



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE CUENCA  
COMUNIDAD EDUCATIVA AL SERVICIO DEL PUEBLO

Marco Ledesma  
Néstor Muñoz  
Enrique Pozo



# Construyendo **Felicidad**

Hablando con la mente y el corazón

Ediciones  
**Kellari**

*Killari Killari Killari Killari Killari Killari Killari Ediciones*



Construyendo

# Felicidad

---



---

*Hablando con la mente y el  
corazón*

---

**Marco Ledesma**  
**Néstor Muñoz**  
**Enrique Pozo**

Imagen de portada: <http://www.exitosuperacionpersonal.com>



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

CONSEJO UNIVERSITARIO:

**MONSEÑOR DR. CÉSAR AUGUSTO CORDERO MOSCOSO**

RECTOR FUNDADOR

**DR. ENRIQUE POZO CABRERA**

RECTOR TITULAR

**DR. HUGO ORTIZ SEGARRA**

PRO-RECTOR MATRIZ - DECANO GENERAL ESTUDIOS NO  
PRESENCIALES

**DR. MARCO VICUÑA DOMINGUEZ**

PRO-RECTOR SEDES - DECANO GENERAL SEDES

**LCDA. ANA LUISA GUIJARRO CORDERO**

VICERRECTORA ACADÉMICA

**DR. ENRIQUE CAMPOVERDE CAJAS**

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

**DR. ANIBAL RÓBLES OCAMPO**

SECRETARIO GENERAL

**DR. DIEGO SALAMEA CARPIO**

PROCURADOR SÍNDICO

**Universidad Católica de Cuenca**

Av. de las Américas y Humboldt, teléfonos: 593 (07) 2830-751,  
593 (07) 2824365, 593 (07) 2826563, 593 (07) 2830877, 593 (07)  
2825435, 593 (07) 2826959, 593 (07) 2824365, 593 (07) 2822363.  
Página: [www.ucacue.edu.ec](http://www.ucacue.edu.ec). Correo: [info@ucacue.edu.ec](mailto:info@ucacue.edu.ec)

Ec. Vanessa Bermeo Pazmiño, Presidenta Consejo Editorial  
Dr. Diego F. Rodríguez Muñoz, Director Ejecutivo Consejo  
Editorial

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la portada y contraportada, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por cualquier medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo de la Universidad Católica de Cuenca

## **“CONSTRUYENDO FELICIDAD”**

Enrique Eugenio Pozo Cabrera, Néstor Xavier Muñoz, Marco  
Antonio Ledesma Ayora

**® Universidad Católica de Cuenca**

**SEGUNDA EDICIÓN: Junio 2015**

**ISBN: 978-9978-17-417-3**

**Derecho de autor: 045998**

**Reimpresión: EDITORIAL UNIVERSITARIA CATÓLICA  
(EDÚNICA)**

**Tiraje: 100**

**CONSEJO EDITORIAL DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA  
DE CUENCA**

El contenido de esta publicación ha sido debidamente examinado y  
valorado por evaluadores ajenos a la Universidad Católica de  
Cuenca, con el fin de garantizar la calidad científica del mismo

Cuenca- Ecuador



**Agradecimiento:**

**A Marco Ledesma por la invitación a construir algo tan hermoso como es este libro.**

Enrique.

**A Dios por sus bendiciones y su infinita misericordia, a mis padres Jacinto y Julia por la comprensión y la perseverancia que alcanzan fronteras.**

Néstor.

**A mis padres Leoncio y Amadita, quienes me han apoyado siempre con sus consejos.**

Marco.

**Dedicatoria:**

**A todos los estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca, matriz, sedes y extensiones.**

Enrique.

**A mis padres Julia y Jacinto, la humildad hacen al ser humano extraordinario. Mis hermanos Luis, Angelita, Jacinto, Rocío, Isabel, Wilmer, Gladis, Enma, Jenny y Juan, la unión y comprensión alcanzan fronteras.**

Néstor.

**A Michelle Ledesma San Martín y Anthony Ledesma Andrade**

Marco.

## Prólogo

Cuando Enrique, Néstor y Marco decidieron escribir este libro, ellos sentían que tenían una buena idea que tenían en común y querían compartir esa idea con sus lectores. Pero mientras compartían lo que pensaban era la misma idea que encontraron que había muchos aspectos diferentes de la idea común, que hizo una idea más grande. Fue la puesta en común de sus diferentes experiencias que abrieron la maravillosa magia de sus conexiones entre sí, que les permitían sentir la energía de su intercambio y la de sus diferentes experiencias que les impulsaron a poner sus diferencias en su felicidad común. Fue una felicidad que ninguno de ellos había experimentado antes. Se enteraron de que era el reparto que creó una conexión profunda entre ellos individualmente y como grupo encontraron juntos la felicidad que nunca habían imaginado que podría existir. Las similitudes y diferencias crearon alegrías más profundas y energizantes que querían compartir con los lectores. Ellos encontraron nuevas formas de conectar las piezas viejas de sus familias, sus paseos y conversaciones con la inmensidad de la naturaleza de Ecuador y sabían que el final del libro no sería el final de su acabado en su experiencia individual o su trabajo conjunto. Descubrieron que la manera de ser

feliz es la construcción de su felicidad con los demás mediante la conexión de sus diferencias para crear nuevas realidades.

Esté preparado a medida que lee a dejar de leer muchas veces para detectar algo nuevo en usted para un nuevo mundo, de su exterior en un nuevo interior y dejar que resuene en todos los rincones de su ser, entonces, encontrar a alguien para compartir su nuevo yo y crear nuevos rincones del secreto y la familiaridad que asombran. Usted ciertamente ha encontrado la forma de construir felicidad que vive.

**Nick Fenger, PhD.**  
**Doctor of the University of St. Louis of USA.**  
**Psicología y Sociología. Master of Science. Coach**  
**of business and organizational.**

**“La felicidad es un estado mental”**

Enrique Pozo.



## Construyendo felicidad

Millones de pensamientos se vienen a la mente, en cada individuo que está sobre este planeta, se tiene el concepto del bien y el mal, de lo agradable y desagradable, nos ha llamado mucho la atención durante años frases tan inquietantes como “no existe el fracaso solo la retroalimentación”, “**sin sacrificio no hay victoria**” y otros. Cosas en la vida, las cuales han servido para superar barreras, lo curioso es que muchas de estas enseñanzas sirven para ciertos momentos y lo dejamos pasar por alto.

Lo que se menciona a continuación, que ciertamente son muy útiles en ocasiones de nuestra existencia, he aquí puntos clave que servirá para la eternidad, las palabras que se mencionarán, mensajes implícitos y explícitos. **Hemos unido nuestras ideas**

**Enrique, Néstor y Marco para compartir pensamientos y sentimientos con ustedes lectores.**

Este libro fue elaborado en base a las 100 frases positivas para construir felicidad de Marco Ledesma, es por ello que este libro es distinto a los demás, no se asemeja en lo absoluto aquellos que te sirven para un momento, cabe mencionar que es para personas que están dispuestas a cambiar, que se llaman campeones, a quienes les gusta la perseverancia y sobre todo **los que se identifican con la humildad.**

Quienes piensan en saberlo todo, o no estén dispuestos a cambios progresivos, es preferible que lo dejen de leer. Estamos seguros que tú eres de aquellas personas que te gusta la innovación y el bienestar, te agradecemos por compartir estos pensamientos.

**Continúa adelante campeón de campeones !!**

## Felicidad

La **felicidad** es el estado emocional de una persona feliz, una sensación de bienestar y satisfacción, una paz interior, que puede ocurrir por varias razones. (...) es un tiempo donde no hay ningún tipo de sufrimiento. El término felicidad proviene del latín *felicitas*, que a su vez proviene de *felix*, que significa **fértil, fecundo** (...) Varios filósofos estudiaron y analizaron la felicidad. Para el griego Aristóteles, en el siglo III a.C., la felicidad está relacionada con el sano equilibrio y la buena armonía, haciendo el bien, siendo un ser humano en el más pleno sentido de la palabra. Para otro griego, Epicuro, también en el siglo III a.C., la felicidad se produce a través de la satisfacción de los deseos, del placer. Pirrón de Elis, que vivió también en el siglo III a.C., creía que la felicidad llegaba por la tranquilidad. Para el filósofo indio Mahavira, que vivió en el siglo VI a.C., la no violencia era un aliado importante para lograr la felicidad plena.

Los filósofos chinos también han investigado sobre la felicidad. Para Lao Tzu, que vivió en el siglo VI a.C., la felicidad se puede lograr teniendo como modelo, la naturaleza. Confucio, pensador chino, en el siglo V a.C., creía que la felicidad venía a través de la armonía entre las personas. (Ito, 2014)

A veces la pobreza es una contra-corriente de la felicidad, pero no siempre es así, en un numeral específico de las siguientes hojas veremos que va de acuerdo a los tipos de pobreza que padezca la gente, la cual tiene atado por segundos, días, años y a veces toda la vida de infelicidad.

## 1. Busca estar siempre con Dios.

En situaciones diversas ha sucedido que solo se menciona estar con Dios y agradecemos por todo lo que nos da, pero ponerse a pensar si ¿Realmente estamos con él? es lo fundamental, en muchos actos en los cuales realizamos no estamos con Dios, porque vamos en contra de sus mandamientos, **buscar y estar siempre con Dios** es algo que toda la vida debemos realizarlo, ningún ser humano es tan perfecto, pero ello hace que sigamos mejorando día a día, la evolución la debemos realizar, antes de emprender una acción, lo primero que se debe hacer es, preguntarnos a nosotros mismos ¿Esto va contra los mandamientos de Dios? **Practica esto y obtendrás ventajas y sobre todo encontrarás felicidad en todo lo que realices.**

## 2. Construye alegría y motivación.

Hemos venido a servir y apreciar lo maravilloso de la vida, es verdad que mucha gente ha triunfado en este mundo, sin disfrutar lo que hace, simplemente con esfuerzo y sudor. Pero lo que te debe hacer distinto a ellos es, que todos tus triunfos lo debes lograr sustituyendo las palabras esfuerzo y sudor por **alegría y motivación**, se tiene la oportunidad de conocer gente, se ha mencionado que para superarse nunca necesita una motivación, que solo las carestías de la vida lo han sacado adelante, pero ello es lo que lo llamamos motivación, es algo que todos debemos aplicar a nosotros mismos y a nuestro prójimo, solo **necesitamos la ayuda de Dios para que todos los días construyamos alegría y motivación**, aquí se propone un ejemplo:

Son las 5:30 am, un día fantástico con mucha lluvia, genial pero aún con sueño, me levanto, el aire frío toca mi piel, mis ojos, aún algo cerrados,

me pongo de pie frente a la puerta del dormitorio, visualizo las actividades que están por realizarse a mi favor, increíble, todas son en beneficio de mi prójimo, así que para iniciar este día tendré que crearme a mí mismo alegría y motivación, que perdure por el resto del día.

Cierro mis ojos completamente, me imagino que Dios está conmigo apoyándose y diciendo

**¡éste es mi hijo!**

Son increíbles las maneras en las que las personas pueden crear alegría y motivación, si meditas por unos segundos y cierras tus ojos, **podrás imaginarte lo mejor para tu vida** que jamás nadie te la podrá brindar, cuando sepas contestar la siguiente pregunta, tendrás la capacidad de crearte a ti mismo.

**¿Cuál es la motivación de un motivador?**

### 3. Ayuda a los demás.

Un hombre era conocido por su pueblo, tenía el mando y el apoyo de todos, por su manos pasaba grandes cantidades económicas, prestaba sus servicios de la mejor manera a su pueblo y vivía para servir, aquello ayudó que año tras año, lo quieran más, tenía una vida humilde y tranquila, sin embargo era feliz.

Cierto día, el pueblo se enteró de su muerte y muy triste decidieron realizar un homenaje en su honor, pero antes leyeron una carta que había dejado:

¡Querido pueblo! Hubiese querido seguir con ustedes pero Dios me llamó a su lado, aquí os dejo la enseñanza más grande que he tenido en toda la trayectoria de mi vida.

**“Sirve y serás feliz”**

**4. Vuela alto como las aves.**

Deja volar tu imaginación, es una frase poco mencionada y probablemente no la hayas escuchado, por favor escribe tu respuesta con toda sinceridad a la siguiente pregunta.

**¿Qué es disfrutar de tu belleza y juventud en este momento?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Verdad que la respuesta no la obtuviste inmediatamente?

Tenemos que ser precisos en lo que pensamos, vuelve a leer tu respuesta, muy bien, ahora date un tiempo, piensa varias veces en tu respuesta y contéstate a ti mismo.

¿Esta es la respuesta de una persona que realmente vuela alto?

¿Los argumentos que utilicé para responder esta pregunta son de una persona que piensa en grande?

¿Esta es la respuesta de una persona que busca ser cada día mejor?

¿En esta respuesta utilicé mi belleza y juventud?

Date un tiempo y vuelve a responder estas preguntas.

En las próximas líneas lo que harás es responder nuevamente esta pregunta.



Seguro utilizaste todas las líneas o incluso te faltaron, te decimos un secreto, en este momento estás pensando como lo que siempre has sido una persona excelente y triunfadora, en tu segunda respuesta generaste un poder increíble.

La segunda respuesta la contestaste realmente llevando de la mano la frase:

**“Volar alto como las aves”**

En todo momento de tu vida tienes que volar alto que nada te lo impida.

**“Saca el campeón que tienes dentro de ti”**

## 5. Determina tus oportunidades.

A menudo se escucha que en este país no hay oportunidades, incluso algunas personas dicen: durante la trayectoria de mi vida no he tenido suerte.

Se lanza la culpa a segundos, terceros, una infinidad de excusas, para contribuir a su fracaso de no haber logrado sus éxitos.

Para **determinar tus oportunidades** debes entender que la vida no es un camino completo de flores, si la vida es “exigencia”, las oportunidades no se crean diciendo: no pude, por él, por aquello o el otro, eso hacen los que han fracasado y tenlo por seguro que tu no lo eres, hay que estar dispuestos a caer y levantarse sin importar cuantas veces haya caído, tienes que levantarte una y otra vez, así es como se crean las oportunidades, **caer y levantarse**.

