



Por que tan triste ?  
Escrito por AFN

Cuántas veces nos preguntamos en que fallamos?  
Por qué no soy Feliz? Por qué no logro mis metas?  
Mi libro quiere ayudarte a entender un poco mejor  
Como vivir el día a día aunque todo parezca ir en tu contra.  
El camino más difícil no lo es tanto...

## Capítulo 1

No es tan difícil ser feliz...

Mucha gente piensa que en la vida hay cosas muy difíciles de hacer  
y mucha gente directamente dice:

Ah no eso es imposible entonces se quedan quietos y sin hacer nada.

Y lo peor es que lo dicen o lo piensan así por miles de cosas

Por ejemplo los que fuman dicen es imposible dejar de fumar

Los que son jugadores o bebedores jamás frenaran sus instintos si no se lo proponen ellos en su cerebro el dejar de tomar o de jugar.

A todos les digo están equivocados lo único imposible o mejor dicho hay 3 cosas imposibles en esta vida...

1era Cosa Nunca se puede volver atrás y arreglar los errores

2da Nunca se recupera una oportunidad perdida

No pierdas el tiempo aprovéchalo

3ro Del ridículo y de la muerte nunca se vuelve.

Quizás no entiendan a que me refiero ahora pero si me entenderán al final de este libro.

Durante mis + de 50 años de vida fui una persona que lloro, se rio, amo y fui amado y conocí gente muy buena y gente muy mala también, conocí gente buena, noble y humilde entre los ricos y los pobres.

No es el dinero ni la ropa ni los bienes materiales los que hacen que una persona sea buena persona o que sea además feliz

Lo que hace que una persona sea buena persona y sea feliz es EL , su buena educación y su cultura entre otras cosas y como actúa en su vida.

ADEMÁS sus actos no dependen de cuánto dinero tenga pues no es necesario ser millonario para ser limpio por ejemplo

Solo hay que comprar un jabón y bañarse.

Así como nos bañamos y cuidamos el cuerpo también deberíamos cuidar nuestros actos en la vida, cuidar nuestra alma y también nuestro aspecto ante los demás

Porque una persona sucia o maloliente será rechazada antes de que los demás sepan si es buena o mala persona.

Un gran maestro de Kung-Fu llamado German Bermúdez Arancibia (Míster Chile) me y nos dejó una gran enseñanza a todos.

Es mejor ser campeón en la vida que ser campeón en un tatami o Dojo o en un mundial de Artes Marciales Eso es lo que nos decía.

La intención de escribir este libro es como un reto para mí mismo pues yo no soy escritor y también es otra forma de que Uds. mis queridos lectores vean algo que yo aprendí, tarde, pero lo aprendí...

Los límites a veces nos los ponemos nosotros a nosotros mismos.

Yo solo me arrepiento de las cosas que no hice ya fuera por falta de tiempo

Yo soy culpable de no saber equilibrar o manejar mejor mis tiempos

o de las cosas que no hice por comodidad o por falta de ganas o por miedo.

Me arrepiento de no haber dicho algo o hecho algo con mucha gente que ahora no está y ya no la puedo abrazar o besar

Nunca me arrepiento de lo que hice solo me arrepiento de algo que hice a medias o de algo que no me salió bien.

Entonces vayan abrazando y besando más a quienes Uds. aman y vayan dando esos pasos hacia ser felices.

No hay nada peor que sentirse solo estando en una muchedumbre y no hay nada mejor que sentirse acompañado estando en la mayor soledad de un desierto.

Una persona feliz estaría feliz en ambas situaciones

La gente a veces solo vive para trabajar y acumular cansancio

y riquezas pero lamentablemente el cofre del tesoro de sus corazones está vacío.

Yo no seré millonario pues no tengo dinero en el banco pero en mi corazón viven los pedacitos de oro que dejaron grandes personas y personas comunes...

Como por ejemplo la grandeza y humildad del Sr Robert Duval

o del Sr León Gieco o el increíble BB King a todos ellos los vi de cerca y hable con ellos por 1 minuto y ese minuto yo lo lleve con mi mente al cofre del tesoro dentro de mi corazón.

Recuerdo un vicepresidente de una empresa en la que trabaje pocos años pues el con su ejemplo me mostró que un grande es aún más grande y humilde por ser humilde y respetuoso con todos en el trabajo y también en la calle y en la vida y yo sé que aun soy un diamante en bruto como quien dice y me falta pulirme mucho aun...

