

Círculo Rojo

VIVE LA FELICIDAD TRANSFORMANDO TU MENTE

Eloy Martín López

Círculo Rojo
EDITORIAL

Primera edición: febrero 2018

Depósito legal: AL 291-2018

ISBN: 978-84-9183-672-8

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Eloy Martín López
© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo
© Fotografía de cubierta: 123rf - Sergey Nivens

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcirculorojo.com

info@editorialcirculorojo.com

Impreso en España — Printed in Spain

Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida por algún medio, sin el permiso expreso de sus autores. Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o las opiniones que el autor manifieste en ella.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y por tanto, **ecológico**.

Agradecimientos

A todas aquellas casualidades que conspiraron para encontrarse en mi camino.

A todos aquellos talentosos que colaboraron con este manuscrito.

A todos los corazones que me apoyaron con sentido.

A todos mis exploradores lectores.

PRÓLOGO

Tienes en tus manos un libro escrito a conciencia, práctico y sin un vocabulario técnico denso, esta combinación hace que sea muy recomendable su lectura para aquellas personas que quieren ser más felices.

Hay muchos libros de desarrollo personal que te hablan de la felicidad pero muy pocos te dan pautas concretas y formas de tener una percepción diferente, este es uno que junta estos dos conceptos tan importantes para que cuando lo leas realmente sepas qué hacer y tengas resultados reales.

Eloy es una persona curiosa, con ganas de aprender y convertir lo aprendido en hechos, por eso este libro es un manual preciso, estructurado y ameno hacia la felicidad.

Lo más importante es que está dispuesto para que te sea fácil encontrar una respuesta rápida y obtener el cambio que quieres. Puede ser un estado emocional, una forma de actuar o aquello que necesitas en cada momento de forma rápida. La grandeza de este libro es que en su totalidad es una guía para encontrar la plenitud que a tantas personas les gustaría alcanzar.

Estoy convencido que si aplicas lo que se explica en esta obra, conseguirás ser más feliz.

Me gusta decir que: "La felicidad está dentro de cada persona, sólo que las personas no han aprendido a encontrarla". Este libro es el mapa para acercarte a tu felicidad.

Disfruta de esta lectura y sé más feliz.

Jaume Serral

En honor a la excelencia.

Conocí a Eloy Martín en la empresa en la que actualmente trabajo. Al principio, por mi personalidad, era muy reservado con él, lo cual me impedía ver sus virtudes dentro de las imperfecciones que forman su persona. Con el paso del tiempo hemos ido adquiriendo confianza, y he empezado a conocer las tareas que ejercita en su tiempo libre. Eloy fue director de una escuela de baile, hizo varias sesiones de PNL, dio formación de Coaching, fue agente de ayuda con personas en crisis, etc. Pero lo que más quiero destacar de su personalidad es el esfuerzo que pone en mejorar sus defectos como persona y en perseguir la excelencia, y realmente tras leer este libro puedo asegurar que es un reflejo de su personalidad.

Los humanos gozamos de una gran virtud, mejorar día tras día todos nuestros aspectos personales y nuestras acciones. Es un poder que tienen las personas para destacar educadamente sobre las demás. No existe una sola persona que pueda decir que no tiene defectos, manías o acciones absurdas.

Este libro sale a la calle en pleno siglo veintiuno, donde muchas de las personas que conforman la sociedad carecen de valores éticos y morales. La década que nos ha tocado vivir es realmente dura puesto que la velocidad apremia, ya no se puede gozar con tu pareja de un momento romántico sin que el móvil inteligente notifique la recepción de un mensaje instantáneo, ni mucho menos se puede tomar un café con un amigo sin que uno u otro revise las redes sociales, estando completamente aislados del mundo real. Es una imagen impactante que, desgraciadamente, cada vez se ve con normalidad.

La lectura del presente libro trata de regresarte a los valores esenciales para vivir en armonía. Por ello animo a todas las personas que estén leyendo este escrito a que se empapen de estas páginas y las apliquen, dado que nadie está exento de mejorar.

Con todo lo escrito espero haber plasmado mi visión, y sobretodo animo a todas las personas que lo deseen, mejoren sus acciones, sus pensamientos y sus defectos, así como lo ha hecho el autor de este maravilloso libro en muchas de sus facetas que yo veo cada día.