Deja las “excusas” a un lado y comienza a determinar las oportunidades que tienes en tu vida.

**“Sin importar cuál sea tu situación siempre habrá una oportunidad para superarte”**

Néstor Muñoz.

## 6. Transmite tu felicidad.

“¿Por qué la felicidad? Siguiendo a Aristóteles podemos señalar que la felicidad es un <<bien perfecto>>” (Ramírez, 2007). Aproximadamente se estima que para fruncir la frente se mueven 42 músculos de la cara y para sonreír se mueven 32.

Las personas que practican yoga, mencionan que estar siempre serios es señal de descontrol, sonreír es señal de control y dominio.

**Está comprobado que la mayor parte de personas sociables son las que sonríen, la sonrisa gana amigos, calma sufrimientos, frustración y otros**, la sonrisa es el remedio más eficaz para un mal momento.

Debemos ayudar a las demás personas mediante este valioso y fuerte recurso que Dios nos brindó.

Al instante de contar algo, piensa positivamente, hazlo con una gran sonrisa, sentirás como transmites energía positiva y sobre todo tu felicidad. Si lo haces créeme ayudarás a mucha gente que necesita de tu felicidad, aliviarás tus malestares mentales, corporales y espirituales.

**“La felicidad es interior, no exterior; por lo tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos”**

Henry Van Dyke.

## **7. Regocija a los demás.**

Estar la mayor parte de nuestro tiempo serio, significa estar con inquietud mental, el sonreír es tener equilibrio mental, lo afirmaron hace muchos años los grandes maestros del yoga.

En esta vida estamos para servir, de una manera u otra a nuestro prójimo, cuando miramos a una persona con inquietudes mentales, hagamos algo sencillo **regocijarlo**.

- Preguntar de manera delicada en que le podemos ser útil.

- Analizar y decirlo de corazón, que lo admiramos, seguro cambiará su estado de ánimo.
- Decirle que siempre puede contar contigo.

**“La felicidad no depende de lo que tienes, sino de lo que eres”**

Enrique Pozo.

## **8. Produce estrategias y verifica resultados**

### 8.1 Produce tus estrategias.

Una persona que es estratega tiene gente a su alrededor.

Te imaginas que compites con otra persona para ganar un empleo con un sueldo muy bueno. Todo lo que importa es convencer al jefe, que eres la persona ideal para ese empleo.

**¿Qué es lo que tú le dirías en la entrevista para conseguir el trabajo tan anhelado?**

Un arquitecto realiza una casa en menos tiempo que otro, un profesor enseña de distintas maneras el mismo tema, un panadero realiza el pan de formas distintas, todos podemos crear nuestras propias estrategias no importa en que campo nos encontremos, eso nos ayudará a ser mejores y sobre todo a ser personas felices.

Consejos para saber producir estrategias:

- Todos estamos creados para producir nuestras propias estrategias.
- Leer por lo menos 30 minutos diarios.
- Sin importar la situación en la que nos encontremos ¿qué es lo que una persona inteligente haría?
- Dejar volar nuestra imaginación.
- Ser creativo.
- Verificar resultados.

## **8.2 Verifica tus resultados.**

Las personas tienen un resultado frente a sus actitudes, estrategias, comportamientos y habilidades. Lo que gran parte de las personas no realizan, es verificar sus resultados, eso conlleva a ir poco a poco gastando su poder en el mundo.

En momentos de la vida si queremos perseverar cada día, deben saber los resultados que obtienen y evaluarlos.

Si hoy un profesor aplica un método que no fue correcto entonces debe evaluarse, ese método mediante la producción de estrategias. Si un empresario no tiene la cooperación de su gente, debe buscar el origen de su causa y enmendarlo, si hoy tuve buenas relaciones en el trabajo con mis compañeros, buscar cuales son los motivos.

En situaciones adversas de la vida se debe verificar resultados, cuando emplees una estrategia en determinado momento, con amor a lo que hagas, eso hará que las estrategias que produzcas sean cada vez mejores.

**“La felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días”**

Benjamín Franklin

## **9. Mejora tus relaciones.**

“Como ganar amigos e influir sobre las personas”, de Dale Carnegie, es una de las personas que ha estudiado a profundidad a un gran líder y gobernante como Abraham Lincoln.

Comenta que Lincoln en su juventud era prepotente que se dedicó a criticar a todas las personas que se aparecían en su camino, tenía pésimas relaciones con sus semejantes, hasta que en el año de 1842, se burló de un político irlandés llamado James Shields, este descubrió que era Lincoln y lo buscó para retarle a duelo.

Lincoln se negaba a pelear varias veces, pero no le quedó de otra, llegó el día pactado y los dos estaban dispuestos a luchar hasta la muerte. Por

fortuna a última hora intervinieron los padrinos y se evitó la batalla.

Desde entonces Lincoln no volvió jamás a criticar a sus semejantes fue una enseñanza más grande que tuvo “**no criticar a sus semejantes**”.

- Para mejorar nuestras relaciones debemos hacer lo primero que hizo Lincoln, dejar de criticar.
- Evitar hablar mal de los demás.
- Decir de corazón lo que más admiramos de cada uno.
- Hacerles sentir a las personas que son importantes para nosotros.
- Ser cortés y siempre saludar con una sonrisa.

“Acuérdate que un verdadero amigo no es aquel que pretende saber más que tú, lo que tú debes saber. Es alguien en quien tu crees, cuando él te afirma que tú eres capaz de lograr lo que deseas” (Houel, 2001).

**“Felicidad no es hacer lo que uno quiere sino querer lo que uno hace”**

Jean Paul Sartre.

### **10. Sonríe sinceramente.**

Es algo extraordinario, las personas debemos aprender de los animales, durante años se ha mencionado que el perro es el mejor amigo del hombre. Es así, por el hecho que el perro nos mueve la cola y se manifiesta incondicionalmente como una sonrisa, la expresa a través del movimiento. Aquella persona que busca apoyo y voluntad sincera de sus semejantes, debe comenzar a sonreír demostrando sinceridad.

Se amable con las personas que te rodean y **trata de buscar algo que realmente te agrade, seguro lo encontrarás.** Esta es una estrategia para

poder sonreír sinceramente, sentirán tu alegría honesta y poco a poco irás ganando su cariño.

**“Mi felicidad consiste en que sé apreciar lo que tengo y no deseo con exceso lo que no tengo”**

Leon Tolstoi.

## **11. Usa tu inteligencia.**

Se menciona en la biblia que “Dios creo al hombre a su imagen y semejanza” esto implica que somos sabios, tenemos una inteligencia similar a la de Dios. Algo curioso es que cuando un hombre fallece, en toda su vida a ocupado la tercera parte de su inteligencia y el 70% del cerebro está intacto.

Se comenta que Albert Einstein, impartía sus conocimientos por varios lugares del mundo, tenía un chofer de confianza, a quien llevaba a todos esos lugares.

Un día el chofer le dijo:

- Señor he ido a todos sus cursos que ya me los sé de memoria, e incluso hasta sería capaz de darlos yo.

Einstein tuvo la idea de cambiar roles, se hizo pasar por su chofer y el chofer por Einstein. Donde iba a impartir un curso nadie lo había visto, eso ayudó mucho.

Llegaron al salón y el chofer empezó a dar el curso, tal cual como lo hubiese dado el verdadero Einstein. Todo iba muy bien, cuando de pronto intervino un participante con una pregunta compleja, entonces el chofer se quedó pensando por un momento cuando de pronto dijo:

- Amigo mío su pregunta es tan obvia que le pediré a mi chofer que la conteste.

**“Cuando una persona utiliza su inteligencia sin importar su circunstancia siempre dará repuestas sabias”**

Néstor Muñoz

## 12. Construye tus objetivos.

Todos tenemos la capacidad de soñar, por ejemplo lo que han hecho las personas que admiramos

**¿Cuál es esa cosa distinta que los ha hecho resaltar?**

**Todos soñamos, pero muy pocos llevamos esos sueños a un objetivo**, si deseamos dejar de ser uno más del montón, debemos soñar y construir nuestros objetivos.

Aunque pocos lo hacen realidad, solo tú sabes como llevarlos a cabo, evita decir “yo algún día lo haré” o “algún momento empezaré” o “quizás lo haré”, es hora de cambiar de actitud y construir tus sueños, ahora puedes expresar “yo puedo” y “lo estoy logrando”.

Es momento de dar énfasis y lograr tu dinamismo construyendo tus objetivos.

**“Todos podemos soñar pero muy pocos  
podemos emprender”**

Néstor Muñoz.

**13. Vive el presente.**

Tantas personas en el mundo que viven cargadas de penas del pasado y no pueden ser felices o al contrario solo viven pensando en que será del mañana y no viven a plenitud su vida, Jesús nos dejó una gran enseñanza: ”No os preocupéis por el día de mañana. Bastadle a cada día su propio afán”

Evita que el pasado te destruya, cuando el pasado te atormente pregúntate:

**¿Qué saco preocupándome por algo que  
ya pasó?**

El pasado ya pasó, nada voy a solucionar recordándolo.

El famoso futuro déjalo en manos de Dios, solo él sabe que nos espera, nosotros sólo ejecutamos las actividades positivas día a día y vivir felices.

En la oración del Padre Nuestro hay una parte que menciona: “danos el pan de cada día” justamente para nuestro presente.

Lo que tienes que hacer, a partir de hoy, es aprender del pasado para mejorar tu presente y planificar para el futuro.

**“Cada momento que vives es único”**

Néstor Muñoz.

#### **14. Construye tu futuro.**

Solo Dios sabe lo que nos espera, pero nosotros soñamos, debemos saber que todo se puede, el futuro es lo que nos espera, luego de un par de segundos, días y años, es momento de planificar nuestro futuro y con ayuda del presente, irlo construyendo a nuestro antojo, hasta que llegue el momento que Dios nos de otros planes.

Lo primero es saber que resultado deseas conseguir. Lo segundo es saber que necesitas flexibilidad en tu conducta. Debes ser capaz de generar muchas conductas diferentes para conseguir las respuestas que deseas. Y lo tercero es que necesitas tener suficiente experiencia sensorial para darte cuenta de cuando has logrado el resultado deseado. Si tienes esas tres capacidades, entonces basta con ir cambiando de conducta hasta que obtengas la respuesta que quieres. (Grinder & Bandler, 2008)

**“Lo que tengas preparado para luego,  
comienza a realizarlo ahora, eso es construir tu  
futuro”**

Néstor Muñoz.

## **15. Cumple tus sueños.**

Nuestro Dios nos dió la capacidad de soñar, pero es el momento de poner en práctica para realizar esos sueños, para ello júntate con gente positiva y triunfadora.

Cierto día, un niño soñó con ser un escritor reconocido, el cual contó a varias personas, la respuesta que recibió, fueron burlas y risas, pues le dijeron: soñar no cuesta nada. El mismo sueño lo contó a una persona preparada y de motivación extraordinaria, la respuesta que obtuvo fue: seguro serás un excelente escritor muy reconocido, le dijo **nunca te des por vencido.**

Aquellas palabras motivaron tanto al niño que hoy en día es un famoso escritor su nombre es

Marco Ledesma. Es momento de motivarnos y comenzar a mover la primera arenita para construir nuestra casa.

**“Todo lo que tú te propongas lo puedes lograr,  
eres lo que tú deseas ser”**

Néstor Muñoz.

## **16. Escucha los consejos de tus padres.**

**“Honra a tu padre y tu madre”** nuestros padres nos han criado, os debemos todo, todos los consejos que recibimos son buenos, pero los que debemos escuchar, son los consejos de nuestros padres, debemos obedecerlos, **ellos al igual que Jesús nos desean lo mejor de todo corazón.**

Nuestros padres tienen la gracia de Dios, a veces podemos fallar, pero tienen mucha experiencia y tratan de guiarnos por el buen camino, por lo tanto jamás podremos faltar al

respeto, más bien brindarles apoyo en todo sentido y cuidarlos.

### **“La felicidad se multiplica compartiéndola”**

Marco Ledesma.

#### **17. Agradece a Dios por un nuevo día.**

¿Por qué es tan difícil la felicidad? Porque la esperamos. Observaos y veréis: esperáis encontrar el gran amor, esperáis encontrar el éxito, esperáis la fortuna, la gloria, y si no vienen, os sentís desgraciados. Algunos incluso van a consultar a clarividentes, a astrólogos que les dicen: "Pues sí, el amor vendrá, el éxito llegará. Dentro de seis meses, de un año, cuando tenga lugar determinado tránsito de planetas, o tal conjunción, ya veréis, todo cambiará". Y de este modo, se tranquilizan, recobran la esperanza y siguen aguardando [...] la tierra es una escuela y, como en todas las

escuelas, tan sólo aquellos que aprenden y progresan pueden ser felices [...] La felicidad real, definitiva, sólo puede venir de nosotros mismos, de nuestra manera de considerar las cosas. (Mikhael, 2010)

Dios es dueño de nuestra vida, dar gracias por cada día de vida es una manera de agradecerle, **un motivo para estar alegre y recordar que en las mañanas tenemos la gracia de abrir los ojos y poder respirar.**

**Gracias a Dios.**

## **18. Ayuda a quien lo necesita.**

La vida es un proceso de maduración, en cada etapa tienes que experimentar cosas que te llevan a un aprendizaje. El fin de la etapa de tu vida llega cuando encuentras eternidad y te das cuenta que todo lo que debemos realizar, pensando siempre en el bienestar de nuestros semejantes, es por ello que estamos en este mundo, ayudémoslo con toda voluntad, corazón y con todo el amor posible.

**“El que sabe amar es feliz”**

Hermann Hesse.

## 19. Alcanza la justicia y la verdad.

Cuenta una historia que un hombre en un pueblo era tan feliz y muchos lo querían y otros estaban en su contra, lo culparon frente al Juez de homicidio. Pero no había testigos y sus contrincantes pagaron al Juez para encerrarlo de por vida.

El Juez muy astuto dijo:

- Señor no hay pruebas, pero algunas personas afirman que usted mató. No seré yo quien lo juzgue será la mano de Dios quien lo haga.

Escogió dos papeles donde se escribió “culpable” y otro “inocente”. El hombre tenía que escoger uno de ellos, antes de escoger alzó la vista al cielo y en su mente dijo:

- Dios yo creo en tu justicia y verdad que se haga tu voluntad.

El hombre cogió un papel e inconscientemente se lo tragó, todos quedaron asombrados.

Luego el hombre dió la solución al problema.

- Señor Juez usted hizo dos papeles donde se redactó culpable e inocente, pues bien me he tragado uno de ellos, ahora solo queda saber cual quedó y el contrario a ese, fue el que elegí. El Juez procedió abrir el papel sobrante, el cual decía “culpable”. El hombre se había tragado el que decía inocente. Luego salió libre, tiempo más tarde se supo que hubo corrupción, en los dos papeles se había escrito culpable.

En la vida a veces nos encontramos con personas corruptas, debemos aprender, que de todos no se puede confiar.

Si una persona culpa lo que manda Dios, nunca temer a nada, a veces tratamos de hacer justicia con nuestras propias manos, una manera de encontrar justicia y verdad, es cumplir con Dios,

en situaciones de justicia pedir que se haga la voluntad de él, no la nuestra, aquí una enseñanza de Jesús **“no juzguéis si no queréis ser juzgados”**

**“La única y verdadera justicia es la que Dios propone”**

Néstor Muñoz.

## **20. Convierte lo difícil en fácil.**

La actitud de las personas es algo increíble, muchos se acomplejan por cosas que no se pueden cambiar, pero lo que pocos sabemos es que con nuestra actitud podemos moldear situaciones.

Si hoy cometiste un error, no lamentes por lo que pasó, agradece por haber aprendido de esa situación.

En el transcurso de milésimas de segundos en el mundo pasan millones de cosas, las cuales a veces están fuera de nuestro alcance, pero a lo que puedas hacerle frente, construyamos estrategias para que se convierta en fácil. ¿Por qué no convertirlo en algo fácil? expresando: **“ahora paso por momentos difíciles, pero esto ya pasará”**.

**“Lo que hagamos depende del modo en que veas las cosas, tú eliges complicarte la vida o saber que todo pasará”**

Néstor Muñoz.

## **21. Habla con el corazón.**

“La felicidad consiste en ser capaz de superar las pruebas sin capitular, enriqueciéndose y fortaleciéndose con ello” (Mikhael, 2010). Existen criterios sobre hablar con el corazón:

Hablar con honestidad, cariño, sinceridad, bondad, solidaridad, es una persona que habla con el corazón.

¿Cuándo hablas con honestidad?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cuándo hablas con cariño?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cuándo hablas con sinceridad?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cuándo hablas con bondad?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cuándo hablas con solidaridad?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**“El momento que hablas con el corazón habrás  
ganado la confianza de las personas que te  
rodean”**

Néstor Muñoz.

## 22. Brinda amistad con amor.

Una amistad verdadera es aceptar a una persona como es, con sus defectos, virtudes, mostrarle cariño, respeto y honestidad. Estar en las buenas y en las malas, desear de corazón lo mejor para las personas.

Cuando una persona nos demuestre estas actitudes, será una verdadera amistad, **debemos aprender a ver nuestras verdaderas amistades.**

Debemos aprender que no importa quien sea, estemos siempre dispuestos a brindar nuestra amistad con amor, ya que **el amor forma parte del construir felicidad.**

Muchas historias de amistades se han mencionado las cuales nos enseñan, he aquí una historia relevante.

Carlos y Juan de 25 años de edad, toda su vida fueron grandes amigos, un día tuvieron un percance, se enojaron por un balón de fútbol, luego de distanciarse, Carlos tuvo un accidente, necesitaba de urgencia un donante de sangre, su tipo era difícil de conseguir, era la misma que tenía su amigo Juan.

Encontraron varios donantes pero Carlos quiso que sea de su amigo, pasaron varios días, semanas y Carlos nunca perdió la esperanza que Juan llegara, al final no pudo esperar más y Carlos murió, sin antes dejar una carta.

Al cabo de algunos días Juan llegó, pero era demasiado tarde, le entregaron la carta que decía lo siguiente:

Querido amigo Carlitos, sabía que ibas a llegar, nunca perdí la esperanza, amigo gracias por todo,

siempre te quise, agradezco a Dios por tu amistad, fuiste un hermano. Por cierto el balón que me prestaste cuando éramos jóvenes, no se me perdió, sino que me robaron, por ese motivo no te lo pude devolver ja... ja...ja... cosas de adolescentes, bueno creo que llegó mi hora, disfruta mucho tu vida y que Dios te bendiga mi gran amigo Juan.

Atentamente,  
Carlos.

No permitas que los malos entendidos terminen con tu amistad, identifica tus verdaderas amistades, siempre desea lo mejor a todos, especialmente a tus enemigos, aunque sea difícil de aceptar.

**“Los que obran bien son los únicos que pueden aspirar en la vida a la felicidad”**

Aristóteles.

### **23. Alégrate de tus logros con esfuerzo.**

Todo lo que hacemos es muy valioso, pero **un esfuerzo grande conlleva un logro grande**, las murallas no se las hace de un día para otro, se las crea con esfuerzo y perseverancia, tu eres un ser único e incomparable, en este mundo el momento que vives justo ahora no volverás a vivir jamás, tu puedes realizar lo que te propones, recuerda que no hay límites para ti, al menos que tú lo quieras.

**“Los éxitos se logran con esfuerzo, disfruta del camino que recorres para llegar a él”**

Enrique Pozo

La felicidad es un estado mental, se traduce a un estado situacional, **la persona feliz está propositiva en su hogar, en el trabajo y en su vida**. La felicidad debe ser construida día a día

estableciendo valores, principios y en función de ellos genera su funcionalidad.

**La construcción de la felicidad es un proceso,** en el cual se considera importante identificar que le hace feliz a la persona.

La felicidad no está en lo material, claro que es necesario para la vida, la persona debe ser coherente, no es fácil encontrar felicidad pero si se puede construir felicidad.

La familia es un soporte, se convierte en un objetivo para que sientan felicidad, **el saber que los integrantes de la familia cumplen bien con sus tareas es una felicidad.** El buscar siempre soluciones a los problemas es un aporte vital del proceso de construcción de un buen estilo de vida. El nacimiento de los hijos es felicidad, al recibir una vida, por lo tanto, agradecer a Dios por el hermoso regalo.

La gente pobre se siente feliz a su manera, sin necesidad de tener fortuna, aunque a veces se ven limitados frente a sus necesidades, todas las personas debemos tener servicio para ayudar a solucionar las situaciones de los demás y así **buscar equidad y libertad con derechos.**

La felicidad depende de su estado mental de las personas, de sus anhelos, lo importante es que la felicidad sea compartida sin perjudicar los valores de los demás.

**“Tus logros son el resultado de lo que eres”**

Néstor Muñoz.

## 24. Comparte tus alegrías.

“Creo sinceramente que todos los seres humanos somos de la misma naturaleza, tanto a nivel mental como emocional. Todos nosotros tenemos el potencial para ser personas felices [...]” (Lama D., 2004). La felicidad es la que necesitamos compartirla con nuestros amigos, familiares y otros. ¿Te ha sucedido que cuando vives momentos felices buscas a personas con quien compartirlas? De lo contrario disfrutar solo no tiene mucho beneficio, **el compartir nuestras alegrías tiene ventajas**, es contagiosa, se hace más duradera, te da mucha tranquilidad, disfrutas con los demás.

**“Cuando compartes tus alegrías disfrutas el doble de felicidad”**

Néstor Muñoz.

## 25. Colabora con los que te rodean.

Cuando colaboramos con los demás, estamos haciéndonos un bienestar a nosotros mismos, en nuestra vida diaria el colaborar implica acciones, podemos colaborar con todas las personas de una u otra manera, ayuda a contagiar alegría a la otra persona, saluda a tus vecinos, **demuestra a quienes te rodean que son importantes para ti, abraza a tus seres queridos, contagia positivismo, trata a todos con respeto**, mira menos televisión y conoce gente nueva.

Estas son unas de las miles de cosas que podemos hacer para colaborar con los demás.

Colaborar con los que nos rodea es beneficioso, es lanzarte a tener nuevas experiencias, ya que conoces más a quienes tienes a tu lado, aprendes nuevas culturas, costumbres e intercambias conocimientos.

**Colaborar con otras personas te genera un anticuerpo que se llama inmunoglobulina A y es recomendable para la vida y en consecuencia construir felicidad.**

**“La felicidad no depende de lo que uno no tiene,  
sino del buen uso que hace de lo que tiene”**

Thomas Hardy.

## **26. Participa con bondad.**

La Bondad es el significado de bueno, por lo tanto, una persona con bondad es aquella que está dispuesta a participar y ayudar a quien lo necesita, que le gusta ayudar a quien más lo necesite de buena manera.

La desgracia de los humanos es que siempre tienen miedo de perder algo, y se encierran en sí mismos. No comprenden que es precisamente esta actitud cerrada la que les empobrece. Para enriquecerse hay que dar (...) Porque dar es despertar en sí mismo fuerzas desconocidas que dormían, que estaban estancadas en algún lugar, en las profundidades; al dar, estas fuerzas empiezan a brotar, a circular y se siente (...). (Mikhael, 2010)

**“La felicidad es conforme al amor”**

Roger Garaudy.

## 27. Ten paciencia en la adversidad.

La adversidad es una situación conocida como algo difícil de lograr, difícil de superar o solucionar. Tú eres un ganador y debes saber que **la adversidad es una prueba** que se nos presenta en la vida, gracias a la adversidad podemos diferenciar, la adversidad hace que exploremos nuestro verdadero potencial y despierten nuestros talentos.

Miles de personas son ejemplo, personas que no tienen ciertas extremidades, sin embargo entonan una guitarra mejor del que las tiene, personas que con sus pies son capaces de escribir más rápido que con las manos.

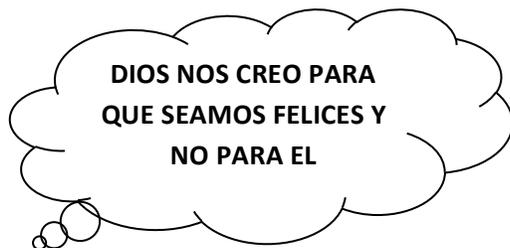
### ¿Cómo conseguir la felicidad?

Antes de pensar en como conseguir felicidad, es necesario conceptualizarla, a veces es complejo definirla pero todos queremos buscarla y

conseguirla, la buscamos en lugares equivocados como en las cosas materiales, en títulos profesionales, en la fama, el poder y otros. No nos damos cuenta de que la felicidad está dentro de nosotros mismos, en nuestros corazones y en nuestro espíritu.

Por lo tanto, partiendo de este criterio se puede decir que **la felicidad es el estar en paz con nosotros mismos, con los demás y sobre todo con Dios.**

Una vez entendida de lo que es la felicidad es fácil pensar en cómo alcanzarla: practicando los valores, tener más momentos positivos que negativos, ser fraternos y solidarios con los demás, vivir en comunión con Dios, disfrutar de la vida y el mundo hermoso que él nos ha brindado (Muñoz E. , 2014).



Enrique Muñoz  
Docente Físico- Matemático

“En cuanto a la adversidad, difícilmente la soportarías si no tuvieras un amigo que sufriese por ti más que tú mismo” **Marco Tulio Cicerón.**

“En las grandes adversidades toda alma noble aprende a conocerse mejor” **Friedrich Von Schiller.**

“Gozan los ánimos fuertes en las adversidades, al igual que los soldados intrépidos triunfan en las guerras” **Lucio Anneo Séneca.**

“La adversidad vuelve sabio al hombre” **Lucio Anneo Séneca.**

“En la adversidad una persona es salvada por la esperanza” **Menander.**

“En las adversidades sale a la luz la virtud” **Aristóteles.**

“En tiempos prósperos algunas veces sentí caer el poder de la imaginación; pero la adversidad siempre fue para mí un tónico y un estímulo” **Walter Scott**

## **28. Emplea tu tiempo en cosas positivas.**

Nuestro tiempo debe convertirse en algo productivo debemos sacarle el fruto posible al año, cuenta con aproximadamente 8.760 horas de las cuales se estima que dormimos 2.920 horas, por lo tanto 5.840 horas, son las que tenemos para emplear en nuestras actividades durante un año.

Debemos comenzar a emplear ese grandioso tiempo que Dios nos brinda, es momento de comenzar a planificar nuestro tiempo en bien del mundo.

### **El buen hombre.**

Años atrás un gran hombre llamado Pablo Velasco, era gobernante de un pueblo, en ese entonces el pueblo tenía muchas posibilidades económicas, pero siempre se presentaban

inquietudes diarias de la gente, las cuales Pablo tenía que resolverlas.

Pablo era el hombre más querido por el pueblo ya que empleaba su tiempo al servicio de ellos, no hacía otra cosa que servirlos, Pablo estaba feliz y no padecía necesidad de económica, lo interesante de la vida de Pablo es que, a pesar de ser gobernante de un pueblo muy rico, el murió en un autobús público.

El día de su muerte se descubrió que tan solo tenía cuatro trajes para vestir y era de escasos recursos económicos. Pablo nos deja una enseñanza, no se preocupaba de su bienestar económico, sino él estaba para ayudar, su sueldo daba a los pobres y no le importaba tener que ir en transporte público o tener muy poca ropa de vestir, con tal de ver a su gente feliz.

Sabía como emplear su tiempo en cosas positivas y a pesar de su situación siempre fue feliz.

¿Te parece algo similar a la vida del presidente José Mujica? Un ser humano extraordinario que construye felicidad.

**“Las personas felices son las que dedican su tiempo ayudar a su prójimo”**

Néstor Muñoz.

## **29. Resalta las fortalezas de los demás.**

Si deseas influenciar y tener apoyo voluntario de las personas, debes saber que la crítica jamás te ayudará, evita, cuando se habla de una persona se habla bien de ella; porque hablar de la astilla que lleva esa persona en el ojo, sin darnos cuenta de la villa que llevamos nosotros, recuerda evita la crítica.