Espero llegar a los 70 u 80 o más y ver cuánto me parezco o no a esos grandes sabios que fui conociendo en mi vida espero que al menos el espejo de la vida me diga que me quedo algo reflejado de sus ejemplos con los que me forjaron el cuerpo la mente y el alma para ser feliz

Tal como yo ahora yo deseo que todos Uds. sean felices también.

## Capitulo Dos

Lo difícil es empezar a caminar en la búsqueda de la felicidad...

Cuantas veces pensaste mañana hago esto o lo otro y nunca lo hiciste.

Hay que adelgazar lo dejo para el lunes pero ese Lunes nunca llega.

¿Cuantas veces reíste cuantas veces abrazaste el cuerpo de la persona que amas? ¿Te acordaste de tu madre o de tu padre y de tu hermano o hermana?

Que no te pase como le pasa a los que pierden algo y lo valoran tarde.

A las cosas y a nuestros seres queridos hay que valorarlos y disfrutarlos mientras los tenemos porque después es tarde.

Amigos cerca y enemigos pocos o ninguno porque es mejor tener un buen amigo a no tener ninguno.

NO sirve de nada tener 100 falsos amigos de esos que solo vienen para que les pagues una cerveza y después no los ves nunca más.

Si tú eres joven y quieres viajar por el mundo y lo puedes hacer hazlo pero antes debes planificarlo bien porque no es lo mismo caminar o pasear por tu país que hacerlo en otro país al que nunca fuiste.

Todo el mundo debería poder hacer las siguientes cosas que voy a nombrar y que son las que recordándolas me hacen ser una persona feliz , pues cuando uno cumple un sueño esa felicidad no te la quita nadie.

Viajar por el mundo (llevo más de 15 viajes en los últimos 20 años)

Conocer DisneyWorld (1vez) ir a Miami (2 veces)

O Viajar a Europa (2 veces también)

Viajar en un crucero (Hice 4 cruceros y ojala alguna vez haga otro más)

Ir a un hotel o complejo ALL INCLUSIVE (Playas Blancas en Panamá por ejemplo)

Quizás no todos puedan hacer esto o quizás no les interese...

Lo bueno es planear algo y concretarlo llevándolo a cabo o sea cumpliendo ese sueño.

Una cosa que nos ayuda mucho si no podemos cumplir ningún sueño nuestro es colaborar en hacer que otra persona sea feliz.

Qué lindo es donar ropa o tiempo o dinero para aquellos que tienen menos que nosotros.

Nunca olvidare la felicidad pintada en los rostros de unos niños que nunca habían ido al mar...

Yo trabajaba en una escuelita de chicos muy pobres y fueron por primera vez al mar en invierno y a pesar del frío quisieron entrar al agua por suerte Dios no permitió que ninguno se enfermara.

Hay cosas que el dinero nunca podrá comprar...

Una mirada o una sonrisa o un agradecimiento ganados por dar el corazón y así contribuir a la felicidad de otra persona no se ganan ni se compran se reciben si lo mereces por ser parte de esa rueda de la felicidad compartida.

¿De qué sirve ser feliz si no compartes y distribuyes esa felicidad y esa riqueza?

Porque hay que dar para recibir pero solo si das de corazón recibirás.

Muchos solo ven a los que están por arriba o que están mejor que ellos

Pero eso es fácil.

Complicado es pensar en los que están peor y si no ayudamos a esos que están peor nunca seremos del todo felices...pues mañana podríamos ser nosotros los que necesitemos ayuda y nadie querría ayudarnos por haber sido mezquinos y egoístas.

Como ya dije no soy millonario en dinero ni nada parecido por eso en este libro y en estas palabras voy poniendo rayitos de sol ilusionándome con cosechar un sol entero.

Si alguno de Uds. Mis queridos lectores pueden recibir un rayito de sol y sentir su calor entonces podre decir que hice bien en darles este pedazo de mi vida o esta pequeña pepita de oro salida de mi corazón.

Ser rico no es tener mucho y no disfrutarlo ser rico es tener poco pero compartirlo sobre todo con amigos y aún más con extraños.

Todo el mundo me decía debes dejar de fumar y yo era de los que decía es imposible dejarlo pero un día hace ya más de un año casi dos y lo deje porque finalmente me di cuenta que 6 dólares en USA o 6 Euros en España es mucho dinero y que mi salud y mi bolsillo me iban a agradecer por esa decisión.