Jaime Hansel

Índice:

Prólogo 7
Inicio 13
La felicidad: La meta más deseada 15
Pilar 1. El oro del conocimiento 21
1. El autoconocimiento 23
1.1. La sombra 27
1.2 Del consciente al subconsciente 31
1.3. La coherencia 34
2. Las emociones: El motor de tu vida 37
2.1 Sólo hay dos estados 42
2.2. El miedo: De enemigo a aliado 44
2.3. El valioso amor 49
3. El mundo de los pensamientos 53
3.1. Comunicación interna efectiva 55
3.2. Comunicación externa efectiva 57
3.3. El ego identidad 59
3.4. Los valores fundamentan tu vida 61
3.5. Las creencias: Pensamientos blindados 64
3.6. La percepción 67
Pilar 2: Preguntas poderosas 69
1. ¿Qué son las preguntas poderosas? 71
2. Preguntas poderosas para el autoconocimiento 73
3. Preguntas poderosas para sentir 75
4. Preguntas poderosas para pensar 77
5. Preguntas poderosas para tomar acción 79
Pilar 3: Tu templo, el cuerpo 81
1. El combustible de tu cuerpo 83
2. Recompensa a tu cuerpo 85
3. Adicciones: Falsas satisfacciones 89
4. El estrés: Ladrón de tu equilibrio 91
5. La sonrisa 95
6. Las prácticas saludables para tu vitalidad 99

Pilar 4: Virus mentales 101
1. Las tres piedras de tu camino 103
2. Pasado y futuro 105
3. No eres víctima del mundo 107
4. Los juicios: Sentencias variables 109
5. La adicción a lo negativo 111
6. Procrastinar 113
Pilar 5: Antivirus mentales 117
1. El poder del presente 119
2. El perdón deshace la culpa 121
3. La gratitud 125
4. Desarrolla tu potencial 129
5. Fomenta tu intelecto 131
6. Soltar lastre 135
7. Las tres hojas de oro 139
Pilar 6: Camino seguro hacia tus objetivos 143
1. Objetivos auténticos 145
2. El director de tu historia 147
3. Objetivos del ser 149
4. La zona de confort 151
5. Las cuatro fases del aprendizaje 153
6. De la imaginación a la obtención 155
6.1. Tus hábitos dirigen tu vida 157
6.2. Las excusas para no tomar acciones 159
6.3. Los que subieron a la cima 161
6.4. Inteligencia en los objetivos AMARTE 167
6.5. Método TARDAROFF 171
6.6. Definir es precisar 173
Pilar 7: Expansión, comparte tu sabiduría 175
1. Trabajar con pasión 177
2. Somos bombillas 179
3. Tu legado 183
Sumario de ejercicios prácticos 185

Inicio

¡Hola! Me alegra darte la bienvenida. Supongo que te estarás preguntando qué vas a encontrar en este libro, así que te daré una pista: vas a descubrir las herramientas específicas para sacar todas las capas que tapan el diamante que llevas dentro. Las capas son ese bucle de pensamientos limitantes, emociones estancadas y malos hábitos de los que muchas veces no eres consciente. ¿Cuáles son las herramientas? Técnicas y métodos de PNL (Programación Neuro Lingüística), Coaching, Inteligencia Emocional, Psicología y Crecimiento Personal. Aunque lo más importante es que la inmensa mayoría de estas técnicas o enseñanzas, han sido experimentadas por mí, para después ser testadas en mis cursos y sesiones personales con los asistentes.

Tengo que ser sincero y decirte que si no las pones en práctica, apenas te servirán, y es por ello que he diseñado algunas secciones para la acción y la introspección. De este modo integrarás los aprendizajes y encontrarás tus respuestas imprescindibles.

Como comprobarás el lenguaje que uso en esta obra es sencillo, ameno y algo espontáneo. No es mi intención complicar tu lectura con tecnicismos, sino aportar el máximo valor que puedas desarrollar con claridad y franqueza. Lo que sí encontrarás es una estructura para facilitar sus aplicaciones y una disposición para conseguir resultados reales.

No es necesario que creas nada de lo que expongo en esta obra; eso sí, para ti será muy beneficioso el hecho de que tengas una mente abierta y que lo leas con una aproximación curiosa. Por mi parte me esforzaré mucho para aportar el máximo provecho con todo lo que trataré.

Desde muy temprana edad me hacía preguntas como: ¿Cuál es la clave para ser feliz? ¿Cuál es el motivo que unos sean felices y otros desdichados? ¿Qué hace la gente feliz para disfrutar en cada momento? Éstas y otras preguntas similares, siempre han despertado la curiosidad para profundizar en la conducta humana.

Descubrí que hay un potencial increíble y desconocido en la mente, y desde entonces he seguido aprendiendo e intentando ayudar a los demás con lo que a mí me ha servido. Es por eso que decidí escribir este libro para ti y para todo aquel que quiera beneficiarte de estas páginas.

La felicidad: La meta más deseada

El camino a la iluminación

El discípulo preguntó al sabio Ramsa:

—Maestro ¿me enseñará el camino a la iluminación para poder ser feliz?

—No conozco tal camino —contestó Ramsa—, aunque, si deseas ser feliz, te diré que es la consecuencia de mantenerse ilusionado. El discípulo contestó después de pensar:

—Es muy difícil mantenerse siempre ilusionado.

—No —añadió el sabio—, lo difícil es recordarlo.

Toda persona quiere ser feliz, pero para serlo hay que saber qué es la felicidad.

Yo sé que tú conoces qué es la felicidad, pero intenta definirla con precisión.

