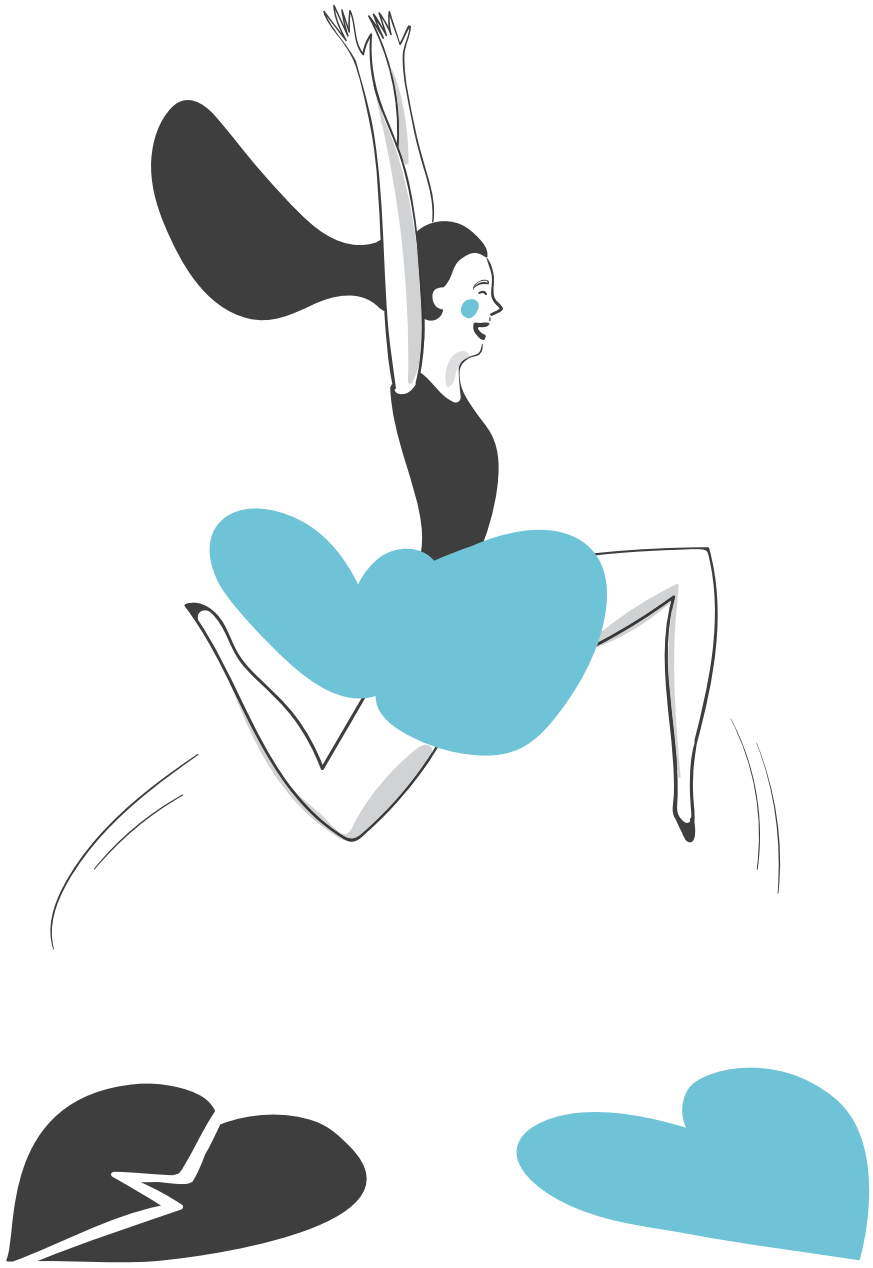
LAS 5 CLAVES DE TU FELICIDAD

ALICIA CARRASCO



LAS 5 CLAVES DE TU FELICIDAD

Y te preguntarás, ¿se puede ser feliz ya? y ¿cómo puedo lograrlo? Tras más de una década de formación e investigación con miles de clientes en búsqueda de la felicidad, he comprobado que la felicidad no es algo que viene del exterior por la consecución de un deseo u objetivo. Ser feliz es una toma de decisión consciente y constante. Y en este momento, estés viviendo lo que estés viviendo, puedes elegir la alegría. Cuando eliges la alegría, tus circunstancias cambian. Y si estás esperando a que tus circunstancias cambien para lograrla, puede que no cambien nunca, o quizás cambian pero ese cambio tampoco te satisface.