## Capitulo Tres

### El animal humano

Desde que era chico aprendí la frase que dice Cuanto más conozco a la gente más quiero a mi perro...

Y yo he visto perros y gatos viviendo y conviviendo mejor que los humanos con los humanos.

Malditas guerras malditos terroristas aprendan a vivir en armonía.

Nunca nadie podrá ser completamente feliz mientras haya guerras o hambre o muertes de niños inocentes.

Ya no quiero ni mirar el maldito televisor para enterarme de la locura humana  
¿Cómo se pueden llamar humanos esos locos que matan a inocentes?

Mejor ver una película o leer un libro antes que perder tiempo con las cosas que se ven hoy en día en la caja boba o Televisión o LED o plasma.

Una sonrisa no se vende ni se compra y no tiene precio nunca olvidare las caras de alegría o las sonrisas de unos niños que por primera vez veían el mar.

Cuando alguien guarda esas sonrisas y esos recuerdos en el corazón pero se olvida que las tiene allí guardadas como un tesoro es muy fácil que esa persona se equivoque y comience a ir por el camino equivocado y que ansíe más dinero y más bienes materiales.

Para esa clase de personas avaras y codiciosas siempre les será difícil ser felices pues nunca están conformes con lo que tienen...

Los que saben lo que tienen poco o mucho y lo valoran siempre serán felices pues estarán alegres de estar vivos y de poseer buenos recuerdos pues actuaran como pilares donde apoyar y cimentar el futuro.

No puedo entender como en el mundo hay tantos inocentes y niños que mueren por una guerra o por hambre o por falta de agua y tampoco puedo



entender como hay millonarios que nunca piensan en usar sus millones para ayudar a evitar las muertes de niños por sed o por hambre, a esos millonarios les digo que son pobres y ruines que solo andan pensando en acrecentar sus millones.

Como podemos llamarnos humanos si todos juntos se escribe separado y separado se escribe todo junto.

Cuantas veces has visto fotos de gatas amamantando perros o a una perra amamantando gatos?

Hay cosas que no se compran ni con todo el dinero del mundo, el amor de tu madre o la sonrisa de un niño o niña al que le salvaste la vida solo por darle un vaso o dos más de agua por día o un pedazo más de pan para comer si te ganas esa sonrisa nunca serás una persona pobre o triste pues llevaras dentro tuyo un poquito de oro grabado en tu corazón.

Pero el animal humano sigue fabricando armas y apoyando guerras y siguen existiendo esos hijos de puta llamados terroristas.

## Capitulo Cuatro

Busca la paz busca el equilibrio...

Nunca conocí a nadie que fuera feliz si no tenía paz o si le faltaba equilibrio.

Muchos encuentran la paz y el equilibrio en alguna religión o con Dios.

Yo no soy quien para decirte que religión o en que Dios debes creer yo solo te cuento lo que vieron mis ojos, esas mismas cosas que a veces la gente no ve por ir apurados a trabajar y no digo que eso este mal, lo que sí está mal es que muchos van con sus celulares o móviles y sin mirar para adelante y por no mirar algo malo les puede pasar como que un auto los atropelle.

Tengo buenos ejemplos de gente feliz o que al menos busca la felicidad mediante la música o el baile.

En Brasil en Rio precisamente en Copacabana en la playa siempre veras gente jugando al fútbol y bandas musicales todo el año, Acaso nunca bailaste La Lambada, Macarena o Mayonesa?

Si puedes ser feliz en una playa oyendo música parecida a la música del caribe sin necesidad de estar en Saint Tomas o Saint Marteen o en Antigua, o en Barbados o en Santa Lucia Tan solo con ir al balneario o playa más cercano/a a tu domicilio ya puedes ser feliz o sentirte feliz y yo me alegrare por ti.

No me digas que no hay una canción que te ayude a ser un poco más feliz ?

Tiene que haber al menos uno o varias y si no las hay deberías ponerte a buscarlas al menos en mis peores momentos me aferre a la música

Para salir a flote así que te recomiendo esta canción

John Miles Music (Música)

[https://www.youtube.com/watch?v=L5\\_IdKcbycA](https://www.youtube.com/watch?v=L5_IdKcbycA)

La frase donde dice Cause in this World of trouble my Music put me trough

Porque en este mundo de problemas mi música me saca de ellos.