Un camino distinto es elogiar de corazón, resaltando las fortalezas y virtudes de tus semejantes, eso gana amistades, cuando tengas que decir algo bueno de alguien grita a los cuatro vientos, te darás cuenta que poco a poco irás ganando el cariño y la cooperación de las personas una regla de oro:

**“Cuando vayas a entablar conversación con tus semejantes, busca algo que admires de esa persona y dilo de corazón”**

Néstor Muñoz.

### **30. Recuerda tus mejores momentos.**

Abraham Vázquez en su libro “Quiero Ser Feliz” hace hincapié que en momentos de tristeza, donde nos encontremos con pocos ánimos, debemos aplicar éxtasis emotiva; constituye en recordar tus mejores momentos, varios psicólogos aplican esta técnica para aumentar el ánimo de sus pacientes, cuando tengas una situación difícil recuerda tus mejores momentos y aplica esta técnica como motivación.

Cuando una persona está a punto de dejar sus objetivos, se hace que la persona recuerde sus logros que ha tenido en su vida, automáticamente la persona se retroalimenta y continua con sus proyectos.

Cuando un boxeador va a caer, recuerda sus victorias pasadas, eso le sirve como motivación

para continuar de pie sin importarle su situación, hasta lograr su objetivo.

Si es posible saca tu cartilla y anota tus logros pasados, al igual que las fotos, eso te servirá como una retro-motivación, cuando estés a punto votar la toalla y recuera que si tú tienes un problema otros tienen más, la diferencia está en solucionarlo de manera distinta y creativa para construir felicidad.

**"La felicidad se alcanza cuando, lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace están en armonía"**

Gandhi.

### **31. Evalúa tu comportamiento.**

El comportamiento es la acción inmediata que tenemos frente a un estímulo, este comportamiento puede alterarse de varias maneras dependiendo el estímulo que lo provoque, quieres mejorar evalúate de forma permanente, pregúntate:

¿La forma en la que actúo frente a una situación es el de una persona inteligente?

¿Mis modales son de una persona importante?

¿Mis bromas son las de una persona respetuosa?

¿Mi manera de resolver problemas es adecuado?

¿Mis hábitos son cultos?

¿Qué puedo mejorar en mi comportamiento?

### **32. Visualízate como vencedor.**

Una herramienta esencial de las personas felices es la visualización de vencedor.

Un profesor al iniciar su profesión tuvo grandes retos, trabajó durante un año en una comunidad rural, donde la comunidad dependía de él, cuenta que fue tan duro el estar lejos de su familia y apartado. Los estudiantes fueron su gran reto ya que no tenían una buena calidad de educación, el profesor estuvo a punto de retirarse de su trabajo y solicitar una nueva escuela, he aquí el secreto que lo motivó a continuar. Todas las mañanas al levantarse proyectaba imágenes de éxito, algunas de éstas, se expresan a continuación:

- Sus estudiantes alegres y muy bien preparados dispuestos a afrontar adversidades.
- La comunidad mucho más instruida y con motivación a perseverar constantemente.

- El profesor terminando el año lectivo como un triunfador.
- El profesor dando las gracias a Dios por toda la experiencia ganada.

Las personas de éxito antes de iniciar su día se visualizan triunfando, llegando a la cima de la montaña, al final de su camino. Esto sirve de motivación para seguir adelante, recuerda que cuando estés a punto de ceder el premio a la derrota, visualízate como el vencedor que eres, eso te dará ánimos a continuar adelante.

**“La felicidad nunca disminuye cuando se comparte”**

Buda.

### 33. Crea puntos en común.

A veces las personas van por el mundo contradiciendo las opiniones de sus semejantes, te aseguro que ellos tendrán rivales por ser así, si eres uno de ellos es momento de cambiar, porque si deseas tener alegría y triunfar en la vida tienes que dejar esa costumbre de oponerse.

La manera en la que puedes cambiar, esta costumbre es **crear puntos en común**, antes de dar tu opinión frente a una situación por distinta que sea, recuerda que nada ganarás contradiciendo, trata de comenzar expresando: **“pueda que usted tenga razón, sin embargo opino que”** **“es muy buena su opinión, pero puede que mi idea sirva de algo”** aplica esta dos expresiones y verás los resultados que te brindarán, recuerda el secreto está en jamás contradecir

**“Una persona feliz cuenta con una sonrisa”**

Marco Ledesma.

### **34. Sonríe a la vida.**

La vida es todo lo que tienes en este mundo, hay personas que al momento de encontrarse frente a un problema, tiende a deprimirse, llorar y amargarse. Existe gente así, tienes que cambiarlo ahora, recuerda que esa manera de actuar lo hacen personas que fracasan constantemente.

Como dijo el actor Mario Moreno Cantinflas “A esta vida venimos pa ser felices y pos el que no está de acuerdo que se regrese por donde vino”. Sonreír en la vida no solo implica alegrarnos en nuestros momentos de gratitud y triunfos, eso lo hacen todas las personas, lo que debes tener en cuenta es el sonreír a todas tus situaciones, si hoy tienes un problema y lloras de aquello, pregúntate ¿qué solucionas llorando? ¿Qué solucionas amargándote la vida? Lo que ganarás son arrugas, depresión y frustraciones. Sonríele a esos problemas en busca de soluciones seguro las encontrarás.

Recuerda ahora ¿Cuándo fue la última que reías  
sin parar y estabas muy feliz?

**“La felicidad es una puerta para el éxito”**

Marco Ledesma.

### **35. Trabaja con perseverancia.**

Si quieres triunfar no solo basta con trabajar, tienes que ser duro y fuerte, continuar adelante paso a paso, progresar, nunca darte por vencido. Un soldado después de perder nueve batallas en la décima ganó la guerra.

Thomas Edison después de muchos intentos, pudo crear la bombilla eléctrica. **“Si deseas resultados increíbles, realiza esfuerzos increíbles”** No pretendas tener el triunfo, sin antes haber trabajado duro.

**“La felicidad no puede comprarse o confeccionarse. Ella viene de tus propias acciones”**

Dalai Lama.

### **36. Comunícate con transparencia.**

El desarrollo de la sociedad se realiza a base de la comunicación, todos tenemos la necesidad de comunicarnos, comunicarse es intercambiar mensajes entre dos o más personas, sabemos comunicarnos de cierta manera, la diferencia estriba en saber comunicarse, esta determina el don de influenciar en las personas.

Tienes que aprender a comunicarte con transparencia, eso gana amigos y así obtendrás beneficios:

- Escuchar con los cinco sentidos, luego formular preguntas.
- Evita contradecir, evita emplear la palabra “no” o “está mal”.
- Aplica la empatía al momento de responder.

- Enfoca la conversación en lo que realmente le gusta al interlocutor.
- Emplea palabras positivas.
- Hazle sentir que es importante la persona con quien conversas.
- Ante cualquier conversación habla con el corazón.

**“La acción no siempre trae la felicidad, pero no hay  
felicidad sin acción”**

Benjamin Disraeli.

### **37. Prepara tus triunfos con humildad.**

**Actúa con humildad en todas las situaciones de tu vida.**

Había un hombre que era humillado por su pueblo, a pesar de ello, nunca dejó de quererlos y les deseaba lo mejor. Algunos lo odiaban y hablaban mal de él, pero sin embargo llegó a ser capaz de lavar los pies a sus amigos e incluso dió su vida con tal de salvar a su pueblo, su nombre es Jesús.

Nos dejó una enseñanza jamás superada en toda la historia de la humanidad, el de **actuar siempre con humildad**. Jesús en todo momento actuó con humildad, debemos aprender tanto de él, pidamos para que ese don de la humildad y que el dinero, el deseo, el poder u otros; nunca nos cambie y sigamos el ejemplo de Jesús.

Para actuar con humildad debemos aplicar los siguientes pasos:

- Hacer que la palabra humildad esté grabada de por vida en nuestro corazón y mente.
- En cada situación de nuestra vida ya sea buena o mala recuerda la enseñanza de Jesús, **actuar siempre con humildad.**
- Nunca pierdas los estribos en situaciones difíciles, pide desde el fondo de tu corazón a Jesús te ayude.
- Visualiza a todas las personas que te rodean con amor.

**“La mayor parte de nuestra felicidad o miseria depende de nuestras disposiciones y no de nuestras circunstancias”**

Martha Washington.

### **38. Dinamiza tus pasiones.**

La palabra pasión encierra varios conceptos, **pasión es el objetivo de tener credibilidad, actuar con sinceridad en todas las actividades diarias para así mejorar en cada momento las vinculaciones con otros, en busca de alcanzar confianza y cooperación constante.**

Habían dos líderes de instituciones públicas que prestaban sus servicios de arquitectura al estado, el primer líder llamado Rodolfo y el segundo Joaquín, buenos trabajadores, fueron enviados a diferentes partes del país para construir un puente, cada uno con 15 obreros, debían terminar su trabajo en el lapso de dos meses. Rodolfo y Joaquín emprendieron su trabajo al mismo tiempo, Rodolfo terminó su obra en 1 mes y Joaquín en el tiempo que se les determinó.

Rodolfo a pesar de saber que le pagaría lo mismo sin importar el adelanto de su trabajo, él lo realizó en un mes. **La gran diferencia es que cuando una persona realiza sus actividades con pasión, alcanza la confianza y la cooperación**, a pesar de que Rodolfo y Joaquín eran muy buenos arquitectos el secreto es que Rodolfo supo encontrar su pasión.

**“Una persona con pasión es mejor que cuarenta con simple interés”**

E.M. Forster.

### **39. Ten fe y conseguirás tus deseos.**

Soñarás que estás en tu lugar preferido y podrás tomar aquello que anhelas lo que te sorprenderá es que cuando despiertes, a lado tuyo estará lo que has anhelado siempre, la fe mueve montañas.

¿Será que a veces a las personas les falta fe y no consiguen sus deseos? A nivel mundial también sucede esto. ¿Conseguir los deseos aumenta el nivel de felicidad? En una investigación realizada por Adrián White, en el año 2007, países como “Nueva Zelanda, Canadá, Costa Rica, Bután, Brunei y ciertos países europeos (nórdicos sobre todo) son los espacios geográficos que tienen mayores índices de felicidad a nivel mundial” (Ramírez, 2007).

Serán tantas las razones por este resultado de esta investigación, como factores de estado, de actitudes personales, ahínco en el trabajo, nivel de educación, emprendimiento, tipos de comunicación, motivación y otros.

“En el otro extremo, la mayoría de países de África y Asia son países que, en términos relativos, se podrían considerar como (muy) infelices. En este mismo grupo podemos ubicar a los países de la comunidad Andina Ecuador, Perú y Bolivia” (Ramírez, 2007). Por lo tanto a nivel mundial “En términos concretos, Ecuador se encuentra en el puesto 111 de los 178 países analizados” (Ramírez, 2007).

Actualmente con la indagación en el 2015, se ha identificado un documento de la SECOM (Secretaría Nacional de Comunicación) Freddy Elhers. “El funcionario recordó que Ecuador está en el puesto 23 entre 180 países dentro del índice de felicidad (...) indicó que países que han

avanzado en el tema son Bolivia, Venezuela, Ecuador, Uruguay y México, pero que es Bután el de mayor alcance en el tema de la felicidad” (SECOM, 2014).

Esta es una de las razones por la que Enrique, Néstor y Marco, como ecuatorianos nos hemos reunido para escribir este documento.

**“Un montón de gente se pierde parte de su propia felicidad, no porque nunca la encontraron, sino porque no se detuvieron a disfrutar de ella”**

William Feather.

#### **40. Emprende tus proyectos.**

Mientras leía, mi mente viajaba por mundos desconocidos, pensé en soñar, levantarme y luego dormir y continuar con mi sueño, pensaba en soñar con emprender logros a futuro, pero pensé tal vez no pueda soñar de esa manera.

Por un momento sin darme cuenta todo lo que estaba soñando ya lo estaba haciendo realidad, pensé estar despierto pero no era así, estaba soñando y guiando mis sueños tal como los deseaba, he aquí una enseñanza de emprender nuestros proyectos, todos podemos soñar de la manera que anhelamos.

Si deseas puedes imaginar en conquistar algo y lo conquistarás, en ganar algo y lo ganarás. Soñé con estar escribiendo lo que estas leyendo en estas hojas y lo escribí.

**“Sueña y emprende tus proyectos para ser  
feliz”**

Enrique Pozo.

#### **41. Sé auténtico con tus expresiones.**

Tu eres diferente a todos y en este mundo eres único, muchos famosos han triunfado siendo ellos mismos, sin tratar de imitar a ninguna persona, la diferencia es que pocos son auténticos, es decir que en vez de imponer su propio estilo tratan de imitar a los demás, es hora de demostrarlo y ser tú mismo.

Recuerda no hay quien te supere si tú te lo propones, si sacas al viento tu estilo, tus expresiones y experiencias serán únicas.

**“Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento”**

Eleanor Roosevelt.

## **42. Vive a plenitud.**

La búsqueda de la felicidad no debe estar encaminada a lograr ciertas cosas, ni debe ser entendida como un estudio largo para la comprensión de algunos conceptos, la felicidad es como despertar, es instantáneo y no requiere preparación previa; la felicidad es un estado de conciencia que se alcanza por momentos en todos los seres humanos, pero debido a las mente inquietas y a los corazones entrenados, esos estados son momentáneos, de muy corta duración y desgraciadamente, involuntarios, el individuo, incluso, ni siquiera llega a sospechar que por instantes ha tenido momentos de felicidad y que esos estados pueden expandirse a medida que se entrena a permanecer por más tiempo en esa armonía (Yin, 2013).

**“La felicidad se construye”**

Enrique Pozo.

### **43. Aplica y sé realista.**

Creo que el propósito fundamental de nuestra vida es buscar la felicidad. (...) si se cree en tal o cual religión, todos buscamos algo mejor en la vida. Así pues, creo que el movimiento primordial de nuestra vida nos encamina en pos de la felicidad. (Lama & Cutler, 2001)

Nos encontramos en constante búsqueda para mejorar, pocas serían las personas que si les preguntan ¿Si desean algo mejor en su vida? Les contesten que no, la mayoría desean mejorar en algún sentido.

**“Aprender a dejar ir lo que ya pasó. Esa es la clave de la felicidad”**

Buda.

#### **44. Sirve de manera incondicional.**

Es casi imposible vivir solo, el hombre está en el mundo para convivir con todo lo que hay en él, servir de manera incondicional sería como decir **siempre debes estar dispuesto a ayudarte con los demás**, mediante esta actividad estarás realizando un gran objetivo para obtener tu felicidad.

Imagínate ahora como sería el mundo con personas egoístas, que ayudan a los demás a cambio de algo, con personas materialistas, **¿Crees que en realidad esas personas son felices?**

¿Crees que ellos tienen felicidad con sus relaciones?

¿Crees que ellos tienen el cariño de los que les rodean?

Si tú eres una de las personas que sirven a cambio de algo es momento que sepas que eso nunca te hará feliz.

El momento que sirves te ayudas a ti mismo, debes saber que con el simple hecho de servir a los demás ya estás bien remunerado, eso es todo.

**“Ayuda con amor y cariño en todo lo  
que puedas”**

Néstor Muñoz.

#### **45. Siempre da un paso más.**

Cuando emprendas un objetivo jamás lo dejes sin terminar, sin importar cuanto hayas avanzado, jamás te des por vencido, da un paso más, tenlo por seguro que en cada paso que avances, en uno de ellos estará el final.

En un diálogo entre Dalai Lama y Howard Cutler, con referencia en su parte académica expresa lo siguiente:

Al contemplar retrospectivamente mis años de formación psiquiátrica, apenas recordaba haber escuchado mencionar la palabra «felicidad», ni siquiera como objetivo terapéutico. Naturalmente, se habla mucho de aliviar los síntomas de depresión o ansiedad del paciente, de resolver los conflictos internos o los problemas de relación, pero nunca con el objetivo expreso de alcanzar la felicidad. (Lama & Cutler, 2001)

Sin embargo, esto sería dar un paso más, obtener un nuevo conocimiento para el bienestar, contribuye a la construcción de la felicidad.

**“La primera receta de la felicidad es evitar la larga meditación sobre el pasado”**

Andre Maurois.

#### **46. Identifica la sabiduría.**

La sabiduría se obtiene luego de haber tenido una vivencia, **cada experiencia se convierte en sabiduría**, pero a veces no se sabe identificar lo que se aprende de ella, si tu hoy pasas por dificultades, para un mañana aquello se convertirá en sabiduría, será todo aquello que aprendas.

Es ahora donde debes aprender hacer uso de lo que tienes. Un señor en el campo tiene como adorno canicas de oro, ignora completamente lo que tiene y el uso del material. Llega a su casa una persona que rápidamente identifica estas canicas tan preciadas y solicita comprarlas, el dueño como no sabe su verdadero valor coge y regala.

Todos tenemos esas canicas pero muy pocos sabemos su valor, tu experiencia y vivencias valen oro, no las regales, dales el verdadero valor que se merecen, utiliza todo lo que sabes en bien del mundo, de ti depende que hacer con lo que tienes.

**“Las personas más felices del mundo son aquellas que se sienten absolutamente fantásticas acerca de sí mismos, y éste es el resultado natural de aceptar la responsabilidad total por cada parte de su propia vida”**

Brian Tracy.

#### 47. Sé sabio en tus decisiones.

Cuando identificas la sabiduría aprendes a ser inteligente, pero **cuando usas la sabiduría te conviertes en sabio.**

Ser un sabio lleva un sinnúmero de ventajas, puedes ganar una lucha, concursos, batallas, méritos, campeonatos y otros. Al escuchar la palabra sabio, inmediatamente determinan a una persona superdotada e inalcanzable, si en realidad supieran que todos somos sabios, el sabio es aquel que tuvo una vivencia que la convirtió en experiencia y a su vez le sirvió como sabiduría.

Tú como sabio que eres, debes saber que en todo momento tienes una experiencia la cual te permite aprender, por mucho o poco que sepas recuerda que:

- Un sabio no ostenta su conocimiento.
- Un sabio es el más humilde.

- Un sabio está consciente que donde más se aprende es con la experiencia.
- Un sabio también se equivoca.
- Un sabio aprende en todo momento.
- Un sabio llora.
- Un sabio se motiva a sí mismo y a los demás.

**“El optimismo es un imán de la felicidad. Si te quedas, las cosas y las personas buenas y positivas se sentirán atraídos por ti”**

Mary Lou Retton.

**48. Revisa que cada cosa tiene su sentido.**

A veces las personas van por el mundo lamentando situaciones de su vida, hoy llueve y lamentan, mañana se quedan sin dinero y sufren. Dios es increíble y si eres una de las personas que le gusta descubrir, debes aprender que Dios hizo y puso todo lo que hay en el universo con una perfecta armonía, ahora lees este libro créeme no es casualidad Dios lo hace “por algo”. El hecho que ahora pase por tu vida muchas cosas sin sentido, aprende que tienen un sentido, hoy pierdes o ganas pero **Dios también tiene planes para ti.**

**“La felicidad consiste en vivir cada día como si fuera el primer día de tu luna de miel y el último día de tus vacaciones”**

Leo Tolstoy.

#### 49. Sé un gran líder

Crea bienestar en situaciones de tu vida, es algo importante para llenar nuestro corazón de felicidad y el de los demás, para ello lo primero que debes saber es que **desde el momento en que viniste al mundo ya eres un líder**, hoy en día se habla sobre liderazgo, la mayoría de líderes-empresarios, han identificado tipos de liderazgos. Pero se ha llegado a una concepción que el mejor líder es el que aplica habilidades, es decir que utiliza todos los tipos de liderazgo, el todo es mayor que las partes, a este líder le he nombrado de una manera particular como el **Líder Amalga**.

Entonces un Líder Amalga es líder del milenio, a continuación se propone 21 características principales:

- Ama la vida y la naturaleza.
- Motiva en todo momento.
- Corrige con cariño.

- Felicita en público.
- Actualízate constantemente.
- Lucha por tu equipo de trabajo.
- Mejora constantemente.
- Aplica la empatía.
- Comprométete con tu equipo.
- Crea nuevas técnicas, estrategias.
- Traza planos de triunfo.
- Enseña y guía con humildad.
- Se estricto en con las reglas y leyes.
- Comunica toda situación.
- Delega funciones.
- Felicita todos los días.
- Demuestra valentía y pasión en tus acciones.
- Se generoso.
- Escucha a tus seguidores.
- Ten iniciativa en tus labores.
- Aprende de tu equipo de trabajo.

## **50. Construye tu felicidad.**

Todo lo que eres ahora, es por tus decisiones, **tú decides qué hacer contigo**, si deseas ser feliz evita los errores y cuando cometes errores aprende de ellos, **la felicidad no se busca en el dinero**, en una persona, en un objeto, en el placer, en un vicio y otros. **Búscalo donde realmente está, ¡en tu corazón! ¡Dentro de ti!**

Al jefe de un hogar se le perdió un llavero muy importante fuera de la casa, todos comenzaron a buscarlo, de pronto la abuelita decidió darles una gran lección y se puso a buscar el llavero dentro de la casa se quedaron sin palabras y le preguntaron: - ¿Abuelita por qué buscas el llavero dentro de la casa y si se perdió fuera de ella?

Abuelita: - hijos al parecer vosotros sois muy inteligentes, os digo lo mismo, si queréis encontrar la felicidad por que buscáis afuera de vosotros, si lo está dentro de cada uno de vosotros.

Es hora que comiences a construir tu felicidad desde el fondo de tu corazón, **siempre con la gracia de Dios.**

**"El hombre más feliz es el que hace la felicidad del mayor número de sus semejantes"**

Denis Diderot.

## **51. Aprende de tus vivencias.**

Que gran verdad cuando se dice que la teoría no es todo, si realmente no aplicamos la *praxis* “la práctica con teoría”, un hombre es sabio mientras más experiencia y vivencias tiene.

El ser humano desde el momento que nace hasta que muere cada día, hora, minuto, segundo adquiere experiencia de sus vivencias.

El ser humano tiene la necesidad de experimentar y de ella aprende, un niño está cerca de un interruptor lo prohíben tocar, le explican que eso le puede causar daño, a pesar de la advertencia lo toca, sin embargo, aquí aprendió algo importante (aunque con riesgos) de aquella vivencia y seguro no lo volverá a realizar. Lo mismo sucede con las personas adultas, **la diferencia es que a veces no les hace falta experimentar ciertas cosas porque ya tienen una idea del bien y del mal.** No lamentos haber tropezado tantas veces, agradece haber aprendido de ello. Da gracias a Dios por tus vivencias ya que de ellas has llegado hasta donde estás.

**"Ayudar al que lo necesita no sólo es parte del deber, sino de la felicidad"**

José Martí.

## **52. Piensa en grande.**

Los logros que mejores resultados tienen las personas son aquellos que son planteados a un largo plazo, tienes que saber que **la manera en la que pienses determinará hasta donde llegarás, es momento de cambiar todas tus ideas pequeñas y hacerlas grandes, recuerda que desde que naciste ya fuiste un campeón y los verdaderos campeones siempre piensan en grande, quiere lo mejor para ti.**

**"En el desprecio de la ambición se encuentra uno de los principios esenciales de la felicidad sobre la tierra"**

François Marie Arouet Voltaire.

### **53. Apóyate en buenos ejemplos.**

Un secreto de la personas exitosas es juntarse con gente exitosa, triunfadora, ganadora, positiva; ya que de ellos se aprende tanto, debes ser inteligente y tomar como ejemplo a ellos, **aprende de los errores que han cometido para que tu no los repitas**, aprende que es lo que realmente a él lo ha hecho triunfar, desde hoy júntate con gente triunfadora y automáticamente tu forma de pensar y actuar irá mejorando.

**"He aprendido a buscar mi felicidad limitando mis deseos en vez de satisfacerlos"**

John Stuart Mill.

#### **54. Trabaja con tu mente y tendrás bienestar.**

Las personas buscan bienestar, se propone una técnica sencilla con resultados increíbles: mente - cuerpo o mente - bienestar.

La mente de cada uno de nosotros lleva un sinnúmero de pensamientos, sentimientos, emociones y otros. Lo que debes saber es que de acuerdo a lo que tengas en tu mente tendrás tu bienestar, el bienestar está en cada uno de nosotros, no depende de una persona o cosa, depende de cada uno de nosotros.

Tu mente da órdenes a tu cuerpo, si tienes o piensas cosas deprimentes **inmediata(mente)** tu cuerpo comienza a sentir un **(mal)estar**, así que desde hoy, debes tener mucho cuidado con lo que tengas en tu mente, recuerda que todo lo que pienses, tu cuerpo lo sentirá, así que desde hoy a

reemplazar las cosas negativas por cosas positivas, en poco tiempo tu vida dará un buen giro.

**"Podría hacerse a mucha gente feliz con toda la felicidad que se pierde en este mundo"**

Duque de Levis.

### **55. Lee la palabra de Dios.**

“Se dice que la compasión es el deseo empático que aspira a ver liberado del sufrimiento al objeto de su compasión, el ser sentiente. El amor afectuoso es la aspiración que desea felicidad a los demás” (Lama D. , 2004). Dios desea felicidad a

todos sus hijos, las enseñanzas más grandes del mundo está en la biblia, si deseas cambiar tu vida y ser feliz, es momento de leer la palabra de Dios y ponerlo en práctica.

**"Una persona feliz no es una persona en determinadas circunstancias, sino una persona con determinadas actitudes"**

Hugh Downs.

## **56. Demuestra con hechos tus virtudes.**

**Un ser humano hace halagos de sus dones y predica ser uno de los mejores, un verdadero ser humano no dice nada pero hace.**

### **La Práctica**

En un negocio de cómputo, se diagnosticó que todas las computadoras necesitan una reparación inmediata, llega un ingeniero llamado Alberto, se encuentra con el dueño y le explica lo que pasa con sus computadoras con lujo de detalles, tanto así que el dueño ofreció pagarle el doble, entonces Alberto informa que en tres meses estará listo todo el trabajo. Lo extraño es que pasaron no tres meses, sino cinco y jamás realizó el trabajo.

Molesto el dueño por su retraso decide llamar a otro ingeniero llamado Carlos.

Carlos llegó al negocio saludó al dueño y de inmediato realizó su trabajo, lo sorprendente es que lo terminó en dos días, el dueño sorprendido remuneró de buena forma a Carlos y le dio las gracias.

Tú decides ¿Quién actuó de mejor manera, Carlos o Alberto?

El mundo no está para charlatanerías, sino está para hechos, un punto grande que ayuda a todas las personas son el hablar menos y hacer más.

**No me digas cuanto sabes, sólo déjame ver lo que sabes.**

### **57. Gánate el aprecio de los demás.**

A continuación se propone tres formas sencillas para ganarse el aprecio de lo demás:

1. **Saluda con una sonrisa:** cuando sonríes a una persona, le estás diciendo sin palabras que grato es verte, me siento muy feliz.

2. **Se cortés y amable:** cuando demuestras cortesía y amabilidad a una persona, le estás haciendo saber que es muy importante para ti.

**Comienza haciendo la prueba un día entero.**

Si lo que deseas es ganar el aprecio de las personas no olvides aplicar estos tres magníficos pasos.

**No hace falta hablar si los demás pueden ver.**

**58. Marca la diferencia.**

Somos físicamente similares pero cada uno de nosotros somos únicos, es fácil resaltar sobre un grupo de gente, es momento que encuentres tu misión en este mundo y ayudes a los demás, siendo diferente, ser diferente a los demás, eso resaltará tu presencia:

Adquiere buenos modales, aprende hábitos elegantes, haz cosas nuevas y distintas.

**"Un verdadero espíritu de rebeldía es aquel que busca la felicidad en esta vida"**

Henrik Ibsen.

### **59. Limpia tu mente.**

- Lo que tengas en tu mente conviértelo en positivo.
- Busca la actividad física, cuando tu mente te quiera dominar con pensamientos negativos.

- Ora de corazón, todos los días por el mundo.
- Piensa bien de todo y de todos.

**"Sólo puede ser feliz siempre el que sepa  
ser feliz con todo"**

Confucio.

## **60. Escribe tus proyectos.**

Cuando un arquitecto construye una casa lo primero que hace es diseñarlo en su mente luego plasmarlo en un papel, para así ver el camino hacia su meta, la vida es similar, el momento en que te plantees un proyecto realiza tus propios planos y

guíate en ellos para así recordar y cual es la manera de lograr sus proyectos.

**"Si quieres comprender la palabra felicidad, tienes que entenderla como recompensa y no como fin"**

Antoine de Saint-Exúpery.

## **61. Disfruta de la naturaleza.**

Nuestra estancia en la tierra es limitada, tienes que sacarle provecho al máximo, tú eres consciente, evita malgastar tu valioso tiempo preocupándote por la vida de otras personas, que se da en distintas situaciones y contextos. No te

dejes engañar por lo que otros piensan, mantén siempre tus ideales.

Realiza de la mejor forma posible lo que comprendas, disfruta de la naturaleza y de sus beneficios. Saca la voz que hay en tu interior.

Lo que tu desees hazlo ahora, expresa a las personas lo que sientes por ellas, recuerda que no tendrás otra oportunidad que no sea la de ahora.

**“Adelante de la felicidad se encuentra una  
sonrisa”**

Marco Ledesma.

## **62. Baila en la lluvia.**

A veces cuando llueve, se expresa que es un día donde se interrumpen los planes, no siempre es así, la lluvia es algo sagrado gracias a ella podemos vivir ¿Qué tal si desde hoy te haces aliado de tus paradigmas mentales y comienzas a disfrutarlos?

**Tú decides cambiar las cosas negativas por las positivas**, unos grandes maestros de la felicidad son los niños, cuanto debemos aprender de ellos, los niños sin importar cuál sea la situación siempre están alegres y juegan en la lluvia.

**“Cada momento que vives tiene una razón de felicidad”**

Marco Ledesma.

### **63. Camina por el buen sendero.**

Una amiga muy serena, era feliz, un día me acerqué, la mire a los ojos y estaban llenos de felicidad, dialogamos, me demostró educación y sobre todo elevó mi ánimo con su felicidad, reímos mutuamente. Luego de haber charlado salí de su

oficina y me encontré con un amigo suyo, entonces le comenté que estaba admirado, ya que tiene una gran mujer como compañera y sobre todo que siempre está feliz. Al escuchar esto, su compañero me dió la razón y expresó que el día anterior había fallecido su Padre, me quedé sin palabras y me dirigí directo a mi amiga, le dije que lo siento tanto y procedí hablando, hasta que me interrumpió y dijo.

- Amigo no hace falta estar triste para estar de duelo, tampoco hace falta llorar a ríos para demostrar las penas, soy apegada a mi Dios y él sabe lo que siento, me da fuerzas para continuar siempre adelante, por cierto le digo un secreto, en todo momento de mi vida especialmente cuando tengo situaciones difíciles cierro los ojos y digo **“el señor es mi pastor nada me faltará”**.

Nuevamente salí de su oficina, dispuesto hacer una oveja fiel a Dios.

Tu eliges qué hacer, tu eliges qué sendero seguir.

**"No son las riquezas ni el esplendor, sino la  
tranquilidad y el trabajo, los que proporcionan  
la felicidad"**

Napoleón Bonaparte.

#### **64. Agradece a tus padres.**

La etapa de vida es el desarrollo que tiene conjuntamente una persona con sus padres:

Los niños son mimados a veces de sus padres, esto está fuera del control de ellos ya que son

niños y no tienen una idea completamente centrada, en la juventud y adultez, algunas personas son algo rebeldes con sus padres, pero aquí la diferencia, es que en estas etapas ya nos damos cuenta de nuestros actos y podemos mejorarlos, no esperes ser una persona mayor para darte cuenta, piensa y valora a tus padres, gracias a ellos estás en este mundo, nunca faltes al respeto, agradece siempre a ellos por todo.

Ninguna persona es perfecta pero cuando cometes un error con tus padres, debes ser lo suficientemente audaz para reconocerlo y pedir perdón.

## **65. Respeta a los demás.**

Somos distintos con o sin problemas físicos, con más o con menos virtudes. Se ha comprobado que las personas que son apreciadas y de confianza, en la sociedad son personas que

respetan. El respetar es aceptar a una persona tal cual es, no juzgarla, ni criticarla, el respeto es uno de los grandes valores para ganar amigos.

**“Si deseas mi respeto gánatelo con respeto”**

Néstor Muñoz.

## **66. Comunícate con carisma.**

El carisma, es un don, se dice que quien tiene carisma ya tiene a las personas ganadas, una persona que se comunica con carisma es capaz de motivar, influenciar y convencer. Es el poder personal, si deseas transmitir tus mensajes con carisma e influenciar en los demás.

A continuación se propone tres poderosas reglas para adquirir carisma:

**Poder kinestésico:** utiliza movimiento al momento de dialogar, tales como: muecas, sonrisas, movimientos de manos y pies.

**Poder auditivo:** transmite tus mensajes con diferentes tonos de voz, armonía, vibraciones y palabras llamativas.

**Poder visual:** deseas dialogar, aplica movimientos visuales, observa a los ojos y a veces mira en diferentes direcciones.

Recuerda el carisma nace con la persona pero también se aprende y se desarrolla.

**"La felicidad no consiste en desear cosas sino en ser libre"**

Epícteto.

## 67. Piensa antes de hablar.

Existe un refrán: “**hombre precavido vale por dos**” cuando una persona expresa sus ideas, sentimientos, emociones, expresa automáticamente y a veces de forma inconsciente, pero es contextual, es cuando por una palabra empiezan las contradicciones, malentendidos o discusiones, parte de problemas verbales entre personas se debe a esto, tú puedes cambiar esto con el simple hecho de pensar antes de hablar, cuando des tu opinión pregúntate, qué consecuencias podría traer lo que voy a decir, si la opinión es positiva, exprésate con claridad, caso contrario cambia de idea.

Abraham Lincoln en su madurez tuvo muy pocas discusiones esto se debía a que siempre pensaba antes de hablar.

## 68. Muestra interés por los demás.

Las personas en el mundo desean sentirse importantes, dice un refrán: “puedes ganar un año interesándote en los demás o perder un año haciendo que las personas se interesen en ti” Recuerdo en uno de los cursos que imparte Marco Ledesma, conocí a mucha gente, luego tuve la visita de uno de ellos en mi trabajo, Karla había averiguado sobre lo que más me gusta, cuando iniciamos una conversación, las dos horas aproximadamente que duró el diálogo, sobre motivación, efectivamente ella sabía que me fascina el tema.

En el transcurso, en mi interior me dije: Karla es una persona educada, porque **toda persona educada habla de lo que a su interlocutor le gusta.**

Desde aquel día Karla se volvió una persona tan importante y apreciable con el simple hecho de haberse interesado por mí.

**“Más ganas interesándote por los demás, que haciendo que se interesen por ti”**

Néstor Muñoz.

## **69. Cumple con tus obligaciones o misiones.**

Tú tienes una misión en este mundo, descubrir cual es esa misión es tu trabajo, pregúntate ¿Para qué estás en este mundo? tú decides si lo que deseas hacer sea una obligación o una misión.

Cuando cumples una obligación haces sin esmero, no pones todo de ti, cuando cumples con tu misión disfrutas de lo que haces. En ti está escoger tu misión u obligación.

**"Si buscáis la felicidad con espíritu egoísta, nunca la encontraréis; si la buscáis como un deber, entonces te seguirá como la sombra cuando el día declina"**

Tryon Edwards.

## **70. Prepárate para el futuro.**

La instrucción constante apunta a personas perseverantes, cada día pasan cosas nuevas, en ti esta en aprenderlas o no.

El conocimiento es como la gasolina en un auto, cuando la recargas está apto para responder durante un tiempo, pero ¿Qué pasa si no la recargas? Seguro que el auto ya no arranca, porque está escaso de gasolina, al igual sucede con tus conocimientos, ahora aprendes algo y eso te sirve de mucho para tu vida pero si te quedas solo con un conocimiento estático, en el transcurso del tiempo se te agotará, por no actualizarte, por no recargarte y te quedarás como el auto sin arrancar, estarás imposibilitado de responder a las exigencias del futuro, por lo tanto, la innovación de las funciones mentales rejuvenece y ayuda a conseguir estados de felicidad.

“La persona creativa y feliz, celebra también los éxitos de los otros” (Ledesma M. , Coaching, 2012). Si deseas recargar tu conocimiento estudia, lee y prepárate constantemente.

**“La gente que realmente vive feliz, crea resultados positivos en toda circunstancia de su vida”**

Néstor Muñoz.

## **71. Da buen ejemplo.**

Absolutamente todos los seres vivos son capaces de influir, de una u otra manera, por ejemplo las hormigas han influido en las personas, hemos aprendido de ellas a trabajar en equipo, el águila nos ha dado el ejemplo de pensar en grande, vuela alto, el perro nos enseña a ser alegres y sonrientes.

Cada uno de nosotros también influye sobre ciertas personas, en cada uno de nosotros está en dar o no un buen ejemplo en ser útil o inútil a la sociedad.

Recuerda que no sólo los adultos, dan buenos ejemplos, también pueden hacerlo la juventud y la niñez.

**¿Qué clase de ejemplo das?**

## **72. Sé un líder de corazón.**

Para llegar a ser un líder de corazón no sólo basta con ser un líder Amalga, el líder de corazón es aquel que es sobre todo cuando reconoce para que está en este mundo, a que vino, **¿Sabe cuál es su misión?**

Al igual que sabe a dónde va, a donde se dirige, **¿Sabe cuál es su visión?**

**"El hombre que hace que todo lo que lleve a la felicidad dependa de él mismo, ya no de los demás, ha adoptado el mejor plan para vivir feliz"**

Platón.

### **73. Cuida tu salud.**

Un atleta decía por qué gastar dinero en un médico, si todo lo que puedo hacer para mi salud es el deporte, ciertamente tiene razón, rara vez asistía a un consultorio médico, el cuidaba su salud con el deporte tanto así que llegó a vivir 101 años.

La salud complementa la felicidad, Martín Seligman, propone lo siguiente:

Así, el humor negativo y frío activa una forma de pensamiento tipo zafarrancho de combate: el orden del día consiste en centrarnos en lo malo para luego eliminarlo. Por el contrario, el estado anímico positivo mueve a las personas a adoptar una forma de pensar creativa, tolerante, constructiva, generosa, relajada y lateral. Este estilo de pensamiento tiene por objeto resaltar lo que está bien no lo que está mal. No cambia de curso para detectar errores, sino que se afina para hallar

virtudes (...) [por otro lado] existe una prueba clara de que la emoción positiva predice el estado de salud y la longevidad (...) los investigadores descubrieron que las personas felices tenían la mitad de posibilidades de morir o quedar incapacitadas. El estado emocional positivo también protege a las personas de los estragos del envejecimiento (...) Además las personas felices tienen mejores hábitos de salud, una menor tensión arterial y un sistema inmunológico más fuerte que las personas menos felices (...) no debería sorprender que las personas más felices estén notablemente más satisfechas con su trabajo que las menos felices (...) cuanto mayor es la felicidad se registra más productividad y mayores ingresos (...). (Stecher, 2013)

#### **74. Sé el protagonista de tu vida.**

La vida de cada persona es como una película, donde cada uno es el actor principal, donde tú decides el guion y el papel, qué es lo que mereces y sobre todo, cómo quieres que termine tu película. “Así que el día de hoy te felicito porque tu mente siempre recordará la palabra actitud positiva al momento de actuar” (Muñoz, 2014).

**"Es preciso creer en la posibilidad de la dicha  
para ser feliz"**

León Tolstói.

### **75. Entusiasma los anhelos.**

“Si los seres humanos nos comprendiéramos mejor, llevaríamos vidas más felices” (Ledesma M. , 2012). Anhelos es el deseo que una persona tiene por algo, se debe comenzar a clasificar los anhelos y obsesionarte en cierto sentido por ellos, cuando se tiene un anhelo, el cerebro inmediatamente trabaja con el cuerpo para conseguirlo y anhelar cosas que realmente valgan la pena.

**"Gran ciencia es ser feliz, engendrar la alegría,  
porque sin ella toda existencia es baldía"**

Ramón Pérez.

## 76. Haz magia con tus ideas.

Las ideas tienen fuerte influencia en la felicidad de las personas y en consecuencia las palabras, por lo tanto lo que pronunciamos repercute en nuestras vidas, a continuación se identifican expresiones de la vida diaria que a veces se pronuncian en la columna izquierda y lo que pasa realmente es lo de la columna de la derecha:

«No quiero que se me derrame nada sobre esta prenda.»	«Quiero que se me derrame algo sobre esta prenda y quiero derramar más cosas.»
«No quiero que me corten mal el pelo.»	«Quiero malos cortes de pelo.»
«No quiero que nada me retrase.»	«Quiero retrasos.»
«No quiero que esa persona sea grosera conmigo.»	«Quiero que las personas sean groseras conmigo.»

«No quiero que el restaurante dé a otro cliente nuestra mesa.»	«Quiero que los restaurantes den a otros clientes nuestras mesas.»
«No quiero que me duelan los pies con estos zapatos.»	«Quiero que me duelan los pies.»
«No puedo hacer todo este trabajo.»	«Quiero más trabajo que no sea capaz de hacer.»
«No quiero tener la gripe.»	«Quiero tener la gripe y más enfermedades.»
«No quiero discutir.»	«Quiero discutir.»
«No me hables de ese modo.»	«Quiero que me hables de ese modo y que también lo hagan otras personas.»

Basado en (Byrne, 2014).

## **77. Cumple con la misión de servir.**

Pero ¿acaso una vida basada en la búsqueda de la felicidad personal no es, por naturaleza, egoísta e incluso poco juiciosa? No necesariamente. De hecho, muchas investigaciones han demostrado que son las personas desdichadas las que tienden a estar más centradas en sí mismas; son a menudo retraídas, melancólicas e incluso propensas a la enemistad.

“Las personas felices, por el contrario, son generalmente más sociables, flexibles y creativas, capaces de tolerar las frustraciones cotidianas, lo que es más importante, son más cariñosas y compasivas que las personas desdichadas” (Lama & Cutler, 2001).

