 grados, cambiar de forma de pensar y trabajar en ello todos los días hasta que se vuelve como un nuevo hábito. Es tan difícil como dejar de fumar...cuanto más piensas en dejarlo más te apetece fumar. O como cuando quieres adelgazar...cuanto más cosas tienes prohibidas más te apetece comerlas. Tu subconsciente o tu ego va a luchar para que no puedas cambiar, te va a poner obstáculos te va a hacer sentir mal.

Llevo bastante tiempo pensando en escribir un libro y me ha costado encontrar el tema. Al principio esto no era el tema de mi libro pero según iba escribiendo las ideas venían solas sin parar...y no es solamente cuando estoy delante del

ordenador, también me vienen ideas cuando trabajo, cuando me despierto por la noche, en cualquier sitio ..por eso siempre llevo una agenda en mi bolso y voy apuntando todos mis pensamientos y experiencias. Te lo recomiendo..en cualquier momento puedes tener una idea brillante genial y luego si no la apuntas luego se te olvida. Estoy convencida que cada uno de vosotros tiene una historia para contar y cada vida es tan interesante y cada experiencia es diferente. No sentimos todos por igual...A lo mejor lo que a ti te hace reír a mi me hace llorar y al revers. Nunca se te olvide de donde vienes y a donde vas..si en la vida no tienes una meta o un objetivo ya es hora de que tengas uno. Tienes que saber que es lo que quieres hacer en la vida. Quieres trabajar, dormir y comer pues eso es lo que vas a tener..pero yo pienso que te mereces algo mejor. Para que quieras comprar y tener casas, coches, tierra si al final te vas a ir de aquí con lo que tienes puesto . Con lo básico podrías ser feliz. No digo que no tienes que tener sueños pero para cumplirlos tienes que saber como soñar.

Les recomiendo que lean el libro de Horacio M. Valcecia “los siete principios de la felicidad”. Este libro es muy bueno para la gente que quiere encontrar el verdadero tesoro de la felicidad y para la gente que cree en el poder de los pensamientos. Hare un breve resumen de este libro y espero que les guste y tomen nota.

Uno de los principios dice el todo es mente, el universo es mental-eso quiere decir que todo lo que hoy conocemos se creo primero en la mente...por ejemplo el avión se creo primero en la mente de alguien, alguien quiso volar y luego inventaron el

avión. Todo lo que uno cree de el mismo lo ve reflejado en los demás. Si a ti te molesta una cosa que hace otra persona es porque algo necesitas cambiar dentro de ti. Tu no eres nadie para cambiar a otra persona. El unico que debe cambiar eres tu. ¿Piensa que es lo que te molesta ¿ por ejemplo estas trabajando y te molesta el comportamiento de tu compañero, te molesta cualquier cosa de el. Eso significa que le tienes envidia, que te gustaría poder ser como el. Pues entonces intenta cambiar tu forma de ser y los demás te queran igual, tu no estaras envidioso y entonces encontraras tu tranquilidad. Seras indiferente , tendras antes un sentimiento de alegría y felicidad que uno de odio y enfado. Te tienes que sentir exitoso , merecedero y poseedor de buena suerte. Para tu tranquilidad tienes que clasificar tus pensamientos:-buenos y malos

Recuerda que el peor de los tormentos solo se vive en tu mente. Cuando tengas un pesamiento negativo o malo cancelalo, di tres veces cancelar y cambia radicalmente su fin. Por ejemplo si piensas en una enfermedad di en tu mente tres veces cancelar y luego piensa que tienes un cuerpo sano y siempre gozas de buena salud. Lo que pasa ahora mismo en tu vida es lo que tu hayas pensado hace tiempo porque tus pensamientos mas fuertes no se manifiestan enseguida. Primero pensamos(espíritu) luego depositamos esta semilla del pensamiento(alma) y luego da su fruto(cuerpo). Tan simple, todo lo que nos ocurre lo elegimos de alguna manera. Cambiando nuestros pensamientos y mejorando nuestra vida y nuestra energía ayudamos a mejorar a los demás. Si piensas siempre que tienes una vida exitosa y feliz te rodearas de personas y

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