O también ABBA con Gracias por la música

<https://www.youtube.com/watch?v=15UQs-oLJ2Y>

O esta de Kansas Dust in the Wind = Polvo en el Viento

Presten atención donde dice que ningún dinero en el mundo te comprara un minuto más de vida

<https://www.youtube.com/watch?v=pc95OmIEhfM>

Me parece que la canción está dedicada a aquellos que nunca han hecho algo por los demás y es para aquellos egoístas que piensan que por tener dinero no se van a enfermar o morir nunca , Es para aquellos que piensan que solo por tener dinero serán felices.

A esos les digo que si piensan eso la felicidad les va a durar poco si no tienen buenos valores en su corazón y si nunca fueron generosos y humildes o si nunca compartieron un pedazo de pan o una copa de agua con un pobre o un mendigo a Uds. les digo los pobres son ustedes que no tienen la riqueza que yo tengo en mi corazón.

Esa riqueza que me dio un niño cuando me sonrió o el abrazo que recibí de otro que me dijo gracias tan solo porque yo cumplí mi función como docente

Que era ir al menos una vez por semana a su aula a contarles o mejor dicho leerles algún cuento ESO es la mejor paga que recibí en esta vida ESA es la fortuna que nadie podrá robarme nunca.

Puedo perder mi plata y recuperarla o puedo perder mi alegría o mi felicidad

Y también podre recuperarla Porque sé que con mi tesoro interno más mi equilibrio y mi paz interior y con la ayuda de la música atravesare los problemas. Lo que nunca se recupera es el tiempo perdido.

Un gran sabio dijo que el mejor camino es el recto

Y se refería a hacer las cosas bien sin robar y sin matar o dañar a nadie

En otras palabras es ser honesto y saber seguir un camino virtuoso

Pero lamentablemente a veces en la vida es bueno tomar un camino recto si pero con obstáculos y con piedras que no sea tan liso o tan llano o fácil

Ya que hay muchas enseñanzas en la vida que te las pierdes si tienes demasiada suerte o si las cosas se te dan fácil y sin esfuerzo,

Ya que hay otro dicho que dice que lo que viene fácil , fácil se va

y te voy a dar un ejemplo de algo que me sucedió a mi =

Una vez encontré dinero en un sobre blanco sin ninguna seña o nombre

Que me guiara hacia su dueño por lo tanto (aquí viene mi error) decidí gastarlo

Principalmente en comprarme una campera de jean y algunas cosas mas

En segundos luego de haber comprado 5 o 6 cosas el dinero se evaporo

Para que tengas una idea era el equivalente a 700 dolares al cambio de ese dia.

Aclaro que vivo en Argentina y en ese momento 700 dolares eran 700 pesos

Hoy un dólar vale 14.50 pesos lo que sería algo más de 10.000 pesos.

Lo primero que me duele es que el que lo perdió vaya a saber para que lo necesitaba y lo segundo que esa campera y todo lo demás me lo termino robando a mi alguien que decía ser mi amigo

**ASÍ QUE LO QUE FÁCIL VIENE FÁCIL SE VA.**

Si yo hubiera guardado esos 700 dolares hoy me podría haber comprado una muy buena PC (un muy buen ordenador gamer) por ejemplo

Llamalo Karma o Castigo divino o como quieras

Yo digo que el que las hace las paga...

## Capitulo Cinco

Amar siempre todo lo que hagas

Nunca me olvidare de Khalil Gibran y su gran libro El Profeta

Donde dice más o menos así Nunca coseches ni pises las uvas de un vino con tu amargura o tu veneno pues destilaras esa amargura y ese veneno en tu vino.

Siempre has las cosas con amor como si vuestro ser amado fuera a beber de ese vino... Supongo que a estas alturas te darás cuenta que lo único que quiero es ayudarte con cosas simples y el mundo en que vivimos a veces falla por esas cosas simples que no hacemos o que hacemos mal

Nos olvidamos de cuidar el planeta y lo estamos destruyendo

Nos olvidamos de ahorrar agua o luz o dinero o lo que sea y luego pagaremos caro esa falta de ahorro esa falta de apego ese desamor hacia la vida misma.

Nos falta cuidar nuestra salud o nuestro dinero (no quiero que seáis avaros pero si precavidos) y haced ejercicios para manteneros en buena forma.