**78. Valora los sueños.**

Sin embargo, también presuponemos que en alguna parte de su historia personal tienen algún conjunto de experiencias que pueden servir como recurso para ayudarles a conseguir exactamente lo que quieren en esta situación particular. Creemos que la gente tiene recursos que necesita, pero los tienen inconscientemente, y no están organizados en el contexto adecuado. (Grinder & Bandler, 2008)

**“Ha llegado el momento de ser grande en tu vida”**

Marco Ledesma.

## **79. Controla tus emociones.**

Proponemos un ejercicio que puede ser llevado a la práctica, en su contexto, de acuerdo a la emoción:

- 1) Color. Varíen la intensidad del color desde colores intensos brillantes hasta llegar a blanco y negro.
- 2) Distancia. Varíen la perspectiva desde muy cerca a muy lejos.
- 3) Profundidad. Modifiquen la imagen desde una fotografía fija bidimensional, a la profundidad de tres dimensiones.
- 4) Duración. Varíen desde una aparición rápida, instantánea, a u imagen persistente que permanece algún tiempo.
- 5) Claridad. Cambien la imagen de una claridad cristalina en detalles, hasta hacerla borrosa.
- 6) Contraste. Ajusten la diferencia entre claro y oscuro, dé un contraste ligero a graduaciones más continuas de gris.

7) Alcance. Varíen desde una imagen limitada por un marco definido como un cuadro, a una imagen panorámica que continúa incluso tras su cabeza, abarcando todo el entorno, de modo que si se dan vuelta pueden ver más de ella.

8) Movimiento. Cambien la imagen de una foto o diapositiva quieta a una cinta cinematográfica.

9) Velocidad. Ajusten la velocidad de la película desde muy despacio a muy rápido.

10) Tonalidades. Cambien el equilibrio del color. Por ejemplo aumenten la intensidad de los rojos y disminuyan los azules y verdes.

11) Transparencia. Hagan transparentes las imágenes, de manera que puedan ver lo que hay bajo la superficie.

12) Proporciones. Hagan una imagen enmarcada alta y angosta, y enseguida ancha y baja, como en los espejos de los parques de diversiones.

(Bandler R. , 1994)

**“Sólo tú decides ser feliz”**

Marco Ledesma.

## **80. Defiende tus derechos.**

El dejar que atropellen tus derechos no tiene vinculación con la felicidad, los derechos funcionan como te observas frente a un espejo, recuerda que las personas que defienden su integridad y la de los demás, están construyendo felicidad.

**"Lo mejor que podemos hacer en favor de quienes nos aman es seguir siendo felices"**

*Alain Joule.*

## **81. Descubre tu fuerza interior.**

Cuando hablamos de felicidad y de sufrimiento en el budismo no nos estamos refiriendo puramente a una felicidad en el nivel de los sentimientos o de las sensaciones. Desde el punto de vista budista, la experiencia obvia del dolor es una forma de sufrimiento identificable. Pero también dice el budismo que ni siquiera es auténtica felicidad lo que clasificamos como sensación placentera, como felicidad. Es igualmente una forma de sufrimiento porque en ella se encuentra la semilla para la insatisfacción. El tipo de felicidad de la que habla el budismo en la enseñanza de las cuatro verdades nobles es la cesación total, no sólo del dolor y del sufrimiento, sino también de las emociones fluctuantes, etc. Es un estado que se encuentra más allá de sensaciones y sentimientos. (Lama D. , 2004)

## **82. Inspira confianza.**

Existen técnicas para inspirar confianza, a veces no resulta tan fácil, pero se puede aprender:

- Cuenta algo personal de ti, es un gran método para comenzar a inspirar confianza.
- Demuestra que la persona con quien charlas es importante para ti.
- Escuchar el 99% a tu interlocutor.
- Hazle saber que siempre puede contar contigo.
- Evita juzgar sus actos.
- Expresa tu admiración por esa persona.

**“Mi felicidad es Dios”**

Néstor Muñoz.

### **83. Gana infinitas batallas.**

Cuenta una historia de un soldado, siempre ha estado en batallas conquistando territorios, pero generalmente perdía y de pronto estaba tan cansado, que pensó rendirse para siempre.

Un día junto a un árbol se encontró con una hormiga que llevaba una hoja, hacia un árbol, cuando estaba a punto de llegar a un objetivo, este soldado la cogió y la puso lejos de su objetivo pero la hormiga, nuevamente emprendió su viaje, el soldado continuó alejándola, lo interesante es que la hormiga nunca se dio por vencida y entonces aprendió una lección, hasta que continuó adelante, hasta que ganó tantas batallas como podía, sin darse cuenta, llegó a ser dueño de lo que anhelaba.

#### **84. Encuentra soluciones.**

Las personas pasamos por un sinnúmero de situaciones diarias, algunas peores que otras. **¿Qué es lo que realizas para arreglar una situación de conflicto?** He conocido gente tan negativa y amargada que solo con enterarse de alguna situación difícil se complica la vida, se estresa y sobre todo demuestra el fracaso.

**El buscar alternativas para solucionar conflictos, puede formar parte de tu estilo de vida.**

Hoy tu destino te pone situaciones difíciles. ¿Qué sacas amargándote la vida? En vez de hacer aquello, buscar soluciones, trae consigo tranquilidad y al final de todo te darás cuenta que esas dificultades, realmente no son dificultades son enseñanzas porque aprenderás mucho de ellas.

Expresaba un amigo, toda situación sin importar su gravedad, tienen solución. Sin embargo, así como existen personas que ven un problema donde no lo hay, también **existen personas que buscan soluciones donde no las hay y de esta manera construyen felicidad.**

**Tú decides si ahogarte en ese vaso con agua o tomártelo.**

**“Sólo con el hecho de haber nacido ya debes ser feliz (...) incluso en este preciso momento tú ya lo tienes todo para ser feliz”**

Néstor Muñoz.

## **85. Quiere una filosofía de vida.**

**Las personas felices son aquellas que tienen una filosofía de vida.** Si te preguntan:

¿Por qué piensas de esa manera?

¿Por qué tienes esas costumbres?

¿Por qué actúas de esa forma?

Cuando una persona tiene una filosofía de vida, muestra un nivel de madurez elevado, sabe el porqué de sus sentimientos, de sus emociones, de sus creencias.

Intenta basarse en algo del porque llega a ese estilo de vida y no es aquella que anda por el mundo como una pelota de un lado para otro cambiando su forma de ser constantemente.

**“Cultivar nuestro ser más importante, he aquí el verdadero secreto de nuestra existencia y felicidad”**

Néstor Muñoz.

## **86. Llega al corazón.**

Llegar al corazón significa **actuar con bondad y de una forma incondicional** con la humanidad y la ecología, respetando los puntos verdes del planeta para construir felicidad.

El comportamiento sincero conlleva honestidad y solidaridad, el amor verdadero con nuestros seres queridos genera oxitocina en nuestro cerebro, la cual efectúa en nuestro cuerpo el bienestar y felicidad.

A continuación se propone 3 tipos de pobreza:

**Pobreza física:** es cuando no aprovechas tu cuerpo, no te sientes a gusto con tu forma física y a veces buscas mejorar obsesivamente sin encontrar satisfacción, por ejemplo: anorexia, bulimia, obesidad, vigorexia y otros.

**Pobreza mental:** engloba la parte emocional, psicológica y social, cuando tienes ideas pobres como prejuicios, estereotipos, baja autoestima y actitud negativa. Cuando tienes dinero y vives cagado para toda la

vida y no sabes compartir. En este caso no te sirve de nada el dinero sino sabes construir felicidad.

**Pobreza espiritual:** cuando estás lejos de la palabra de Dios y no demuestras con tus acciones.

**Pobreza económica:** cuando de verdad no tienes dinero y no haces nada para solucionarlo.

**"Sólo el hombre obstaculiza la felicidad, destruyendo lo que en realidad pudiera ser"**

John Dryden.

### **87. Construye tu leyenda personal.**

La leyenda personal es tu historia de errores como base y luego florece tus fortalezas, sino te funciona una cosa, haz otra. Donde constan tus logros, la vida está llena de motivación y verás que poco a poco irás descubriendo tu potencial escondido.

No importa que la gente te diga ¡esas ideas no valen! ¡eso ya está hecho! ¡pierdes tiempo! ¡eso es para personas que saben! En el contexto del emprendimiento que te digan esa clase de cosas no te sirve, prepárate, investiga y emprende.

Confía en Dios, en tus padres y demás personas que creas conveniente y emprende tu leyenda personal.

**"El mundo está lleno de pequeñas alegrías; el arte consiste en saber distinguirlas"**

Li-Tai-Po.

## **88. Disfruta el camino hacia la cima.**

Al comparar nuestra situación actual con nuestro pasado y descubrir que estamos mejor, nos sentimos felices. Eso sucede cuando nuestros ingresos saltan, por ejemplo, de 20.000 a 30.000 dólares anuales; pero no es la cantidad absoluta lo que nos hace felices, como descubrimos en cuanto nos acostumbramos a los nuevos ingresos y ciframos nuestra felicidad en la consecución de 40.000 dólares anuales. Miramos también a nuestro alrededor y nos comparamos con los demás. Por mucho que ganemos, tendemos a sentirnos insatisfechos si el vecino está ganando más. Los atletas profesionales se quejan de ganar sólo uno, dos o tres millones de dólares cuando se citan los ingresos superiores de un compañero de equipo [...] La comparación constante con quienes son más listos, más atractivos y obtienen más triunfos que nosotros tiende a alimentar la envidia, la frustración y la infelicidad. (Lama & Cutler, 2001)

**“Construir nuestra personalidad, día a día con nuevas y mejores opciones lleva también a la felicidad”**

Marco Ledesma.

**89. Elige tu destino.**

A un niño llamado John Lennon, su madre le había dicho, John la clave de la vida es ser feliz, de pronto en su escuela, la profesora les refiere una tarea, que escriban sobre lo que quieran ser de grandes, entonces John escribió sobre “el ser feliz” y al siguiente día la profesora leyó su tarea y le dijo John no has entendido nada sobre la tarea y John le dice: señorita usted no ha entendido nada sobre la felicidad.

Dios tiene preparado unos planes para ti, nosotros solo tenemos que ejecutar y labrar nuestro presente y futuro.

**"Casi todas las personas son tan felices cómo se deciden a serlo"**

Abraham Lincoln.

## 90. Alegra tu estado de ánimo.

“¿Será que el dinero solo sirve para comprar las cosas poco valiosas de la vida?” (Ledesma M. , Investigando el potencial con PNL, 2012). Desde nuestro punto de vista estamos convencidos de que **las cosas realmente importantes no tienen precio.**

El estado de ánimo comienza también en gran parte en la mente, con las actitudes desde luego se encuentra respuestas.

**"La felicidad es un artículo maravilloso: cuanto más se da, más le queda a uno"**

Blas Pascal.

## 91. Cambia de actividades.

Uno de los secretos para **construir felicidad es** cambiar de actividades desde mirar detenidamente las estrellas hasta comer una deliciosa fruta preferida, desde **visitar a gente necesitada hasta observar los detalles de una flor**, desde un **abrazo a tus padres hasta la espiritualidad**, desde un viaje hasta percibir la fragancia fresca de tu perfume preferido, desde un horizonte **hasta una sonrisa**. Solo tú eres quien decide cambiar de actividades.

**“El placer puede fundarse en la ilusión, pero la felicidad reposa sobre la verdad”**

Chamfort.

## **92. Siente tranquilidad y calma.**

Hay veces en que la gente confunde felicidad con placer. Hace no mucho tiempo, por ejemplo, pronuncié una conferencia ante un público indio en Rajpur. Dije que el propósito de la vida era la felicidad; un miembro del público señaló que Rajneesch enseña que nuestro momento más feliz se produce durante la actividad sexual, de modo que uno debe ser más feliz a través del sexo. -El Dalai Lama se echó a reír cordialmente-. Quería saber qué pensaba yo de esa idea. Le contesté que, desde mi punto de vista, la felicidad más alta se produce al llegar a la fase de liberación, en la que ya no existe más sufrimiento. Eso sí que es felicidad duradera. La auténtica felicidad se relaciona más con la mente que con el corazón. La felicidad que depende principalmente del placer físico es inestable; un día existe y al día siguiente puede haber desaparecido. (Lama & Cutler, 2001)

**“Nuestra felicidad es vivir siempre en paz y lo podemos lograr alimentando nuestra alma”**

Néstor Muñoz.

### **93. Fomenta hábitos positivos.**

**Cuando tienes hábitos positivos tu cerebro genera serotonina** y brinda bienestar, el deporte, el contacto con la naturaleza, **el contacto con las personas que tu quieres y amas** coadyuvan a los hábitos, mantener un buen ritmo de vida produce la construcción de felicidad.

**“La felicidad existe sobre la Tierra; y se la conquista con el ejercicio prudente de la razón, el conocimiento de la armonía y la práctica constante de la generosidad”**

José Martí.

#### **94. Opina con prudencia.**

Todos tenemos la libertad de opinión, para ser aceptados y contar con las personas, debemos aplicar prudencia en nuestras opiniones, la prudencia es una acción de cultura, mediación y humildad; **si algo te incomoda de una persona y lo haces saber de una manera fría y directa, tenlo por seguro que jamás tendrás la voluntad de aquella persona**, pero si aplicas prudencia y lo haces saber de una manera humilde, la persona sabrá que lo que dices es bueno y tendrá mucho más respeto por ti, recuerda.

**“Una persona educada es la que opina con  
prudencia”**

Néstor Muñoz.

**95. Entrega sin recibir nada a cambio.**

En la vida existe, como refiere Néstor Muñoz, el don de dar, servir y la compasión que implica, la no devolución cuando se ayuda, se entrega a Dios y verás los beneficios que te llegará después, lo decimos por experiencia propia, **el entregar sin recibir nada a cambio es construir felicidad.**

**“El hombre más feliz del mundo es aquel que sepa reconocer los méritos de los demás y pueda alegrarse del bien ajeno como si fuera propio”**

Johann Wolfgang.