EN ESTOS AÑOS DE ESTUDIO, HE RECOLECTADO ESTAS 5 CLAVES QUE MÁS HAN AYUDADO A LAS PERSONAS CON LAS QUE TRABAJO A SER FELICES EN SESIONES INDIVIDUALES Y GRUPALES. Y AHORA QUIERO COMPARTIRLAS CONTIGO.

FILTRA ESTA INFORMACIÓN

Por supuesto que gran parte de lo que está escrito aquí proviene de mi propia experiencia y de la de mis clientes, y en ningún caso pretende ser una guía más fiable que la tuya propia. De hecho, el contenido de este taller está orientado a enseñarte a usar tu propio sistema de guía de felicidad. Por favor, todo lo que leas aquí, pásalo por el filtro de tu sentido común y toma tus propias conclusiones.

HAZ LOS EJERCICIOS CUANDO TE HAGAN SENTIR BIEN, Y DÉJALOS PARA DESPUÉS O NO LOS HAGAS SI NO TE HACEN SENTIR BIEN.

1. RELAJACIÓN:

La habilidad (o entrenamiento) de echar el freno cuando así lo necesitas. En nuestra forma de vida actual los estímulos externos nos activan en exceso. La televisión, las redes sociales, el teléfono, los anuncios, el trabajo, etc. nos aportan mucha información que nos acelera, y necesitamos aprender a frenar.

Hay distintas formas de relajarse y cada persona puede encontrar la que le funcione mejor. Sin embargo, hay algo que hacemos todos, que es respirar. Por tanto, relajarte puede ser un proceso sencillo, no necesitas hacer grandes cosas, sólo detener lo que estés haciendo y respirar conscientemente durante un minuto. Te recomiendo hacer este proceso antes de contestar cada pregunta de las que vienen a continuación, y cada vez que sientas que te aceleras demasiado.

2. CONEXIÓN:

La conexión es la unión que se establece para que pueda haber una relación o comunicación. La primera conexión que tenemos es con nosotros mismos, lo que va a definir cómo son el resto de nuestras relaciones. Conectar contigo mismo implica tener la capacidad de ser quien eres de forma auténtica, de experimentar tus emociones tal cual son, y así poder trazar el camino hacia la felicidad que deseas. Preguntarte es la mejor forma de conectarte. Más adelante, harás un ejercicio para mejorar tu conexión.

3. ENTENDIMIENTO:

Saber cómo funciona este universo es la clave para tener la vida óptima que te mereces. Conocer las Leyes Universales te facilitará la consecución de tus deseos y el mejor manejo de tus emociones. Este taller está basado en las enseñanzas de la Ley de Atracción, lo bueno de la Ley de Atracción es que es sencilla, para entenderla sólo tienes que entrenarte (la siguiente clave).

4. ENTRENAMIENTO:

Existe la creencia de que la felicidad futura puede conseguirse con el sacrificio de la felicidad presente. Nada más alejado del propósito de este taller. Según mi experiencia y la de mis clientes, el camino a la felicidad ha de ser un camino feliz. El camino del sufrimiento, al final acabará en más sufrimiento. Practicar pensamientos felices, sin duda, te hará sentir más alegre y por consiguiente te llevará a una vida feliz. La higiene mental es tan importante como la higiene corporal, es algo que ha de hacerse todos los días. Incluso en algunos momentos, puede que la información de este libro te resulte repetitiva, ¡porque lo es! Y por muy buenas razones, porque con cada repetición estamos creando nuevas conexiones neuronales de pensamientos felices, y para crearlas, hay que recibir la información repetidamente. Sin duda, Sé feliz ¡ya! va a entrenarte en la felicidad.

5. INSPIRACIÓN:

Rodearte de personas que te aportan, que tienen lo que tú deseas, de las que aprender tácticas, herramientas, perspectivas, con quienes compartir diversión y felicidad es una clave importantísima para incrementar tu propia felicidad. En este homenaje a la felicidad que tienes entre tus manos voy a compartir contigo mis éxitos y aprendizajes, y también los de algunos de mis clientes. Te recomiendo que abras los ojos para recibir la inspiración de quienes te rodean. Y también te sugiero que abras tu corazón para que compartas inspiración tú también. Además, ¡para eso tenemos nuestro grupo de Facebook de Gente Feliz! Te invitamos a unirte y recibir la inspiración de gente que valora la felicidad tanto como tú.

EJERCICIO PRÁCTICO

TE EXPLICO CÓMO LO HARÍA YO...

1. RELAJACIÓN.
ME SIENTO Y ME RELAJO CENTRÁNDOME EN MI RESPIRACIÓN POR UN INSTANTE.

2. CONEXIÓN.
ME PREGUNTO CÓMO ME SIENTO Y CÓMO ME GUSTARÍA SENTIRME. AHORA ME SIENTO CALMADA Y ALGO CANSADA. ME GUSTARÍA SENTIRME MÁS ENERGÉTICA Y CONFIADA.

3. ENTENDIMIENTO.
ME REPITO ESTA FRASE TRES VECES: "YO, ALICIA, SOY LA ÚNICA CREADORA DE MIREALIDAD Y ELIJO CREAR UNA VIDA FELIZ."

4. ENTRENAMIENTO.
ME PREGUNTO POR QUÉ SOY FELIZ. YO HOY SOY FELIZ PORQUE ESTOY TRANQUILA, PORQUE HACE SOL, PORQUE TENGO LA OPORTUNIDAD DE CONECTARME CONTIGO, PORQUE ESTOY DISEÑANDO ESTE TALLER, PORQUE ESTOY CUMPLIENDO UN SUEÑO, PORQUE ESTOY SEGURA DE QUE TÚ VAS A CUMPLIR LOS TUYOS, ¡PORQUE ME LOS CONTARÁS Y LO CELEBRAREMOS JUNTOS!

5. INSPIRACIÓN.
ME PREGUNTO CÓMO QUIERO IMPACTAR AL EXTERIOR. ME GUSTARÍA QUE LA GENTE A MI ALREDEDOR SE SINTIERA SÚPER ALEGRE. ME ENCANTARÍA GRITAR A LOS CUATRO VIENTOS QUE SE PUEDE SER FELIZ EN ESTE MOMENTO. ADEMÁS, ME PREGUNTO: ¿QUIÉN ME INSPIRA FELICIDAD?, Y SÉ QUE SIEMPRE PUEDO RECIBIR INSPIRACIÓN DE MI MADRE, QUE ELIGE SONREÍR PASE LO QUE PASE.

TU TURNO

1. RELAJACIÓN.
TÓMATE UN MINUTO PARA RESPIRAR Y RELAJARTE.

2. CONEXIÓN.
PREGÚNTATE CÓMO TE SIENTES Y CÓMO TE GUSTARÍA SENTIRTE.
ME SIENTO_____ Y ME GUSTARÍA SENTIRME _____

3. ENTENDIMIENTO.
REPÍTETE ESTA FRASE MENTALMENTE 3 VECES:
YO, (TU NOMBRE) _____ SOY EL/LA ÚNICO/A CREADOR/A DE MI REALIDAD, Y ELIJO CREAR UNA VIDA FELIZ.

4. ENTRENAMIENTO.
YO HOY SOY FELIZ PORQUE... _____
_____

5. INSPIRACIÓN.
¿CÓMO TE GUSTARÍA QUE SE SINTIERA LA GENTE A TU ALREDEDOR? ¿QUÉ MENSAJE LES QUIERES DAR? ¿DE QUIÉN PUEDES RECIBIR INSPIRACIÓN? _____
_____

¡COMPARTE!

Puedes practicar estas 5 claves todos los días como forma de cuidar tu higiene mental y emocional y comenzar cada día más feliz.

Ahora, puedes copiar y pegar tu mensaje en el grupo de Facebook de Gente Feliz para inspirar y llenarte de la inspiración de nuestra comunidad.

Este grupo fue creado a partir del curso online Sé feliz ¡ya! como forma de mantener la inspiración constante entre los participantes.

Sé feliz ¡ya! además de ser un libro maravilloso, es un curso online que también entrena tu músculo de la felicidad a través de vídeos, cuadernos de ejercicios y el apoyo de una comunidad online.

Copia y pega el mensaje en el Grupo de Facebook ¡y que empiece la fiesta!