

# Felicidad - Guía - Cuaderno de ejercicios



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://www.dnb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts ohne Zustimmung des Autors ist unzulässig.

© by KLHE Verlag  
Alle Rechte vorbehalten.

Felicidad - Guía - Cuaderno de ejercicios  
2021

KLHE Verlag Hortensienstr. 26 40474 Düsseldorf Deutschland

Cover: © by KLHE Verlag  
Lektorat: KLHE Verlag

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse, Hinweise etc. wurden vom Autor (Verlag) nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Autors (Verlags). Er übernimmt deshalb keinerlei Verhaftung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.

# INHALT

Introducción: La aproximación a la felicidad .....	1
La búsqueda de la felicidad.....	3
Tus pensamientos y tu mentalidad .....	9
¿Qué quieres? El plan de vida como una preciosa ayuda .....	12
Percepción y atención (El cerebro como superordenador) .....	23
La conciencia cotidiana .....	26
La parte crítica de la conciencia .....	28
El subconsciente .....	30
Subconsciente y pensamientos .....	35
El inconsciente .....	36
Intuición .....	38
Ejercicios bioenergéticos .....	40
Nuestro ego y sus lados de sombra .....	42
La conexión entre la energía vital y los biofotones .....	45
Habilidades que faltan .....	47
Pensamientos - Crean la realidad .....	48
Autosugestión correcta: el diario de la gratitud .....	49
Claro .....	51
Escribir y hablar como proceso de desintoxicación .....	52
Ámate a ti mismo y ama a los demás .....	53
Dormirse sonriendo y levantarse .....	54
Humor y soltura.....	55
Reúne a la gente a tu alrededor .....	56
Nutrición .....	57
Meditación cuántica y meditación de la felicidad .....	58
El método de los 2 puntos: cambiar la realidad aún más rápido .....	59
¿El deporte es un asesinato o la vida? .....	61
Sigue tu propio camino .....	62
Percibir el espejo de la vida .....	63

# Introducción: La aproximación a la felicidad

La felicidad implica trabajo. Esto molestará a algunos y complacerá a otros. Esto molestará a los que ven la suerte o la desgracia como algo "dado por Dios". No perciben las situaciones negativas, los sentimientos o la mala suerte como efecto de su propia creación, sino que se ven como víctimas de las circunstancias y de otras personas. La mayoría de las personas pasan toda su vida bajo la idea errónea de que la suerte es algo inmutable y predeterminado por el destino. Esto es cómodo, pero no permite ningún cambio. Esta creencia "cómoda" (dolorosa) nos gusta especialmente cuando las cosas nos van mal.

Por otra parte, la afirmación de que la felicidad requiere trabajo complacerá a todos aquellos que estén dispuestos a cambiarse a sí mismos y a sus vidas. Usted pertenece a este grupo, de lo contrario no habría comprado este libro. Sin embargo, el universo, con sus leyes, está en realidad configurado de tal manera que todos somos los arquitectos de nuestra propia felicidad. Esto es una ley de la naturaleza y no el resultado de conferencias en dudosas ferias esotéricas. La felicidad no sólo favorece a los capaces, sino sobre todo a los que están preparados y atentos. Cuanto más a menudo e intensamente trabajemos en nuestra felicidad, más rápido se producirá y más durará. En el curso del libro Glück - der ultimative Ratgeber (Felicidad - la guía definitiva), ya le hemos recomendado numerosos métodos.

Para no salirnos del ámbito del libro, hemos desarrollado muchos más ejercicios profundos en el marco de este cuaderno. Encontrarás multitud de ejercicios paso a paso que te guiarán en el camino hacia tu felicidad personal. El cuaderno de ejercicios se basa en la estructura de capítulos de **"La felicidad - La guía definitiva"** y te motiva a desarrollar tu propio plan de felicidad. Con esto en mente, le deseamos que se divierta probando los ejercicios y el efecto

sorpresa. Prepárate, porque algunos ejercicios aumentarán tu felicidad! Para documentar el efecto de la felicidad, hemos creado una pequeña pirámide. Califica ahora tu estado emocional, del 1 (muy malo) al 7 (brillante) y sorpréndete de cuántos escalones puedes subir en el transcurso del libro.

# La búsqueda de la felicidad

En el primer capítulo queda claro que hay que tratar la felicidad como la semilla de una planta, adquirir conocimientos teóricos sobre ella y regarla constantemente -es decir, volverse activo- para cultivarla y que se convierta en un gran árbol sólido con raíces profundas. Así que pregúntese: ***¿Qué significa realmente la felicidad para mí en las respectivas situaciones de la vida?***

La autoevaluación es una lección esencial en el camino hacia la felicidad. Así que haz este ejercicio lenta y cuidadosamente y lleva un registro concreto de cómo se manifiesta tu felicidad en las áreas individuales. De este modo, se asegurará de reconocerlo más tarde cuando llegue y no lo pasará por alto.

## Amor, sexualidad y pareja

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

Confianza en sí mismo

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

Desarrollar mis puntos fuertes e integrar mis puntos débiles

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_



### Espiritualidad

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

### Fuerza emocional y ecuanimidad

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

### Salud, bienestar y condición física

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

#### Éxito profesional

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

#### Rendimiento

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

#### Libertad financiera

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

#### Experiencia

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

Sólo tú puedes encontrar las respuestas por ti mismo. Pero si se examinan más de cerca, se verá que suelen reflejar un sentimiento de falta de circunstancias materiales o personales. Te gustaría estar con la mujer de tus sueños, tener más dinero y éxito profesional. Así que estás insatisfecho porque crees que te falta algo. Pero esta es exactamente la base de la infelicidad de por vida. A la gente siempre le gustaría tener más de esto o de aquello, pero una vez que lo tiene, sigue sin hacerle feliz. En secreto, en el fondo, esta constatación tampoco es nueva para ti. Así que tu felicidad no depende de las circunstancias externas, sino que es ante todo un "estado del ser". Puedes trabajar en ambos.

# Tus pensamientos y tu mentalidad

Al principio de todo cambio está la idea y la voluntad de poner algo en marcha. Como dijo Albert Schweitzer: "***La mayor decisión de tu vida reside en el hecho de que puedes cambiar tu vida cambiando tu actitud mental***". En cualquier momento puedes tomar la decisión de tomar las riendas de tu vida, empezando por ahora. En cualquier momento puedes empezar a hacer todo lo posible para alcanzar tu verdadero potencial de felicidad. Escribirlo en palabras es un buen comienzo. Exprésalo con tus propias palabras: "Yo, -tu nombre-, tomo mi vida en mis manos a partir de ahora. Por esto hago desde ahora...

---

---

---

---

---

---

Con esto, has puesto una primera piedra sobre la que puedes orientarte. Estas palabras son como una promesa a ti mismo que debes cumplir estrictamente a partir de ahora. Sin embargo, no es raro que los pensamientos negativos (espirales) se interpongan en nuestro camino. Para atraer la felicidad, es importante ver a través de ellos y encontrar una distancia interior. Los pensamientos y sentimientos negativos son los principales desencadenantes de la infelicidad o de la felicidad inexistente. Sin embargo, en el estado de no-pensamiento,

estamos más fuertemente conectados con nuestra fuente interna de inspiración real. Pero en esto profundizaremos más adelante y en otro lugar(**libro electrónico de las 7 leyes herméticas**). Sin embargo, eliminar los pensamientos negativos no es un ejercicio sencillo. Un método muy eficaz es el siguiente. Escribe al menos cinco pensamientos o situaciones negativas que te hayan ocurrido en los últimos tres días. Si no se te ocurren cinco, vuelve a hacerlo hasta que tengas al menos cinco.

Situación negativa

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

Verás que, al examinarlo más de cerca, las situaciones eran "negativas" de todos modos sólo porque las percibimos como negativas en nuestra mente. Si los miráramos de forma completamente neutral y no los etiquetáramos con nuestros pensamientos, perderían rápidamente su significado negativo. Las situaciones sólo se vuelven negativas en el momento en que las hacemos negativas. En sí mismos son todos neutros y en la totalidad (polaridad) se equilibran de todos modos. Por tanto, la polaridad también permite extraer aspectos positivos de las situaciones negativas. Ahora trata de encontrar el aspecto positivo que corresponde a cada situación negativa para las cinco (o quizás tengas más) situaciones. Pronto se dará cuenta de que los aspectos negativos siempre contienen al menos un lado positivo. No es raro que lo bueno se esconda en lo más profundo de una mala situación y

sólo se nos revele en el contexto general, o que sea mucho más abstracto de lo que inicialmente esperábamos.

Aspecto positivo

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

Puedes hacer este ejercicio tan a menudo y con tanta frecuencia como quieras. Cada vez que lo hagas, ampliará tus horizontes y tu conciencia. Esto también desarrollará tu personalidad y la confianza en ti mismo. Por un lado, porque te conocerás mejor a ti mismo y, por otro, porque te darás cuenta cada vez más a menudo de que todo aspecto negativo contiene intrínsecamente un aspecto positivo (y, por supuesto, viceversa). Tenlo en cuenta. Así, debido a la estructura polar de nuestro mundo y nuestra conciencia, todo lo positivo siempre conlleva el potencial de convertirse en algo negativo. Esta es una de las lecciones más importantes de la vida.

# ¿Qué quieres? El plan de vida como una preciosa ayuda

El plan de vida puede ser un gran apoyo en el camino hacia tu felicidad personal. Por eso le damos una gran importancia en este cuaderno. Porque siempre se puede recurrir a un plan de vida en el curso posterior y también más adelante. Sólo cuando tienes una visión y un objetivo en tu vida existe también la posibilidad de alcanzarlo en términos concretos. Guillermo de Orange-Nassau lo dejó muy claro en una famosa cita.

***"No hay viento favorable para el que no sabe en qué dirección quiere navegar".***

Así que tómate el tiempo suficiente para tu propio plan de vida personal y trabaja en él constantemente. De este modo, siempre tendrás objetivos en mente y sacarás de una olla de motivación infinita. ¡Vamos!

Cuando dibujas, estimulas las células grises del cerebro para que sean creativas. Entonces, como si estuvieras soñando, tu cerebro libera **serotonina y oxitocina**, es decir, las hormonas de la felicidad y el vínculo. Como su nombre indica, te hacen atar a lo que has dibujado. O más bien, tu subconsciente se une a él. Esto tiene una influencia muy significativa en tu vida o en la parte de tu vida que pasas inconscientemente (¡el 95 y más por ciento del día!). Podemos utilizar estas hormonas de forma positiva para nuestra vida!

Coge la hoja de papel más grande que encuentres (al menos A3). En la parte izquierda de la página, en color negro, dibuja una imagen breve y concisa de cómo ves tu vida en este momento. Piensa en las áreas que ya hemos descrito en el capítulo "La búsqueda de la felicidad". Es completamente indiferente que piense que no sabe dibujar en absoluto o que haya perdido un Picasso. Hacer es el lema. Pinta esta zona en todas sus facetas coloridas y



lúgubres. El trabajo, tus relaciones, tu lado espiritual, las finanzas, etc. Hágalo ahora mismo, incluso antes de seguir leyendo.

Luego imagina cómo te gustaría que fuera tu vida. Dibuja esta imagen en todas sus facetas y aspectos coloridos en la parte derecha de la página. Sin embargo, deja un pequeño espacio en el medio entre las dos imágenes. Pinta el mejor futuro posible en un solo cuadro. Piérdete en el momento y pon todo tu sentimiento en él. Llena tu futuro soñado de colores, tan brillantes y hermosos como puedas. En esta página tienes pleno éxito profesional, financiero, personal, relacional y espiritual. Mira la imagen por un minuto. Es muy posible que ahora te sientas mucho más feliz que antes (en el lado izquierdo).

En el tercer paso, cierra los ojos, quédate completamente quieto (¡la libertad de pensamiento es la fuente de toda inspiración!) y pregúntate cuáles son las tres cosas que tienes que hacer para pasar de la imagen izquierda a la derecha. Por ejemplo, ¿necesitas dejar tu trabajo para ser finalmente autónomo y libre? ¿Necesitas salir más a menudo para dar a tu pareja soñada la oportunidad de conocerte? ¿Quieres meditar más a menudo para progresar espiritualmente de una vez? Sea lo que sea, escribe estas cosas en tres flechas que dibujes en el espacio que queda en el centro. Señalan de izquierda a derecha. Cada vez que mires el lado derecho de la imagen, tu cerebro esperará cada vez más esta nueva situación y la imprimirá subconscientemente. Simplemente porque ya no se siente cómodo a la izquierda en la antigua vida. Así que míralo tan a menudo como puedas. Verás llegar a tu vida algo que la mayoría de la gente llama previsión. William H. Murray, un alpinista escocés, dijo durante la "Expedición escocesa al Himalaya": ***"Antes de comprometerse plenamente con algo, existe la duda, la posibilidad de retirarse, y no se es realmente eficaz. Cuando se quiere impulsar algo crear algo nuevo, hay una verdad fundamental, cuya inobservancia destruye innumerables ideas y los planes más grandiosos: sólo cuando te comprometes plenamente con algo, la Providencia también se pone en marcha. De repente encuentras un apoyo de todas partes que no habrías recibido de otra manera. Toda una corriente de acontecimientos sigue a la decisión, y uno se ve de repente beneficiado por incidentes imprevisibles y encuentros con personas y apoyos***

***inmateriales que antes no habría creído posibles. He llegado a respetar mucho el dicho de Goethe: ¡Comienza con lo que puedes hacer o con lo que sueñas hacer! La audacia conlleva genio, poder y magia. Empieza ahora".***

Es, como informó Murray desde su expedición, una ley de la naturaleza. En el momento en que decides conscientemente hacer algo diferente (no actuar según tus patrones, sino seguir tu visión), la Providencia entra en juego. De repente, recibes ayuda y apoyo de todas partes.

La palabra "Providencia" contiene la palabra "ver", lo que nos lleva de nuevo a la percepción. De repente, percibirás situaciones que antes eran inaccesibles para ti, de forma consciente pero también subconsciente. Recuerda que no es necesario que dejes tu trabajo y te conviertas en un desertor, ¡son sólo ejemplos! Cada pequeño paso es uno más de los que habrías dado antes. Este ejercicio puede transformar completamente tu vida. ¡Hazlo ahora!

La autorrealización personal como expresión de nuestro sentido de la vida significa ser feliz. Estar en un estado de flujo en tu vocación crea una conexión entre tú y el campo inconsciente (cuántico) de todas las posibilidades. El plan de vida te ayuda a (re)reconocer tu(s) pasión(es). Puede que te encuentres con cosas que ya has perseguido antes, o con tu propia forma de abordarlas. Responde a las siguientes preguntas de forma abierta y honesta en armonía contigo mismo. Intenta distanciarte de los "objetivos de los demás" y concéntrate en tus verdaderos objetivos. Escucha a tu corazón, aunque te lleve cinco minutos más. Es importante estar en un entorno cómodo a la hora de responder a las preguntas, donde puedas entrar en ti mismo de forma relajada y tranquila y encontrar tus propias respuestas. Como se ha indicado, el silencio es la fuente de toda inspiración. Ya decía Albert Einstein que las ideas más brillantes provienen del silencio y no del mundo de los pensamientos. Los pensamientos son mucho más que un obstáculo en este proceso. También puedes responder a una sola pregunta cada día, y luego reflexionar sobre ella durante el día y posiblemente hacer ajustes por la noche. En cualquier caso, tómate conscientemente tiempo para ti y responde a estas preguntas con el cuidado necesario.

¿Qué significa algo para mí? ¿A quién o qué me gusta prestar atención?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué me da placer?

---

---

---

---

---

---

---

¿Qué quiero experimentar en la vida?

---

---

---

---

---

---

---

¿Cuáles son mis puntos fuertes?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cuáles son mis puntos débiles?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo quiero crecer?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo quiero contribuir? ¿Qué quiero dar (devolver) a los demás?

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cuándo he sido feliz con qué actividad? ¿Qué tenía de especial la situación?

---

---

---

---

---

---

---

Cómo me gustaría que fuera mi vida cuando sea viejo (90 años). ¿Qué me gustaría contarme mis nietos sobre mi vida?

---

---

---

---

---

---

---

Al responder a estas preguntas esenciales, te acercarás a ti mismo pieza a pieza. Al final, estos ejercicios "sólo" te hacen ver lo evidente. Al ocuparte cada vez más de ti mismo y de las cuestiones básicas de tu vida, llegas a conocerte mejor a ti mismo y a tus verdaderos objetivos y necesidades. Llegados a este punto, nos gustaría señalar algunas ideas más profundas. Sé consciente de que todo lo que puede hacerte feliz también tiene el potencial de hacerte infeliz. Porque al final, visto en un contexto más amplio, todas son "pequeñas cosas" pasajeras. Lo único que no es transitorio es el momento presente, que puedes aceptar y vivir plenamente en cualquier momento. Sólo entonces podrás experimentar verdaderamente la felicidad perfecta y duradera.

Ahora, basándote en tus deseos, anhelos y pasiones, pon en palabras tu propia vida soñada. No importa el tiempo que dediques a esto día a día, es importante que seas lo más concreto posible. Cubre todas las áreas de tu vida que son importantes para ti. Escribe exactamente cómo sería tu vida soñada si pudieras determinarla por completo. Entréguese por completo a su imaginación y describa todas las facetas con el mayor detalle posible. ¿Cómo es tu vida soñada esta semana? ¿Cómo será este año? ¿Cómo será el próximo año? ¿En los próximos

cinco años? ¿Qué pasará entonces? Su imaginación no tiene límites. Intenta superarse a sí mismo pensando siempre si no puede ser aún mejor, aún más elegante, aún más grande. "Piensa en grande" es el lema: cuanto más grandes sean tus sueños, mejor. Cuanto más grandes sean tus sueños, más probabilidades tendrás de atraer pequeñas fortunas en el camino hacia tu vida soñada. Si, por el contrario, tu máximo es algo muy pequeño y sencillo, entonces truncas el posible horizonte de sucesos y limitas drásticamente tus posibilidades de ser feliz.

Así que ahora, como muy tarde, coge un bolígrafo y una libreta o un portátil y formula tu vida soñada. Puede ser media página, una página entera o innumerables páginas. Pero no te detengas hasta agotar tu inspiración.

Ahora tienes que construir un puente entre tu uso actual del tiempo y tu vida soñada. Ciertamente hay una enorme discrepancia en esto. Facebook, Whatsapp o muchas otras tareas innecesarias nos impiden ser verdaderamente productivos y estar en el aquí y ahora.

Así que en la siguiente lista, primero escribe todas las cosas que "tienes" que hacer hoy, esta semana o siempre, y no dejes nada fuera, ¡pero sé lo más detallado posible!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ahora viene el punto culminante de la historia. Juzga punto por punto en orden y escribe las letras A a E delante o detrás de cada punto. En términos del principio ABCDE, las letras tienen los siguientes significados:

**A - Vamos:** Son cosas que tengo que hacer, ¡tengo que actuar!

**B - Condicional:** debería hacerlo ahora, pero en principio puede esperar.

**C - Cool:** Esto sería bueno para gestionar cuando he marcado todas las As y B.

**D - Delegado:** Puedo delegar esta tarea en alguien o no hacerla.

**E - Eliminar:** ¡Deshazte de él! En realidad, esto no es tan importante.

Después de priorizar las tareas pendientes, ocúpate primero de las As. Completa una A al día: esto no debería llevar demasiado tiempo, pero aporta una enorme confianza en ti mismo y libertad. Puedes hacer las B y C **después**. Ahora añade a la lista todas las tareas que tienes que realizar para lograr la vida de tus sueños, o aspectos parciales de ella. Pueden ser pasos muy pequeños. Como suele ocurrir, lo primero es ponerse en marcha.

Ahora tienes que estructurar los objetivos de tus sueños en términos de tiempo y conciliarlos con tus otras tareas "normales". Por lo tanto, divida los objetivos más grandes en hitos individuales. También pueden ser un montón de pequeños objetivos intermedios. El truco está en trabajar constantemente en la vida de tus sueños, en recordártelo una y otra vez y en experimentar pequeños éxitos paso a paso. Lo mejor es empezar por el objetivo más importante de tus sueños y utilizar la imagen del sueño que has dibujado para apoyarte.

También puedes imprimir tu meta soñada y colgarla. Colócalo en tu cuarto de baño o en tu habitación, preferiblemente donde puedas volver a verlo por la mañana o por la noche y concentrarte en él (aunque sea de forma subconsciente). De este modo, sigues trabajando de forma subconsciente. De todos modos, el subconsciente es una de las herramientas humanas más fuertes.

¿Qué es lo que tiene que pasar ahora para que alcances este objetivo? Escriba exactamente cuándo alcanzará los distintos hitos. Anota también cuándo alcanzarás el objetivo de tus sueños. ¿Será este año? ¿O tiene primero un objetivo anual y luego pretende alcanzar el objetivo soñado el año que viene o un año después? ¿O quieres dejarlo abierto por ahora? ¿Qué puede conseguir en un mes? Intente ser realista para evitar decepciones más adelante. Sea como fuere, anote en la siguiente hoja los resultados de sus hitos para los respectivos meses de un año y si los ha realizado o no.

Ahora que tienes una estructura temporal aproximada y una idea de cuándo alcanzarás tu objetivo soñado, puedes ser más específico.

Divida su objetivo mensual en semanas o en los últimos días del mes. ¿Qué puede lograr en cada semana? También en este caso: no te extralimites, pero márcate objetivos que puedas y quieras alcanzar con facilidad y seguridad. Piensa en tu objetivo vital lo más grande posible, pero sigue siendo realista con tus submetas. De este modo, te acercarás cada vez más a tus objetivos, paso a paso y con cada día que pase.



Ahora estás a punto de ver tu propio plan maestro para la vida de tus sueños trazado ante ti. Enhorabuena. El último paso por ahora es organizar tu próxima semana, y más tarde las semanas siguientes.

Tus sueños merecen tener un lugar en tu rutina diaria. Crea tu propio espacio trabajando en la vida concreta de tus sueños. No tiene que ser una cantidad excesiva de tiempo, incluso 10 minutos al día es un comienzo. Según Adam Riese, son 10 minutos más que antes y eso cada día. Una hora a la semana. Cuatro horas al mes a lo largo de un año es más que una semana entera de trabajo. Sin embargo, verás que una vez que hayas encontrado tu motivación interior, no querrás parar y preferirás invertir más que menos tiempo. Además, de este modo te sentirás mucho más satisfecho contigo mismo, porque vives activamente tu núcleo interno cada día. Tómate tu tiempo y permítete perseguir tus objetivos.

Ahora introduzca sus tareas habituales en el siguiente plan semanal y añada un máximo de tres "tareas de ensueño" que debe completar para alcanzar su objetivo de hito para esta semana. Ahora tiene perfectamente desglosadas sus tareas diarias. ¡Vamos!

En cuanto hayas alcanzado un objetivo de etapa, pon una gran marca en la casilla "objetivo alcanzado". Estás un paso más cerca de tu vida soñada. Puedes estar muy orgulloso de ti mismo.

Para multiplicar su "carrera", su historia de éxito personal, prémiese cuando haya alcanzado un objetivo intermedio importante. Puede tratarse de algo grande, como un viaje, una excursión o un nuevo aparato electrónico, o de algo pequeño: un capricho, una visita al cine, una deliciosa comida en un restaurante o una noche con los amigos. Es importante que te recompenses a ti mismo. Por un lado, libera hormonas de la felicidad en el cerebro. Experimentas el éxito con todo tu cuerpo y lo almacena como una experiencia para siempre. En segundo lugar, usted escribe literalmente su propia historia de éxito. Está usted en camino de alcanzar su más bello objetivo y ya ha sido capaz de lograr sus primeros éxitos. Y eso es exactamente lo que estáis celebrando con razón!

Anota algunas ideas para una recompensa adecuada para ti. Preferiblemente unas cuantas cosas "pequeñas" y otras "grandes". Lo grande no tiene por qué ser caro.

Objetivo intermedio Mi recompensa

- \_\_\_\_\_ ▶ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ ▶ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ ▶ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ ▶ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ ▶ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ ▶ \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ ▶ \_\_\_\_\_

# Percepción y atención (El cerebro como superordenador)

En nuestro libro "El efecto felicidad", dedicamos unas páginas muy fundamentales al tema de la percepción y la atención. Al fin y al cabo, la percepción activa y la atención son necesarias para iniciar los propios desarrollos. No en vano el principal teorema de la teoría cuántica se llama **"la energía sigue a la atención"**. La atención es el instrumento más fuerte del ser humano. La percepción, a su vez, requiere atención para que se produzca de forma consciente. Entonces podremos obtener el mayor beneficio de ella. Tu percepción -guiada principalmente por el subconsciente- puede engañarte, pero tu atención pura no. Por lo tanto, es esencial que tome conciencia de la importancia de la atención y de su percepción. Algunos ejercicios deberían ayudarte en este camino.

Primero escribe cuál es tu trabajo, o a qué dedicas la mayor parte de tu tiempo.

Mi profesión:

---

Ahora describa en 1-3 frases cuál es el núcleo de su trabajo. ¿Qué hace usted o su equipo?  
Intente formular su profesión de la forma más sencilla y seca posible.

---

---

---

---

Ahora se pone interesante. Póngase en el lugar de otras personas y piense en cómo describirían lo que usted hace. Una frase es suficiente.

Tus padres

---

---

---

---

Su esposa/esposo o amigo

---

---

---

---

Un niño

---

---

---

---

Tu mejor amigo

---

---

---

---

Un compañero de trabajo

---

---

---

---

Su jefe

---

---

---

---

Ahora evalúa las declaraciones. ¿Coinciden las opiniones? ¿En qué se diferencian? ¿De repente ves tu trabajo bajo una nueva luz? Ahora escribe de nuevo el núcleo de tu profesión. Esta vez, fórmúlelo de manera que suene lo más especial y único posible. Sé el representante de tu profesión e intenta venderla a ti mismo. ¿Qué tiene de bueno este trabajo? ¿A quién ayuda con ello?

---

---

---

---

# La conciencia cotidiana

Así que ya ves lo diferente que puede ser la autopercepción y la percepción de los demás. Cómo pueden manipularte y engañarte. Pero esto también demuestra que puedes utilizar activamente el poder de tu conciencia. Es un método que casi nadie utiliza, aunque es de libre acceso y gratuito. El principio es la teoría cuántica y nuestro plan corporal. La energía sigue a la atención y tu corazón es el generador de campo electromagnético más fuerte que posees. Si combinas la atención y el corazón, creas un enorme campo de energía a tu alrededor y envías al mundo tus pensamientos y deseos, pero también tus preocupaciones y miedos. Por lo tanto, para conseguir un efecto de felicidad, es esencial que pienses positivamente y "con el corazón".

Tómate al menos 5 minutos. Cierra los ojos y concéntrate en tu corazón. Siéntelo, siente los latidos del corazón y nota cómo se calienta cada vez más en la región del corazón. Si mantienes la concentración y la entregas realmente de forma completa y abierta a tu corazón, entonces notarás que ese calor benévolo y agradable se extiende por todo tu cuerpo e incluso más allá. Para potenciar aún más el efecto, sonríe ahora y piensa en algo bonito. Alégrate de algo que te haya ocurrido recientemente. También puede tratarse de algo bastante banal como el sol o un árbol. A continuación, dirige sus pensamientos a la persona de su vida que más significa para usted y alégrese de que exista en su vida. Permanece con los ojos cerrados durante un rato y simplemente disfruta del momento presente.

Justo antes de abrir los ojos toma conciencia del aquí y el ahora. Tienes y siempre has tenido el control total de tu vida. Tal vez nunca fue consciente de ello. Pero todo lo que experimentas y has experimentado en el pasado, lo has creado tú mismo - principalmente

con el poder de tus pensamientos (subconscientes). Pero los pensamientos son libres. Así que utilízalos en tu beneficio. Si te atreves a dar un paso más, practica el "estado de ser" de la presencia completa. En este estado no tienes pensamientos perturbadores y no interpretas lo que sucede a tu alrededor o dentro de ti. Simplemente lo percibes y lo aceptas en el momento, antes de que pueda entrar un pensamiento. Al ser plenamente consciente y vivir permanentemente, todos tus problemas se disolverán y experimentarás una felicidad sin fin. Describimos cómo alcanzar activamente este estado con más detalle en nuestra ***"Guía rápida para la iluminación"***.

# La parte crítica de la conciencia

Considera el ejemplo del libro con Colón y los indígenas. Sólo podemos ver lo que nosotros o nuestra conciencia considera probable. Ahora considérese como un nativo. Adopta el punto de vista de un "Colón del universo", un extraterrestre. ¿Cómo te vería a ti y a tu vida? Espero que te des cuenta de que el espacio Colón también tiene sus propias gafas. Si él estuviera en su lugar, percibiría su entorno y las cosas de manera muy diferente. ¿Es posible reconocer aspectos que están justo delante de tus ojos, que sólo no puedes ver porque tu filtro crítico no lo permite en el subconsciente?

---

---

---

---

Así que ves de nuevo que mucho depende de tu propia interpretación (subconsciente). Un cambio de perspectiva puede ser suficiente para que entren en tu vida posibilidades completamente nuevas. Eres mucho más grande de lo que te das a ti mismo y quizás muchos otros te dan crédito. Esta limitación se esconde en tu subconsciente. Pero se puede eliminar poco a poco con la práctica constante. Algunas personas pueden, por ejemplo, percibir el aura humana u otras cosas "inexplicables". ¿Qué te gustaría poder hacer cuando te des cuenta de que tu potencial es infinito? Piénsalo por un momento y escribe tres de esos "superpoderes".

1. 

---
2. 

---
3. 

---



¿Quién dice que no se puede llegar a ellos?

# El subconsciente

El subconsciente es un instrumento aún más poderoso, tanto positivo como negativo. Es la base de la vida actual y almacena toda la información del pasado. Para tener una pequeña idea de lo que se deriva de tu autoimagen, haz el siguiente ejercicio. Tómate al menos media hora para hacerlo. Retrocede en tu mente hasta el primer recuerdo positivo que hayas tenido. Sólo unas pocas personas consiguen realmente pensar en el pasado. Para la mayoría de las personas, la vida comienza entre dos y cuatro años atrás (por cierto, la meditación diaria puede ayudarte a reactivar los recuerdos del pasado). Anota este primer recuerdo. Intenta, lo mejor que puedas, revivir y registrar las emociones que tuviste en ese momento.

Mi primer recuerdo:

---

---

---

---

Ahora mira con neutralidad los diferentes periodos de tu vida en el pasado. ¿Cómo y qué pensabas de ti mismo en ese momento? La respuesta la proporciona lo que tu subconsciente ha almacenado para estos periodos de tu vida. Así es como se convirtió en su imagen de sí mismo en ese momento, que todavía le influye hoy. Cuando llegues o pases el punto de tu edad actual, escribe para el futuro lo que quieres que tu subconsciente guarde y almacene sobre ti.

Edad: de 0 a 6 años

---

---

---

---

---

---

Edad: de 6 a 10 años

---

---

---

---

---

---

Edad: de 10 a 14 años

---

---

---

---

---

Edad: de 14 a 18 años

---

---

---

---

---

---

Edad: de 18 a 23 años

---

---

---

---

---

---

Edad: de 23 a 30 años

---

---

---

---

---

---

Edad: 30 a 40 años

---

---

---

---

---

---

Edad: 40-50 años

---

---

---

---

---

Edad: 50-65 años

---

---

---

---

Edad: a partir de 65 años

---

---

---

---

---

Ahora analiza de nuevo las etapas de tu vida que has descrito. Son el núcleo, el 95 por ciento subconsciente de tu ser actual. Sólo se han desarrollado con los años. ¿Dónde se descubren los descansos hoy en día? ¿Cómo ves tu vida de entonces? ¿Qué creencias te has formado? ¿Qué has adoptado y qué quizás sigues viviendo y creyendo de ti mismo hoy en día? El ejercicio pretende ayudar a descubrir, en una retrospectiva neutra, hasta qué punto la perspectiva y las circunstancias vitales son decisivas para la observación de la situación vivida. Por otro lado, puedes descubrir creencias que aún hoy te están moldeando, aunque objetivamente pertenezcan al pasado. De este modo, podrás hacer finalmente las paces con el ego de tu pasado.

# Subconsciente y pensamientos

Para renovar los hábitos y las pautas, hay que seguir la nueva rutina todos los días durante unas tres semanas. Por lo tanto, introduce en tu planificador de vida aquellos hábitos que quieres vivir a partir de ahora. Esto también puede ser un objetivo de etapa indispensable en tu camino personal hacia la felicidad.

Para reducir o desterrar por completo los pensamientos negativos de tu mente y tu subconsciente, anota primero las fuentes que te evocan esos pensamientos negativos (por ejemplo, el periódico, la televisión, etc.).

---

---

---

---

---

---

---

---

Ahora piensa en la mejor manera de neutralizar estas fuentes para que en el futuro les des menos de tu preciosa energía vital. ¿Cuánto tiempo hay que dedicarles realmente? ¿Tiene quizás un nuevo objetivo provisional para su planificador de vida? Entonces, introdúzcalo directamente allí.

# El inconsciente

La parte inconsciente de nuestra conciencia podría llenar varios libros. No puede ser influenciado directamente por nosotros, sino que es la parte de la "inteligencia cósmica" (Dios, Alá, lo que sea) dentro de nosotros que controla todo, especialmente nuestros procesos físicos. La respiración desempeña un papel fundamental, ya que es el único proceso físico inconsciente sobre el que podemos influir activamente. Por eso también se le llama la puerta del alma. El siguiente ejercicio de respiración te ayudará a armonizar tus pensamientos, acciones y sentimientos. Inspira lo más profundamente posible y deja que el oxígeno fluya hacia tu vientre. Su barriga se ha llenado al máximo. Mantén la respiración durante un momento y luego exhala lenta y constantemente. Exhala todo el aire hasta el último pequeño suspiro. Repite esto 20 veces. Ya estarás mucho más fresco y consciente. Ahora, mientras inhalas, imagina que estás tomando pura felicidad. El oxígeno es la vida. Llenas tu cuerpo con la energía más pura, que llega hasta los últimos "rincones" de tu cuerpo y "carga" cada una de las células. Llenas tu cuerpo de pura felicidad.

Al exhalar, imagine que está expulsando todo lo malo, todas las toxinas, los pensamientos negativos, las enfermedades, los miedos y las preocupaciones. Limpia así cada una de tus células y permite que respiren correctamente. Todo tu cuerpo se limpia de abajo hacia arriba. Tu cuerpo entra en simbiosis contigo y te vuelves más y más consciente con cada momento que pasa. Agradece tu cuerpo y acéptalo como parte de ti, al igual que él te acepta como parte de él.

Repite este ejercicio de respiración 20 veces seguidas. Acostúmbrate a hacer este ejercicio al menos una vez al día. Especialmente por la mañana, este ejercicio es perfecto, funciona tan bien como 10 tazas de café. Por la noche no debes hacer el ejercicio directamente antes



de irte a la cama, porque tiene un efecto estimulante y te da mucha vitalidad. En cualquier caso, debes hacer el ejercicio al menos una vez al día. Anota el ejercicio en tu agenda para que no lo olvides. Cada vez que lo haces, has hecho algo bueno para tu cuerpo y tu mente.

# Intuición

Tener la intuición adecuada puede valer su peso en oro y salvar vidas. Intuitivamente, hacemos muchas cosas, como conducir un coche, sin prestar atención conscientemente. De repente, te das cuenta de que ya has conducido 10 kilómetros más, pero ya no lo recuerdas. Como por arte de magia y de forma intuitiva, hemos fluido con el tráfico y con la vida. Pero en cuanto encendemos conscientemente nuestra mente y tratamos de explicar todo con lógica y actuar en consecuencia, nos volvemos más propensos a cometer errores. Luego lo justificamos con la explicación lógica, que en el mejor de los casos puede ser entendida por los demás. Hoy en día es muy difícil vivir puramente en la intuición, pero puedes guiarte por ella. Está conectada con la conciencia total que nos rodea e impregna y nos permite tomar la decisión correcta sin lógica. Así que para mejorar nuestra intuición, necesitamos abrirnos, confiar y dejarnos guiar. En última instancia, recibir la intuición también se basa en estar plenamente presente en el momento presente. La intuición es más bien el maravilloso resultado de la presencia.

Utiliza el siguiente ejercicio con un compañero para entrenar la intuición. Funciona tanto a larga distancia, por ejemplo por teléfono, como en contacto directo. Para ello, una de las dos personas tiene que imaginar uno de los cuatro colores de una baraja. La otra persona adivina entonces intuitivamente de qué color se trata. La persona 1 "envía" el color y la persona 2 lo "recibe". Haz el ejercicio y observa cuántas veces seguidas puedes predecir con éxito el resultado. Comprobarás en cada caso que el ejercicio funciona siempre y cuando ambos actúen de forma intuitiva. Actuar de forma intuitiva significa actuar sin pensar. La acción o la inspiración provienen de la libertad de pensamiento: ¡la fuente de inspiración! En cuanto se intenta forzar y encender la mente, posiblemente para entender el fenómeno, ya no funcionará. Pero ese es exactamente el objetivo de la historia. Un ejercicio que también

puedes hacer por tu cuenta es adivinar el tiempo. Cuanto más tiempo lleves sin mirar el reloj, mejor. Muchos de nuestros lectores se sorprenden cuando consiguen adivinar la hora al minuto. Pero en un estado de intuición es bastante simple - ¡realmente cualquiera puede hacerlo!

A través de la práctica regular, irás adquiriendo cada vez más confianza en tu propia intuición. Luego, intenta que fluya en tus decisiones cada vez más a menudo. Así que primero escucha tu intuición - ¡sin pensar! Después, siempre puedes utilizar tu lógica para tomar una decisión meditada o para justificarla ante ti mismo (¡aunque realmente no será necesario!). Reflexiona después si tu intuición te ha aconsejado bien o no. Si no es así, hay que intentar escucharlo aún mejor y con más sensibilidad.

Introduzca aquí algunas de sus decisiones.

Luego, en retrospectiva, marque cuál de los dos fue el mejor asesor. Sinceramente, trata de escuchar tu intuición durante un tiempo y compárala con la lógica. Tu intuición será cada vez más precisa. Si además está de acuerdo con la lógica, esto es por supuesto lo mejor para la decisión en cuestión. En principio, sin embargo, este ejercicio consiste en ser cada vez más sensible a tu propia intuición. No le decepcionará.

# Ejercicios bioenergéticos

Los ejercicios bioenergéticos pueden ayudarte a disolver viejos bloqueos o tensiones energéticas que se desencadenaron en algún momento por sentimientos negativos como el dolor, el miedo, la ira, la tristeza, la vergüenza o la frustración. Se trata de conectarte contigo mismo -a través de tus propias percepciones corporales- y dejar que la bioenergía, es decir, la energía vital, vuelva a fluir libremente. De este modo, recuperas el acceso a los sentimientos que pueden estar dormidos en tu interior. Un aspecto importante de los ejercicios bioenergéticos es conectarse a tierra. La conexión a tierra es la piedra angular para que nuestra energía vital fluya libremente. Así que empieza por inspirar y espirar lo más profundamente posible 10 veces. Atrae el aire hacia tu vientre y siente cómo tu cuerpo se carga de energía. La exhalación se produce muy lentamente y saca las energías negativas de ti. A continuación, ponte de pie y dobla ligeramente las rodillas. Esto es importante porque si empujas las piernas por completo, se corta el flujo de energía vital y se altera el flujo. A continuación, empieza a sacudir todo el cuerpo sin rebotar. Mantén las dos piernas en el suelo y agita el resto del cuerpo como si fuera un muñeco de goma. Sé lo más suelto posible y sacúdete de arriba a abajo hasta que estés literalmente vibrando. Sacudir todo el exceso de equipaje hacia abajo. Haga este ejercicio durante al menos 5 minutos, entonces se habrá deshecho de todo el lastre innecesario durante algún tiempo. La mejora del flujo de energía vital se manifiesta en una mayor vitalidad y bienestar.

Escucha a tu cuerpo. ¿Se siente ya más ligero y equilibrado? Muy bien, entonces puedes pasar al segundo ejercicio. Vuelve a doblar ligeramente las rodillas y dobla la parte superior del cuerpo hacia abajo. Agáchate hasta que tus manos toquen el suelo delante de ti. No se estire demasiado, sino que doble aún más las rodillas. La cabeza cuelga hacia abajo.

Mantente en el centro, sin apoyarte demasiado en las puntas de los pies ni en los talones. Sé equilibrado. Desde esta posición, sin cambiar la posición de los pies, las piernas, las manos, los brazos o la cabeza, comience a levantar los glúteos ligeramente hacia el cielo hasta que sienta una clara tensión. Permanezca en esta posición durante al menos un minuto y note cómo su energía fluye por todo su cuerpo y, especialmente, sus piernas comienzan a vibrar con mucha claridad. Las piernas son el vínculo entre la energía de la tierra y la energía de tu propio cuerpo. Por eso este ejercicio es especialmente bueno para realizarlo al aire libre. Preferiblemente en el bosque o en un prado. Allí tienes una conexión especial con la naturaleza.

Otro ejercicio muy eficaz para la bioenergía es actuar un poco. Cuando estés en el bosque, por ejemplo, puedes gritar todo lo que puedas. Deja salir todo y expresa todo lo que has reprimido hasta ahora, consciente o inconscientemente. Este es uno de los ejercicios más liberadores y vigorizantes de todos. Por último, pero no menos importante, también puedes exteriorizar estas agresiones profundamente enterradas con regularidad golpeando una almohada con todas tus fuerzas.

# Nuestro ego y sus lados de sombra

Siempre hay situaciones en las que nos enfadamos con los demás. Sin embargo, de hecho, nos encontramos con que estamos realmente molestos con nosotros mismos. Por ejemplo, sólo nos molestamos por el atasco porque nosotros mismos tenemos prisa y llegamos tarde de todos modos. Al fin y al cabo, la culpa no es de los otros conductores, sino todo lo contrario; puede que incluso alguien haya tenido un accidente y su vida haya dado un triste giro. ¿Qué podemos hacer para evitar estas molestias sin sentido? Simplemente hay cosas que no se pueden cambiar. Sin embargo, lo que sí puedes cambiar es tu actitud. En primer lugar, anota algunas situaciones que te hayan molestado. Esto puede ser reciente o un poco más atrás en el tiempo. El hecho de que puedas recordarlo significa que sigue circulando en tu subconsciente y que significa algo para ti, aunque sea de forma inconsciente. Escribe ahora estas situaciones.

## Situaciones problemáticas

---

---

---

---

---

---

---

---

Si has anotado varias situaciones, numéralas. Ahora puedes exponer tu ego escribiendo para cada situación por qué no es otra persona sino tú la causa de la molestia. Esto puede no ser tan fácil porque nuestro ego naturalmente protesta contra ello. Pero si lo piensas detenidamente, la causa se encontrará sin duda en ti. A través de este ejercicio aprenderás mucho, mucho sobre ti mismo. Te ayudará a ser más compasivo con tus semejantes en el futuro. Por lo tanto, anota:

De hecho, me enfado conmigo mismo porque....

---

---

---

---

---

---

---

---

Y por último, lo más importante: ¿Qué aspecto positivo puedes sacar de esta situación? ¿Por qué fue bueno que lo experimentaras? ¿Aprendiste algo de ello? ¿Cómo reaccionará en una situación así en el futuro? Estas explicaciones relativizan el acontecimiento negativo; al fin y al cabo, tu ego sólo quería protegerte de una situación o verdad desagradable. Por lo tanto, anota:

Eso es lo que aprendí de la situación:

---

---

---

---

---

---

---

---

Dado que reconocer los propios lados sombríos es tan increíblemente importante, encontrará una explicación detallada de cómo abordarlos en "**El efecto felicidad**".



# La conexión entre la energía vital y los biofotones

Activa tus biofotones en este ejercicio. En este ejercicio es importante que no te molesten y que nadie interrumpa tu flujo.

Siéntate en una posición cómoda, cierra los ojos y concéntrate en el dedo pequeño de tu cuerpo. Agárralo en su totalidad y nota cómo se llena de luz y energía. Esta energía puede estar ya en ella o venir del suelo. Imagina que la energía perfecta y universal fluye desde el suelo hasta tu dedo del pie. Luego, continúa con el siguiente dedo del pie. Actívalo también, sin olvidar el primer dedo del pie. Ahora, ten en cuenta los dos dedos de los pies. Y así continuar con el siguiente dedo, con todo el pie. Continúa con el otro pie. Comienza de nuevo con los dedos de los pies. Cuando hayas activado ambos pies, deja que la energía siga fluyendo hacia arriba. Pieza a pieza, lado a lado. Primero, por ejemplo, la energía fluye desde el pie hacia la espinilla, luego hacia las rodillas y finalmente hacia los muslos. Sólo avanza cuando hayas llenado la parte respectiva de tu cuerpo completamente y en su totalidad con energía vital pura. Deja que la energía fluya hacia arriba hasta que te llene por completo. Al final se llega a la cabeza. Ahora todo tu cuerpo debería estar brillando. Ahora estás saturado de energía vital y eres consciente de todo tu cuerpo al mismo tiempo. Cada pequeña parte de ti está en tu conciencia, desde el dedo pequeño del pie hasta el pelo. Ya ha pasado bastante tiempo. Algunas personas necesitan media hora o incluso una hora entera para su "primera vez" hasta que se hayan activado completamente. Sin embargo, la práctica hace la perfección y todo lo que hagas por tu cuerpo es una inversión sensata. Ahora siéntate en silencio un rato y disfruta del momento. Ahora estás completamente "conectado a tierra".

Para "bajar" de nuevo, puedes almacenar la energía y guardarla para más adelante. Imagina que la energía sale de cada una de estas partes de ti. Deja que la energía fluya hacia la parte media superior de tu espalda, ahí tenemos un depósito de energía. Tómate mucho tiempo para hacer el ejercicio correctamente. De este modo, dejas que la energía que antes latía en todo tu cuerpo fluya hacia tu depósito.

Deberías haber hecho este ejercicio al menos una vez en tu vida, mejor hoy que mañana. Entonces podrás decidir por ti mismo si quieres incorporarlo a tus rutinas. Si tarda mucho, hágalo al menos una vez al mes. Anota en tu agenda el día exacto en que te tomas tiempo para este ejercicio.

# Habilidades que faltan

Para desarrollar aún más su increíble potencial y hacerlo utilizable, escriba primero algunos ejercicios mentales que le gustaría hacer si tuviera tiempo. Anote también los resultados que puede esperar si los estudios mencionados son correctos.

Ahora elige uno de los ejercicios que has anotado y que más te gustaría hacer. Repasa el proceso en tu cabeza, piensa en el tiempo que vas a necesitar y hazlo inmediatamente o anótalo en tu agenda. Haz el ejercicio el día elegido y disfruta de los resultados. Es importante que hagas el ejercicio correctamente y que te esfuerces.

# Pensamientos - Crean la realidad

Ponte delante del espejo por la mañana después de levantarte y por la noche antes de irte a dormir y habla contigo mismo. Utiliza el poder de las sugerencias diciendo, por ejemplo:

- *"¡Estás muy bien otra vez!*
- *Cada día te ves mejor.*
- *Tienes mucha suerte.*
- *Cada día que pasa estás más en forma y más sano".*

De este modo, informa a sus células sobre su persona y su estado de salud. Sus células lo ponen en práctica inmediatamente. Todo lo que se necesita es tiempo para que los mensajes puedan penetrar realmente en tu subconsciente. Por supuesto, puedes añadir muchos aspectos positivos para ti.

# Autosugestión correcta: el diario de la gratitud

Las agendas son una valiosa ayuda para organizar nuestro caos emocional y poner por escrito nuestro "veneno emocional". De este modo, podemos anotar aquellas cosas que agobian nuestra alma y nuestro bienestar y deshacernos de ellas no sólo de forma simbólica, sino también de forma tangible. Las cosas especialmente positivas que nos suceden durante el día pueden resumirse en un diario de gratitud. Además, refuerza las cosas positivas escribiéndolas. Hemos desarrollado un método que es una fusión de diferentes enfoques. Para ello, escribe en tu agenda las primeras letras de la palabra "gracias" en vertical. Una letra por línea. Debajo dibuja un corazón, una clave como símbolo de inspiración y un smiley con los ojos abiertos para "estar sorprendido". A continuación, escribe detrás de cada carta de agradecimiento algo por lo que estés agradecido hoy. Luego escribe detrás del corazón lo que te ha tocado hoy. Detrás de la bombilla escribe lo que te ha inspirado hoy y detrás del smiley, lo que te ha sorprendido hoy. Puede tratarse de encuentros, del buen camino hacia el trabajo, de las relaciones, de la salud, de los amigos o de cualquier otra cosa que se te ocurra.

G	
R	
A	
C	
I	
A	

S	
♥	
♪	
😊	

Si convierte este ejercicio en un hábito (por ejemplo, por la noche antes de acostarse), pronto no querrá perdérselo. Aunque creas que no tienes ni un segundo libre, permítete al menos estos 5 minutos al día para llenar tu diario de gratitud. Los estudios científicos confirman que después de unas tres semanas se produce un aumento significativo de la felicidad. ¿Por qué no combinar la escritura en la agenda con la lista de tareas? Lleva un calendario o una pequeña agenda de tareas. Por supuesto, también puedes utilizar simplemente el planificador de vida de este libro de trabajo. A continuación, puede introducir directamente sus citas, rutinas diarias, etc. Por la noche, transfiere las experiencias y actividades del día a tu diario (de gratitud). Este método funciona mejor si recapitulas el día hacia atrás por la noche en una especie de meditación hasta el momento en que te despiertas. Déjese sorprender por el efecto.

Un diario también puede revelar patrones de acción subconscientes. Anota las acciones y los sentimientos asociados. Pronto podrá ver una conexión entre ambos aspectos. Algunas acciones van acompañadas de sentimientos de felicidad, otras de sentimientos de tristeza. Cuando lo hagas, hazlo sin juzgar. Esto le dará la oportunidad de identificar patrones. Si hay patrones que se te resisten, piensa en por qué has adoptado esos patrones. En la columna de al lado, escribe tus ideas sobre cómo podrías sustituir estos automatismos por nuevos patrones. A continuación, introduce esta nueva rutina. A continuación, introdúzcalo directamente en su planificador de vida para no olvidarlo.

# Claro

Para que las nuevas energías fluyan de nuevo en tu vida, limpia tu habitación, tu piso, tu casa. Por último, tómate un fin de semana y tira todo lo que no necesites. Simplifica tu vida. Muchas cosas han estado en su lugar durante años y bloquean la energía vital fresca. Siéntase libre de desprenderse de algunas cosas. Al final, llevas contigo todo lo que tienes por ahí. Está almacenado en tu subconsciente y en el fondo sabes que todavía hay mucho ahí. El orden te hace libre! En realidad necesitamos muy pocas cosas y, sin embargo, nos imaginamos que tenemos que conservarlas para toda la eternidad.

# Escribir y hablar como proceso de desintoxicación

Escribir puede ser un proceso muy liberador. Actúa como una cura de ayuno o desintoxicación del alma. Un ejercicio muy interesante puede ser escribir los pensamientos negativos. A continuación, encuentre dos aspectos positivos de este pensamiento negativo o reinterprete el aspecto negativo en dos interpretaciones positivas diferentes. Tu mente subconsciente comienza a trabajar con el pensamiento negativo y busca las causas más profundas. Lo mismo se aplica para hablar de tus propios sentimientos y de lo que te molesta. Empiezas a desahogar tu alma. Al fin y al cabo, el refrán: " *Una pena compartida es una pena reducida a la mitad*" no es una casualidad. Esto también se aplica a la felicidad. "Hayque compartir la felicidadpara multiplicarla", decía la escritora Marie von Ebner-Eschenbach.

Otro gran ayudante de la felicidad es una lista de lo que te da alegría y te hace feliz y lo que no. Intenta escribir 20 puntos en cada página. Los primeros cinco puntos serán muy fáciles, hasta diez todavía se puede hacer, ¡llegar a 20 puntos es un verdadero reto! Esto se llama "llovía de ideas". Así es como estimulas tu subconsciente para que se abra. Por lo general, el último punto o uno de los últimos puntos es el que te lleva más lejos. A continuación, pregúntese si está incorporando suficientes amuletos del grupo de la buena suerte en su vida cotidiana. Si estás lejos de tu estado ideal, cambia tus rutinas.



# Ámate a ti mismo y ama a los demás

Esta es una de las lecciones más importantes. Sólo podemos dar amor a los demás o practicar el amor al prójimo si nos amamos a nosotros mismos. Esto incluye nuestros puntos fuertes (luz) pero también o especialmente nuestras debilidades (sombra). En cuanto hacemos las paces con nuestras sombras, cambiamos de raíz. Amarnos a nosotros mismos no tiene nada que ver con el egoísmo negativo. Todo lo contrario. Al fin y al cabo, sólo puedes cambiar el mundo que te rodea si tú eres el cambio que quieres ver en tu vida. Una vez que lo hacemos, el mundo entero cambia. Escribe inmediatamente cinco cosas que te gusten de ti mismo.

---

---

---

---

---

# Dormirse sonriendo y levantarse

Durante una semana, intenta levantarte con una sonrisa y acostarte y dormirte con una sonrisa. Mantenga la sonrisa durante al menos 90 segundos. Esto provoca la liberación del neurotransmisor de la felicidad, la serotonina. Puede que pienses: "nada más fácil", pero nuestros hábitos son poderosos: el trabajo diario es importante. Precisamente por eso, los ejercicios aparentemente pequeños son de gran importancia. No es crucial que su sonrisa esté realmente pensada. Es *"fake it or make it"*. Practica durante 21 días y notarás que no sólo tus sueños se volverán más hermosos, sino también tus días. Así que, ¡a qué esperas!

# Humor y soltura

No te tomes a ti mismo ni al mundo tan en serio. Esto puede sonar simple al principio, pero en el mundo actual de la presión del tiempo y la eficiencia, nos olvidamos de cómo relajarnos. El humor, especialmente hacia nosotros mismos, nos ayuda a ganar distancia. De esta manera, evitamos pensar en nosotros mismos en un estado de ánimo depresivo a través de espirales negativas de pensamiento. La próxima vez que notes un pensamiento negativo, intenta no tomarlo en serio en absoluto. Ríete a carcajadas de ello. En ese momento pierde su fuerza y poder. Recuperas el control de tu conciencia. Al fin y al cabo, lo que importa es cómo nos vemos a nosotros mismos y a la vida. Así que si crees que la vida tiene que ser dura, lo será. Pero si sigues pensando que la vida es fácil y está llena de alegrías y amor, eso también se convertirá en tu realidad.

# Reúne a la gente a tu alrededor

Tanto si estás rebosante de confianza y abierto como si no (entonces sólo finge), empieza por estar rodeado de tanta gente como sea posible. Intenta ver cada contacto como una oportunidad interesante para conocer a alguien. Esto puede parecer sencillo, pero te darás cuenta de que es cualquier cosa menos eso. En el momento en que conocemos a alguien desconocido, los esquemas de evaluación subconsciente ya están en marcha. ¡Despréndete de esto! Sólo podemos ver a las personas hasta los dientes, pero lo que hay en su corazón sólo lo aprendemos de ellas personalmente. Mi experiencia me ha demostrado que las respuestas más profundas y de mayor contenido filosófico provienen siempre de aquellas personas de las que menos se esperaba. De este modo, aumentas tu entorno social y eso te ofrece seguridad. La seguridad es un elemento esencial de la felicidad, porque es una seguridad a nivel emocional. Esta seguridad es mucho más importante y dura mucho más que la material. Además, se puede aprender algo de todos si se está atento. Las relaciones sociales son un motivo decisivo de felicidad y un potenciador de la misma. Según el lema: Si compartes tu felicidad, la duplicas. Sólo tienes que hablar con alguien mientras esperas el tren o en el supermercado. Esta persona también está esperando, así que ya tenéis lo primero en común. Empieza hoy mismo.

# Nutrición

La nutrición saludable está hoy en día en boca de todos. La física cuántica nos ha demostrado lo importante que puede ser la nutrición. En principio, la comida es luz pura, metabolizada. Cuanto más tiempo se haya dejado madurar el alimento al sol y más fresco esté, mayor será la concentración de biofotones que contenga. Esto, a su vez, es un factor decisivo para la conciencia. Por lo tanto, intente comer al menos un 50% de alimentos frescos y vivos, es decir, frutas y verduras crudas, durante 21 días. Esto no sólo aumentará tu nivel de felicidad, sino que también te dará más vitalidad y energía.

# Meditación cuántica y meditación de la felicidad

Con la meditación reducimos la función del neocórtex (donde funcionan los pensamientos lógicos), potenciamos el sistema límbico, origen de los sentimientos, así como la glándula pineal. La glándula pineal produce los neurotransmisores que nos aportan visiones y nos permiten tener una visión de conjunto. A través de este proceso, accedemos a información que de otro modo nunca sería accesible para nosotros. Toda la información está presente en el mar de todas las posibilidades, el campo cuántico, a la espera de ser "convertida en realidad". Pero esto sólo puede lograrse con el silencio del pensamiento. Para lograr este silencio de pensamiento puedes utilizar la meditación de 2 puntos. Concéntrate en dos puntos, por ejemplo, en ambas manos, durante la meditación. Si te concentras en dos cosas al mismo tiempo, los pensamientos no tienen ninguna posibilidad. Concentrarse en la zona del corazón y la cabeza al mismo tiempo es aún más eficaz. En la meditación de la felicidad, te tomas el tiempo para crear un sentimiento de felicidad dentro de ti. Esto funciona especialmente bien cuando se recuerdan situaciones exitosas y experiencias hermosas. A continuación, aumenta esta sensación cada vez más hasta que llena todo el cuerpo.

# El método de los 2 puntos: cambiar la realidad aún más rápido

La física cuántica ofrece una explicación para muchos fenómenos. Se trata de efectos directamente perceptibles y verificables sobre las personas y el medio ambiente. Tú también puedes provocar estos cambios si aplicas el método de los 2 puntos. Es sencillo, no lleva mucho tiempo y puede aplicarse prácticamente en cualquier lugar. Para este ejercicio puedes estar tumbado, sentado o de pie.

Primero piensa en un tema o un problema que te gustaría cambiar. Marque en una escala del 1 al 10 la carga negativa que tiene este tema para usted. Ahora imagina que este asunto -tal y como existe actualmente- está conectado a tu mano izquierda y está representado por ella. Mantén la atención en tu mano izquierda, pero al mismo tiempo empieza a concentrarte en tu mano derecha e imagina que la mano derecha representa todo lo contrario al problema. Por ejemplo, tu mano izquierda representa el problema de que no estás contento con tu forma física actual. Ahora dirige tu atención al mismo tiempo a tu mano derecha, que te representa en absoluta forma física superior. Luego deja que la mano derecha se deslice sobre la izquierda y la cubra. En este caso, pones tu nueva imagen personal por encima de la antigua. Este ejercicio sólo funciona si te concentras en las dos manos al mismo tiempo. Después de haber conectado sus asuntos con las manos, se concentra completamente en ambas manos al mismo tiempo. A menudo, esto desencadena una onda o vibración (en el sentido de disolver un bloqueo en el cuerpo o una armadura de carácter) a través de todo el cuerpo, lo cual es muy beneficioso y produce un alivio inmediato del problema. Entonces, pregúntese

de nuevo hasta qué punto sigue el problema en la balanza. Por lo general, ya ha disminuido su intensidad. Haga este ejercicio hasta que el problema haya desaparecido por completo.



# ¿El deporte es un asesinato o la vida?

Por supuesto, el deporte (o más bien el ejercicio regular y suficiente) también contribuye significativamente al bienestar. El deporte libera hormonas de la felicidad en el cuerpo. Inspiramos más oxígeno y exhalamos más dióxido de carbono. Nuestra cabeza, por lo demás muy sobrecargada, se libera de pensamientos. El deporte de resistencia es la mejor manera de hacerlo. Notarás que con el tiempo te vuelves más vital, más sano y más despierto.

# Sigue tu propio camino

Se podría descartar como una perogrullada. Pero seguir tu propio camino cierra el círculo de los primeros capítulos. Sigue tu propio camino en la vida. No tomes decisiones que dependan de otros. Paulo Coelho dice que todo el sufrimiento proviene de querer satisfacer a los demás y no a nosotros mismos. Sólo si sigues y vives tus propios planes y sueños podrás alcanzar la verdadera autenticidad. Toma el derecho de seguir tu propia voluntad y camino. La voluntad es como la fe y, por lo tanto, es una de las fuerzas más fuertes del universo. Si realmente quieres algo, lo harás realidad. Pero para realizar esta voluntad, también debes permitirte el lujo de seguir tu propio camino, sin importar lo que piense el resto del mundo. Enorgullézcase de lo que hace y de lo que ya ha conseguido. Apoye lo que hace y lo que le interesa. Si sigues tu camino, la motivación y el éxito vendrán solos, de forma altruista e intuitiva.

# Percibir el espejo de la vida

Ve el significado y un espejo detrás de todo lo que haces y lo que te sucede. Todo tiene sentido y significado. A través de los ejercicios recopilados en este libro y el conocimiento de sus causas, te volverás más sensible. Esto también puede significar que reconocerás un significado más profundo detrás de muchas situaciones que llegarán a tu vida. Al final, vivir la vida es como leer una novela apasionante. Si hablas el idioma, entiendes el libro. Si entiendes la vida y sus mecanismos de acción, también aprendes a comprender lo profundo que puede ser el significado y el mensaje de las situaciones cotidianas.

Ahora puedes volver a mirar la pirámide de la felicidad y completarla. Esperemos que siga subiendo o que ya haya llegado a la cima. ¿Quizás 7 pasos no son suficientes? Esperamos de todo corazón que te vaya cada día mejor y que seas cada vez más feliz.

Pie de imprenta

Primera edición, enero de 2015  
Copyright © 2015 por  
jcbooks - Editorial  
C. Klein & J. Helbig GbR

Los autores:  
Christopher Klein  
y Jens Helbig

Diseño:  
Wolfgang Landauer  
y Stefan Valerio Meister

Todos los derechos de distribución,  
también a través de la radio, la televisión,  
fotomecánica y  
reproducción electrónica,  
Internet, soportes de sonido de cualquier tipo  
y reimpresión de extractos,  
están reservados.

jcbooks - Editorial  
C. Klein & J. Helbig GbR  
Calle Hortensia 26  
D-40474 Düsseldorf

info@glueckseffekt.de  
www.jcbooks.de  
www.glueckseffekt.de