Cuesta un poquito, ¿verdad?

Creo que es un hecho que una minoría disfruta de la felicidad de forma constante. Está claro que no a todos nos hacen felices las mismas cosas ni los mismos momentos, pero hay que diferenciar claramente entre la felicidad y el placer. El placer depende del exterior y se experimenta con los sentidos. Sin embargo la felicidad

viene del interior y está vinculada al ser y al corazón. Pero ¿quién tiene la llave de la felicidad? ¡Tú, por supuesto!

Puedes escoger ser feliz siempre que lo desees. La dicha es una decisión y no depende de lo que posees, sólo de lo que eres. Yo mismo he observado mucha gente en otros países donde no tenían nada, y eran felices. También he conocido personas con mucho dinero que tenían una familia maravillosa, buenos amigos y salud física, y estaban sumidos en una depresión.

Los pensamientos que tienes producen un efecto en tu estado de ánimo, esos pensamientos reciben la influencia de tus creencias, que a su vez son la base de tus hábitos mentales.

Si quieres sentirte bien es sólo cuestión de pensar mejor, pero no te preocupes, iremos profundizando en esta embarullada senda de forma concreta a lo largo de estas páginas.

El "Cómo" es la encrucijada de la felicidad por excelencia. ¿Cómo la encuentro?

Tal vez el problema sea que buscas fuera como automatismo inconsciente, es una costumbre que no te paras a pensar. Tal vez no queremos mirar hacia dentro por alguna razón enmascarada. Tal vez sea por... ¿autosabotaje? De momento vamos a dejar el sabotaje como una posibilidad, no lo descartemos hasta más adelante.

Cuando la felicidad se confunde con alcanzar objetivos, tener mucho dinero, conquistar a alguien, viajar mucho, tener poder, etc, se convierte en un deseo, si hay deseo, hay apego, si hay apego hay sufrimiento. Y sin duda, la felicidad no se encuentra, se experimenta.

La mayoría de las personas se centran en hacer o tener y dejan atrás el ser, cuando ser (Conciencia de mi naturaleza) es lo más importante.

La minoría restante, que sí trabajan desde el ser, son más felices y exitosos porque se desarrollan personalmente, tratan de conocerse a sí mismos y mejorar día a día.

Este libro es un pulidor de diamantes, tiene la intención de sumergirte en tus profundidades para que observes bien tu sombra sin juzgarla, y es que querido lector la única manera de trascender tus tinieblas es alumbrar tu oscuridad.

Se requiere coraje y determinación para deshacer todo aquello que te impide experimentar la felicidad, porque no eres un barco a la deriva, todo lo contrario. Tú tienes el poder de elegir. De hecho, siempre estás escogiendo lo que sientes, piensas, y haces.

¿Sabes cómo definir tu grado de felicidad? Casi te estoy viendo negando con la cabeza. Voy a mejorar mi consulta, piensa en los momentos que eres feliz. Ahora piensa en los momentos que no lo eres.

Si tuvieras una balanza para diferenciar los momentos buenos de los malos de tu día a día, ¿Qué porcentaje calculas para ambos momentos? Y ¿Qué tanto por ciento estimas de malos?

Bien, ahora ya sabes la cantidad de felicidad que experimentas habitualmente. Si la respuesta es que en muchas más ocasiones eres feliz, ¡enhorabuena! Seguro que aquí encontrarás las técnicas para aumentar y mejorar esos momentos.

Si por el contrario en tu caso ganan con diferencia los momentos en que no eres feliz, también me complace, porque tienes aquí las perlas para aprender eso que tanto deseas.

Me gustaría darte un mensaje que no abunda en tu exterior: mira, oye y escucha aquello que esté a tu alrededor con **ilusión**. Los niños son nuestros maestros de la fascinación, y dentro de ti tienes un niño interior reprimido que está deseando enseñarte a ser feliz. No es necesario que lo saques cuando no procede, pero

sí puedes dejarle salir lo más a menudo que puedas para que tu felicidad sea más cuantiosa y de calidad.

Sólo los niños viven la dicha intensamente, sólo ellos contagian la magia del corazón. Sal de tu modo "zombie" enfrascado, vive a través de tu chiquillo interior y hazle saber que vuestra vida va a ser mucho mejor.

No, no hablo de evadir la realidad o dejar atrás tus responsabilidades. Se puede ser feliz y ser más eficiente con cualquier tarea que realices o con cualquier problema que tengas.

La felicidad y el éxito son el resultado de pensar de cierta manera, y esta manera de pensar si se repite suficientes veces se convierte en un hábito.

He dividido la felicidad en siete pilares, y cada pilar está estructurado en capítulos, si los integras en tu vida son un cofre de útiles que te aseguran una felicidad plena y ser un referente para los demás.

¿Quieres que te muestre el funcionamiento de tu "modus operandi" y cómo trascender de "Insipidilandia" a la "República Plena"? ¡Vamos allá!