EN mi vida conocí muchas personas inmaduras, infantiles que siempre decían esto que pondré más abajo

**TU SALUD DEPENDE DE TU MEDICO**

Mentira porque si tú no te cuidas tu medico nada puede hacer

**TU DINERO SOLO DEPENDE DE TU SUELDO**

**O DE SI TIENES UN BUEN EMPLEO**

De nada sirve un buen empleo si tú derrochas todo tu dinero

Y si no inviertes algo en plazos fijos o en fondos de inversión seguros.

**TUS LOGROS SOLO DEPENDEN DE TU SUERTE**

Mentira a la suerte hay que acompañarla si no la suerte se va rápido también.  
SI has tenido suerte en conseguir un buen trabajo lo debes cuidar etc. etc.

**TODO ESTA MAL Y NADA PUEDE MEJORAR.**

La vida está llena de pesimistas y fracasados NO dejes que te amarguen la vida.

SI eres hombre o mujer y cocinaste algo sin amor pues nunca tendrá buen sabor desde que mi madre enfermo de maculopatía el que cocina soy yo sin haber aprendido a ser cocinero o chef solo lo hago con amor porque amo a mi madre y te puedo asegurar que mi comida siempre sale rica pues la hago con ganas y con amor para la persona que más me quiere y que me dio la vida.

Casi siempre las soluciones más difíciles las encuentras cuando además de usar la cabeza usas el corazón...porque cuando pones el corazón y pones tu voluntad ambos juntos a trabajar casi todo es posible.

## Capítulo 6

Siempre debes ser de el mejor equipo

Eres de los que se quejan y nada hacen?

Has sabido cosechar amigos o has cosechado conocidos?

Si te enfermas y vas al hospital cuántos de esos vienen a verte?

Tus amigos te adulan o te marcan los errores?

Los amigos de verdad suelen estar siempre en las buenas y en las malas

Los otros los que solo te adulan y se ríen solo en las buenas

Siempre en las malas se van.

Por lo tanto deberás quedarte con pocos y buenos amigos y cuidarlos.

Pero este libro no es de consejos de cómo cuidar a los amigos

Pues si no sabes eso no mereces tenerlos porque deberías saber que la mejor forma de cuidar a un amigo es pagarle con el mismo amor y fidelidad que él te da.

Recuerda de hacerles ver y sentir que tenerlos como amigos es lo mejor que te pudo haber pasado en la vida.

Lo mismo se aplica para los familiares, tíos, primos, hermanos etc.

Nunca debes sentirte mal o avergonzado por decirle a un amigo o hermano que lo amas pues el peor error es guardarse los sentimientos y luego cuando por esas desgracias de la vida pierdes a alguien ya es tarde para decirle lo mucho que lo aprecias.

Si pones un C.V. para un trabajo y te lo rechazan lo soportas?

Si la respuesta es si entonces no tengas miedo a elegir el arriesgarte en cualquier aspecto de la vida pues es mejor el fracasar a quedarse cruzado de brazos y no arriesgarse.

Ya que el mismo hecho de fracasar nos da fuerzas y valor para seguir adelante.

Lo que no te mata te fortalece pero ten cuidado con la comida que no te fortalece pero si te mata (azucars, grasas etc.)

Comer sano es importante también pues nos mantiene en el equipo de aquellos que vivirán más y serán más saludables

**ESTO NO ES UN LIBRO DE DIETAS**

**SOLO TE ACONSEJO QUE TE CUIDES**

**E INVESTIGUES POR TI MISMO**

Otro consejo importante es que en tu vida debes mostrarles a los demás 3 cosas



Iniciativa

Aplomo

Valentía

A nadie le gustan los cobardes

a nadie le gustan las personas lentas sin iniciativa

y a nadie le gustan las personas sin aplomo

Porque la mayoría de esas personas nos arrastran

A su pesimismo a su inmadurez y a sus berrinches

Infantiles e improductivos.

Debemos en lo posible evitarlos o al menos no tenerlos

en nuestro equipo o en nuestro grupo de amigos.

Recuerda que el quererte a ti mismo hará que te cuides

que te alimentes mejor y que los demás también te quieran

Muchas personas que no se aman a si mismas no encuentran

amigos ni pareja pues la gente los mira de otra forma.

HAY UN DICHO QUE USA UNA CONDUCTORA DE T.V.

COMO TE VEN TE TRATAN

SI TE VEN MAL TE MALTRATAN

## 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:

