

A woman with long brown hair, wearing a white lace-trimmed top and a straw hat with a pink band and a large red flower, is smiling broadly and looking to the right. She is sitting in a field of green grass with small white daisies. Her hands are near her face, and she appears to be in a joyful, carefree state.

**La felicidad
¡a tu alcance!**
Cómo hacer que
brote en tu interior

HAY UNA DIFERENCIA ABISMAL ENTRE ESTAR FELIZ Y SER FELIZ. LO PRIMERO RESPONDE A UNA CAUSA EXTERNA A NOSOTROS; LO SEGUNDO, A UN ESTADO EMOCIONAL QUE SOLO SE ALCANZA A TRAVÉS DEL CONTROL DE NUESTRA VIDA INTERNA

Todos queremos ser felices. De eso no hay duda. Sin embargo, son muy pocas las personas que se plantean firmemente serlo como un objetivo real en su vida. Y es que no todos concebimos la felicidad del mismo modo.

Hay quienes la entienden como el sentimiento que les generan ciertos estímulos externos, como alcanzar una determinada posición social, conseguir el puesto de trabajo que se desea, tener tal casa o coche, hacer el amor o comer un pastel, y la interpretan como la suma de todas esas experiencias externas a ellos mismos. Vendría a ser el resultado de sumar todos los momentos de placer, por lo que se convierte en algo efímero, imposible de mantener de forma constante y duradera en el tiempo. Para las personas que tienen esta concepción de la felicidad como consecuencia de las circunstancias, la felicidad plena no existe, y por tanto, tampoco pueden optar a perseguirla.

Por otro lado están los que la conciben como una disposición de la mente. Sería un estado emocional de equilibrio, satisfacción y realización interior, que no se ve afectado por los acontecimientos externos de los que somos testigos en cada instante. Únicamente quienes asumen la felicidad de este modo pueden plantearse el objetivo de ser plenamente felices. ¿Y cómo? En *Un curso de felicidad* (Editorial Sirio), Ricardo Eiriz plantea algunas claves para optar a este ansiado estado de plenitud interior, que desvelamos a continuación.

Tu subconsciente te gobierna

Nuestros patrones de comportamiento conforman nuestro carácter y personalidad. Por lo general, es nuestro subconsciente quien determina nuestras reacciones y emociones de forma automática, sin la necesidad de poner nuestra atención consciente. Estas reacciones son consecuencia directa del conjunto de creencias que hemos ido acumulando a lo largo de nuestras vidas. Si esas creencias son potenciadoras, nos ayudarán y facilitarán el alcanzar las metas que nos propongamos; y al contrario, si son creencias limitantes, nos impedirán alcanzar los objetivos, incluso siquiera planteárnoslos.

Si, por ejemplo, te invaden creencias del tipo: “No merezco ser feliz”, “Mi vida está dirigida por otros”, “Siempre hay alguien que me fastidia”, “Aunque me gustaría, no sé qué puedo hacer para ser feliz”, “Aunque me lo propusiera, sería incapaz de alcanzar la felicidad”, etc., por mucho que te lo

propusieras, no alcanzarías nunca el estado de dicha plena. Más aún, si a las creencias anteriores le añades alguna carga emocional negativa, ya sea de miedo, derrotismo, sentimiento de inferioridad o ansiedad, que puedes tener bloqueada como respuesta a situaciones vividas anteriormente, tienes el campo de cultivo perfecto para desarrollar una vida de autodestrucción e infelicidad total, para desarrollar el hábito de ser plenamente infeliz.

Son, por tanto, nuestras propias creencias y bloqueos emocionales, que dirigen nuestras acciones y reacciones a nivel subconsciente, las que nos llevan o no a alcanzar esa disposición mental en la cual somos realmente felices.

Libera tus bloqueos emocionales

En mayor o menor medida, todos sufrimos bloqueos emocionales. El simple hecho de vivir nos lleva a experimentar situaciones en el día a día que hacen brotar en nosotros emociones que, si no somos capaces de gestionar correctamente, las vamos almacenando en nuestras células como frecuencias vibratorias. Esas emociones, si no se liberan, brotarán de nuevo cada vez que se presente en nuestra vida una situación similar a la que generó el bloqueo.

Por eso es realmente importante descargarse de todos los bloqueos negativos. Puedes utilizar para ello alguna de las técnicas que la Psicología Energética pone a tu disposición y que permiten obtener resultados de forma fácil y rápida. Herramientas como el código de la emoción, código de curación, EMDR, EFT, biodescodificación o el viaje, entre otras, son realmente efectivas a este nivel. Una vez hecho esto, tendrás la puerta abierta para realizar el proceso de desarrollo personal que deseas, incluyendo el de ser plenamente feliz.

Cambia tus creencias

Una vez que te descargas de los bloqueos emocionales que te atenazaban, ser o no feliz pasa a depender exclusivamente de tu “base de datos” de creencias. Debes identificar los pilares que sustentan el hábito de ser feliz y, de ese modo, llevar a cabo el proceso de transformación a nivel subconsciente. Una forma es agrupando las creencias que sustentan el hábito de la felicidad plena en cinco grupos:

1. Sentirse bien con uno mismo. Formamos parte de una realidad energética, en la que nuestras experiencias son un reflejo de nosotros mismos. Si no te gusta cómo eres y te aborreces, tampoco te gustarán los demás, y a ellos difícil-

mente les gustará tú. La imagen que tienes de ti mismo determina hasta qué punto te gusta el mundo, el nivel de satisfacción que puedes esperar e incluso lo que vas a lograr en la vida. Pensar y hablar positivamente de ti mismo, ser optimista centrándote en las soluciones y no en los problemas, tener iniciativa, tratarte a ti mismo y a los demás con respeto y sentirte satisfecho y celebrar aquello que haces bien son algunas de las características que deben asomar como consecuencia directa de tus creencias.