## 96. Descubre la riqueza del corazón.

Anécdota profunda:

Un día, cuando estábamos reunidos los tres autores de este libro, Néstor y Marco elaborando este documento, de pronto la intervención espontánea de Enrique Pozo nos llamó la atención con estas palabras sabias, que con profundidad nos dejó inmóviles:

**“La riqueza del corazón consiste en identificar lo hermoso de los detalles y las cosas pequeñas que dan bienestar a las personas”**

Enrique Pozo.

Se considera un complemento para construir felicidad, de esta manera:

(...) vives más, te sanas más rápido de dolencias, te recuperas de operaciones y sanas con más felicidad, tus relaciones son mejores (...) entre la longevidad y la habilidad (de ser feliz) (...) Sobre los beneficios de ser feliz, todos los conocemos. Los procedimientos que tienes que hacer para convertirte en una

persona más feliz (...) deber tener un propósito que es alcanzable. Entonces decir que quieres ser feliz (...) Las personas felices parecen tener un mayor sentido de satisfacción a medida que se van acercando más y más a la meta. (...) Cuando organizas tus pensamientos de esta manera y te enfocas en esto y comienzas a moverte hacia allí y te sientes mejor cuanto más cerca estas, se liberan endorfinas, las personas están más felices. La felicidad tiene que ver con el nivel de serotonina y endorfinas, pero más importante aún, una consecuencia inesperada de esto es la oxitocina. (...) Entonces cada vez que decides cortar el césped, y este se ve más corto y terminas, puedes sentirte bien con respecto a tu meta final. (Bandler, p. 2012)

**“La prudencia promueve la felicidad”**

Enrique Pozo.

**97. Proyecta justicia.**

La proyección de justicia se identifica con tus acciones, respeta las leyes, pero siempre con tu honor en alto, tus valores pueden mejorar hasta el último día de tu vida. Posiblemente los valores de las personas se desdibujan, pero jamás desaparecen.

**“Con la libertad, las flores, los libros y la luna, ¿quién no sería perfectamente feliz?”**

Oscar Wilde.

**98. Observa con detalle las estrellas.**

Mientras nuestra mente divaga mejora todo aquello que depende de la intuición, como los juegos de palabras, los inventos y las ideas originales. De hecho, las personas con tendencia a realizar tareas que exigen control cognitivo (...). (Goleman, 2013)

Se te dan una noticia de que tienes un mes de vida ¿Qué harías? La mayor parte de las personas te contestan todo lo contrario de lo que están haciendo.

**“Ni la riqueza ni el esplendor, son la tranquilidad y la ocupación las que producen la felicidad”**

Thomas Jefferson.

## **99. Ama a Dios sobre todas las cosas.**

No existe una definición puntual o un método concreto de como amar a Dios sobre todo en este mundo, pero si me gustaría compartir con ustedes que no solo se trata de un amor sentimental, sino de un amor con hechos, de un amor basado en una normativa superior, muy avanzada sobre cualquier constitución republicana, un amor que guía comportamientos, actitudes y sobre todo acciones, refiere Daniel Ledesma.

Con el pasar de los años se muestra al mundo que amar a Dios se cimienta en la integridad humana, es decir, poseer esa voluntad de accionar correctamente ante los ojos de Dios y no ante los ojos del hombre, desechar toda la malicia humana que las personas no intencionalmente las posee y a veces las cultiva durante su vida; como la codicia, envidia, egoísmo, lujuria, adulterio y así pudiéramos seguir nombrando características que actualmente devoran al ser humano y a la

sociedad, más que cualquier contaminación ambiental o fenómeno meteorológico.

Por otro lado, amar a Dios es accionar en el sacrificio, es decir, privarnos del pecado, a veces el mundo está rodeado de tentaciones, unas más fuertes que otras y en ese momento aparece el verdadero amor a Dios, cuando decimos no al pecado, no al ilícito, al tomar esta decisión sin lugar a duda, estaremos diciendo no a la satisfacción mundana, a los placeres del cuerpo y del pensamiento, que a propósito estos son muy cortos y con malas consecuencias.

Esta negación al pecado es el sacrificio que hacemos de evitar las ambiciones de este mundo a cambio de integridad y del verdadero respeto a las leyes de Dios.

Las personas con bajos niveles espirituales son más vulnerables que aquellas que han empezado un cambio hacia la superación espiritual, para estos últimos el sacrificio ya no lo es así, porque ya están en alejamiento del mundo

terrenal y su concepción con referencia al mundo donde vivimos es diferente, por otro lado, para aquellas personas que están metidas de cabeza en los avatares del mundo inferior y no realizarán ningún sacrificio con tal de dar rienda suelta a sus deseos.

Por lo tanto, así como nuestros hijos nos alegran con su obediencia y su respeto, de la misma forma, **la mejor adoración a Dios es la obediencia de los mandamientos** que el estableció y que Jesús resaltó en su venida con su amor al mundo.

34 –Los fariseos se reunieron al oír que Jesús había hecho callar a los saduceos.

35 –Uno de ellos, experto en la ley, le tendió una trampa con esta pregunta:

36 —Maestro, ¿Cuál es el mandamiento más importante de la ley?

37 —“Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con todo tu ser y con toda tu mente” —le respondió Jesús—. 38 Éste es el primero y el más importante de los mandamientos.

39 —El segundo se parece a éste: “Ama a tu prójimo como a ti mismo.” 40 —De estos dos mandamientos dependen toda la ley y los profetas.” Mateo: 22 34-40 NVI (Ledesma, 2014).

**“El corazón se alimenta de la felicidad”**

Enrique Pozo.

**100.** .....

Lo que te pedimos, luego de terminar de leer este libro, pondrás en práctica absolutamente todo, visitando a un enfermo de gravedad o ayudando en un asilo u orfanatorio y verás que todo este libro será como si lo hubieses escrito tú.

Finalmente, escribirás después tu propio título o tema a lado del numeral 100, que está en la parte superior.

De verdad gracias por cumplir y hacernos saber que tú eres una persona que construye felicidad !!

**Gracias de verdad por compartir con nosotros  
tu valioso tiempo !!**

Tus amigos: Enrique, Néstor y Marco.

**Enrique Pozo**

Cursando Doctorado (PhD) en Derecho Constitucional en la Universidad de Buenos Aires-Argentina. Magíster en Derecho Constitucional en la Universidad de Especialidades Espíritu Santo en Guayaquil. Licenciado en Ciencias Sociales y Políticas. Doctor en Jurisprudencia y Abogado de los Tribunales de Justicia de la Universidad Católica de Cuenca. Especialista en Derecho Administrativo en la Universidad de Castilla-La Mancha, España. Diplomado Superior en Derecho Constitucional y Derechos Fundamentales en la Universidad de Cuenca. Especialista en Docencia Universitaria. Especialista en Derecho Constitucional en Barcelona-España. Asistente al XXII Congreso Argentino Internacional. Asesor Jurídico de la Cámara de Comercio e Industrias de Azogues. Procurador de H. Consejo Provincial de Cañar. Concejal de Azogues. Presidente de la Comisión de Legislación y Fiscalización del

Concejo Municipal. Asesor del Tribunal Constitucional. Catedrático Universitario de la Universidad Católica de Cuenca. Catedrático del Postgrado Especialidad en Docencia Universitaria. Decano de la Unidad Académica de Jurisprudencia Ciencias Sociales y Política. Autor del libro: Manual de Ciencia Política y Derecho Constitucional. Autor del libro: Derecho Constitucional Procesal. Ensayos: Argumentación Jurídica. Inconstitucionalidad del Art.42 de la Ley de Garantías Jurisdiccionales y Control Constitucional. La Medida Cautelar. Rector de la Universidad Católica de Cuenca.

**Néstor Muñoz**

Coordinador del Centro de Entrenamiento Internacional. Certificado de Coaching en Educación. Técnicas Mentales con Programación Neurolingüística. Asesor de Procesos de la publicación: Investigando el Potencial con PNL. (Programación Neuro Lingüística). Mediador de Aprendizajes del Libro: Análisis de la Teoría de Vygotsky para la reconstrucción de la Inteligencia Social. Estudios de Licenciatura en Ciencias Básicas. Autor del libro: Conoce tu yo Superior con la Editorial Jurídica del Ecuador. Animación a la Lectura. Pedagogía. Docente de Educación Básica.

**Marco Ledesma**

Magíster en Educación y Desarrollo del Pensamiento. Coach Internacional NLP of USA. Máster Internacional en Programación Neurolingüística. Licenciado en Psicología. Analista de Recursos Humanos. Tecnólogo en Análisis de Sistemas. Licensed International Practitioner of Neurolinguistic Programming. Diseño de Proyectos de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades. Neuropsicología clínica Ecuador – España. II Jornadas Proyectos de Investigación en Ciencias Sociales, Humanidades y Educación. Coaching Empresarial. Escritura Académica. Coaching con PNL. Coaching Sistémico Empresarial. Prescripción de Tareas en Psicoterapia. Estrategias para la Buena Comunicación. Aproximación Teórico Metodológico en Psicología Social. Neurociencias. Didáctica del desarrollo del pensamiento. Presente y futuro de la investigación en la Universidad. Escritura de Artículos científicos con LaTeX. Lectura y Escritura. Asesor en Psicología y

desarrollo organizacional. Terapia Ocupacional para el Equipo de Apoyo. Docente de Desarrollo del Pensamiento. Investigación, Evaluación y Ética. Ética Profesional. Psicología del Aprendizaje y Filosofía del Aprendizaje. Pedagogía. Director de Investigación. Comportamiento Organizacional, Fundamentos de Psicología. Coaching y Programación Neurolingüística. 1er Khan en Muay Thai, Consulado del Reino de Tailandia. Autor Petición de publicación de la tesis de maestría: Análisis del Coaching para la inteligencia interpersonal en Educación. Publicación del Libro: Autor: Investigando el Potencial con PNL. Libro: Coaching. El método para ayudarse a sí mismo y a los demás. Libro: Autor: Análisis de la teoría de Vygotsky para la reconstrucción de la inteligencia social. Colaborador en Proyecto de Investigación con Coach Doctor. Nick Fenger PhD.

### **Bibliografía**

- Bandler, R. (1994). *Use su cabeza para variar*. Chile: Cuatro Vientos.
- Bandler, R. Felicidad. *Pnl y coaching*. Fundación Quantum, London.
- Byrne, R. (2014). *El secreto*. Usa: Edición digital.
- Goleman, D. (2013). *Focus*. Buenos Aires: Ediciones B.
- Grinder, J., & Bandler, R. (2008). *De sapos a príncipes*. Buenos Aires: Cuatro Vientos.
- Houel, A. (2001). *Tratado de Melquisedec*. Paris: Dar AlRahman.
- Lama, D. (2004). *Adiestrar la mente*. Barcelona: Wisdom.
- Lama, D., & Cutler, H. (2001). *El arte de la felicidad*. Barcelona: Grijalbo Mondadori.
- Ledesma, D. (7 de Noviembre de 2014). Amar a Dios sobre todas las cosas. (M. Ledesma, Entrevistador)
- Ledesma, M. (2012). *Coaching*. Quito: Jurídica del Ecuador.
- Ledesma, M. (2012). *Investigando el potencial con PNL*. Quito: Jurídica del Ecuador.

- Loto, F. d. (8 de Noviembre de 2014). *Significados*.  
Obtenido de Significados:  
<http://www.significados.com/felicidad/>
- Mikhael, O. (2010). *El deber de ser feliz*. s.c:  
Ediciones prosveta.
- Muñoz, E. (5 de Julio de 2014). Como conseguir  
felicidad. (N. Muñoz, Entrevistador)
- Muñoz, N. (2014). *Conoce tu yo superior*. Quito:  
Editorial Jurídica del Ecuador.
- Ramírez, R. (2007). *La felicidad como medida del  
Buen Vivir en Ecuador*. Quito: SENPLADES-  
ENEMDU.
- SECOM. (14 de Septiembre de 2014). La Secretaría  
del Buen vivir busca la felicidad de los  
ciudadanos. *el ciudadano*, pág. 1.
- Stecher, A. (30 de Junio de 2013). *Estudios de la  
Economía*. Obtenido de “Tu puedes ser feliz”:  
bosquejos para una línea de investigación  
sobre felicidad, psicología positiva y  
gubernamentalidad neoliberal:  
<https://estudiosdelaeconomia.wordpress.com/2013/07/30/tu-puedes-ser-feliz-bosquejos-para-una-linea-de-investigacion-sobre-felicidad-psicologia-positiva-y-gubernamentalidad-neoliberal/>
- Yin, K. (2013). *Los 10 principios de la felicidad*.  
Yans.

Contacto con los autores:

**Enrique Pozo:**

e64pozoc@hotmail.com

**Néstor Muñoz:**

nestorin097@gmail.com

**Marco Ledesma:**

marclesma2006@yahoo.com



**Este libro se terminó de imprimir en los talleres de Imprenta de la Editorial Universitaria Católica de Cuenca (EDÚNICA), el 10 de junio de 2015, con un tiraje de 100 ejemplares.**

Dirección Ejecutiva Consejo Editorial

Cuenca- Ecuador



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE CUENCA  
COMUNIDAD EDUCATIVA AL SERVICIO DEL PUEBLO

Construyendo Felicidad, es uno de los libros que más me ha gustado hacer un prólogo, las ideas que proponen los profesionales: Enrique, Néstor y Marco, son directas, claras y libres; estoy segura que niños, jóvenes y adultos del mundo entero van a beneficiarse de esta lectura. El fundamento de que la felicidad se construye, tiene un extenso campo para compartir en nuestras vidas, como en el trabajo, la familia, el amor y otros ámbitos de la vida diaria. Con las frases y contenidos, se identifica como experiencia de que la felicidad podría iniciar en la parte mental, espiritual, familiar y se percibe un alto de grado de motivación vivencial en todas las páginas y el reto fuerte de tratar de cumplir esta hermosa y extraordinaria aventura de leer y practicar la construcción de la felicidad. Este libro es definitivamente único y tiene un secreto que lo vas a descubrir y deseo que tengas muchos éxitos en tu vida.

**Melissa Craig, PhD.**

Coach Therapeutic Toronto-Canada.

ISBN: 978-9978-17-417-3



9789978174173