2. Vivir en el momento presente. Lo único que existe es el presente. El futuro es tan solo una posibilidad, mientras que el pasado ya no volverá. El miedo es la preocupación por los problemas que pueden ocurrir en el futuro, es la interpretación que nosotros hacemos sobre una hipotética situación futura. Cuando te concentras en el presente, el miedo desaparece. Si pospones los placeres y alegrías pensando que los disfrutarás más en algún momento futuro, te estás autoengañando del mismo modo. Esta forma de actuar responde a la concepción errónea de la felicidad que la confunde con el placer. Vivir el momento presente también implica saber perdonar. La persona que mantiene el rencor está anclada al pasado.

3. Perseguir metas. Cualquiera de nosotros es más feliz en la mitad de un proyecto que al finalizarlo. Perseguir un objetivo te hace evolucionar como persona y desarrollar una serie de valores y capacidades: determinación, disciplina, compromiso, perseverancia, persistencia, seguridad, etc. Lo único que limita tu éxito es la idea de que no serás capaz de lograrlo. Tener o no esta creencia condiciona tu disposición a asumir riesgos, tu compromiso, así como el esfuerzo y perseverancia que pones para alcanzar las metas.

4. Determinar cómo son nuestras relaciones con los demás. Nadie es inmune a la influencia del mundo que le rodea. Relacionarte con personas felices te aportará un mayor grado de felicidad, mientras que relacionarte con personas de éxito será un estímulo para prosperar. Decide cómo quieres ser, y rodeate de gente que te ayude a conseguirlo, al tiempo que te alejas de quien te lo impide. En cualquier caso, no olvides que la responsabilidad es totalmente tuya y que eres completamente responsable de todo lo que sucede en tu vida, ya que siempre tienes el poder de decidir libremente.

5. La propia concepción de la felicidad determina si existe o no y si es alcanzable o no. Cualquiera puede encontrar motivos tanto para ser feliz y dichoso como para ser desgraciado. Elegir correctamente el tipo de pensamientos que te ocupan determina tu bienestar y equilibrio. Los pensamientos agradables y positivos, dejar de exigir que todo sea perfecto o focalizarte en aquello que tienes en lugar de en lo que careces forma parte de la felicidad. Esta es, por tanto, una decisión personal, que consiste en sentirla cada día aprovechando y disfrutando al máximo lo que tienes.

Sin duda, son muchas las creencias que se desprenden de

La decisión de Ricardo Eiriz

En el 2009, Ricardo Eiriz decidió cambiar su vida: su profesión iba a ser, a partir de ese momento, ser feliz. Lo explica con estas palabras: "Tenía 41 años y una vida exitosa..."



Licenciatura universitaria, máster en Dirección de Empresas, puesto directivo en una gran empresa, salario más que digno, dos hijas maravillosas, un nivel social interesante... Pese a todo, decidí dar un giro radical y convertirme en un profesional de la felicidad. Todo lo que hiciese a partir de ese momento debería estar dirigido a convertirme en una persona más feliz. Comencé un recorrido que me llevó a renunciar a mi carrera profesional, a ampliar mis conocimientos en distintos ámbitos para salir de la línea de pensamiento general, a realizar otras actividades, etc. En general, decidí replantearme todo en mi vida y mirarlo bajo el prisma de la felicidad que emanaba de mí al hacerlo. Ahora mi deseo es compartir esa felicidad".

+ INFO



UN CURSO DE FELICIDAD

Ricardo Eiriz.
Editorial: Sirio.
Páginas: 160.
Precio: 9,95 €.
www.eiriz.com

cada uno de estos pilares, pero todas deben formar parte de la base de datos que alimenta a nuestro subconsciente para poder alcanzar la felicidad plena. Conseguirlo es relativamente sencillo, ya que, al igual que ocurría con los bloqueos emocionales, también disponemos de diversas técnicas que nos permiten reprogramar a voluntad las creencias que deseemos. Algunas de estas herramientas son la programación neurolingüística, el método Silva, el método Sedona, grafotransformación, etc.

Lo importante es el objetivo

Más allá de las herramientas o técnicas referidas, que son muchas las que hay, lo importante es el objetivo perseguido. De nada sirve que tengas numerosas herramientas a tu disposición si no tienes claro el uso que vas a hacer de ellas y el resultado que esperas obtener.

Lo primero que debes hacer es plantearte una meta específica y, a continuación, elegir una o varias técnicas que te permitan alcanzar dicha meta.

Ciertamente, hay muchos caminos que te pueden llevar a alcanzar este estado de felicidad interior, pero todos se resumen en los siguientes principios:

* **Entender la felicidad** como disposición de la mente y no como respuesta a las circunstancias. Esta concepción nos lleva a asumir que la felicidad emana del interior de la persona, siendo por tanto algo estable en el tiempo.

* **Marcarse el objetivo de ser plenamente felices** y, además, tener la determinación de perseguirlo.

* **Liberar los bloqueos emocionales negativos** que arrastramos y que nos llevan a experimentar determinadas emociones de forma repetitiva, impidiéndonos avanzar hacia la felicidad.

* **Cargarnos con un conjunto de creencias** potenciadoras que se conviertan en los pilares sobre los que se sostiene el hábito de ser feliz.



La felicidad que no depende de las circunstancias que nos toquen vivir, sino que emana de nuestro interior es más estable