



TRABAJA
TU FELICIDAD

DIARIO PARA
TRANSFORMAR
TU VIDA
EN 90 DÍAS

NOHEWI

CROSS
BOOKS

A collection of orange stars and sparkles of various sizes scattered around the text.

TRABAJA TU FELICIDAD

DIARIO PARA
TRANSFORMAR
TU VIDA
EN 90 DÍAS



NOHEWI

CROSS
BOOKS

CROSSBOOKS, 2022
www.planetadelibros.com
Editado por Editorial Planeta, S. A.

© del texto: Nohemi García, 2022
© de la imagen de cubierta e ilustraciones del interior: Lady Desidia, 2022
© fotografías: iStock
© Editorial Planeta S. A., 2022
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
Primera edición: febrero de 2022
ISBN: 978-84-08-25187-3
Depósito legal: B. 400-2022

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

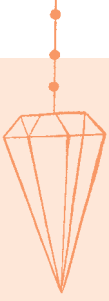
No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

SUMARIO



Mi gran tesoro	10
Cómo utilizar este diario	11
Mi filosofía para ser feliz	12
¿Qué es la felicidad?	13
Cómo trabajo mi felicidad	15
El pensamiento positivo	19
¿Qué es el pensamiento positivo?	20
Cómo cultivar el pensamiento positivo	22
Día 1 a 30	24
El amor	85
¿Qué es el amor?	86
Cómo cultivar el amor	88
Día 31 a 60	90
La gratitud	151
¿Qué es la gratitud?	152
Cómo cultivar la gratitud	154
Día 61 a 90	156
Fin de mi transformación	216
Mi nuevo yo	218
Hasta pronto	220



MI GRAN TESORO

Qué feliz me hace que este, mi gran tesoro, se encuentre hoy entre tus manos.

Sois muchos los que, a lo largo de estos últimos años, en los que las redes sociales han abierto una ventana a mi universo, a mi alma, me hacéis las mismas preguntas: ¿Qué haces para ser así de feliz? ¿Cómo has conseguido encontrar la verdadera felicidad?

Déjame contarte algo: desde muy pequeña supe que la felicidad, al igual que todo en la vida, se trabaja, se entrena. Se forma en nuestro interior como si fuera un diamante que tallamos con tiempo, constancia y dedicación.

¿Alguna vez te has preguntado qué es la felicidad? ¿O simplemente has dado por hecho que la felicidad es un estado de júbilo donde debes estar repleta de entusiasmo y alegría? En ese caso, me alegra que caminemos de la mano para que pueda mostrarte lo que significa para mí ser feliz.

Yo veo la felicidad como algo más sencillo: sería algo así como conectar contigo; estar aquí y ahora. Sería plenitud, aceptación, afrontar los retos de la vida. Ser consciente de que cuando te caes, volverás a levantarte y que cada día tienes mil razones para ser feliz.

Tanto si crees que no eres feliz como si lo eres, pero sientes que en este momento de la vida necesitas un empujoncito o un poco de ayuda externa para seguir cultivándola, hoy te comparto mi secreto, mi tesoro, las técnicas con las que llevo trabajando más de diez años. Porque en estos tiempos que corren en los que abundan las *fake news*, la negatividad, el odio y la envidia, lo bueno merece ser compartido.

Con este diario pongo a tu disposición, de forma muy sencilla, las herramientas para entrenar tu felicidad. Con todo mi cariño, comparto contigo mi fórmula para ser feliz.

¿Empezamos?

CÓMO UTILIZAR ESTE DIARIO

He pensado este diario como una herramienta de trabajo. Por lo tanto, ¿qué mejor que explicarte cómo utilizarlo?

EL DIARIO SE DIVIDE EN TRES ETAPAS

Cada etapa tiene treinta días y trabaja un pilar de mi filosofía: el pensamiento positivo, el amor y la gratitud.



ANTES DE CADA ETAPA VEMOS LAS TÉCNICAS

Los mantras, la meditación y la visualización son las técnicas para entrenar mi filosofía de la vida.



TRABAJAMOS CADA ETAPA DÍA A DÍA

Haremos un trabajo diario. Escribe tus reflexiones cada día y valora tu progreso al final de la jornada.





MI FILOSOFÍA PARA SER FELIZ

Siempre he estado interesada en los temas espirituales. Quizá porque con nueve años sufrí una complicación de salud que me hizo reflexionar mucho sobre la vida. Cuando me recuperé y volví a vivir con normalidad, empecé a curiosear en todos los temas relacionados con el crecimiento personal. Así que, con catorce años gasté mis ahorros en una colección de libros de autoayuda y del nuevo pensamiento. Aquellas lecturas respondieron a muchas de mis preguntas, abrieron otras nuevas y despertaron en mí el apetito por asistir a charlas y talleres de crecimiento personal. Tiempo después descubrí la meditación. Desde entonces todo ese aprendizaje ha formado parte de mi vida y mi evolución.

De ahí, y de la maravillosa conexión con las personas que me siguen a través de las redes sociales, surgió la idea, la necesidad, el deseo, de crear este libro. Otros recorrieron este camino antes que yo y, gracias a que decidieron compartirlo, hoy puedo acompañarte en este viaje de conocimiento que transformará tu vida.

Solemos pensar que la felicidad depende de lo que nos rodea, de lo que tenemos o de lo que nos pasa. Sin embargo, hubo un momento en que me di cuenta de que mi felicidad no dependía de las circunstancias externas, dependía de mí. No es sencillo separar lo que vivimos de cómo lo vivimos; lleva tiempo y paciencia, es un aprendizaje lento, pero como todas las cosas valiosas, merece la pena. Porque no puedes esperar a que toda tu vida esté arreglada para ser feliz: tienes que ser feliz aquí y ahora.

¿QUÉ ES LA FELICIDAD?

PARA MÍ, LA FELICIDAD NO ES UNA CUESTIÓN DEL DESTINO, NI ESTÁ LIGADA A LA SUERTE. PRIMERO HAY QUE ELEGIR SER FELIZ Y LUEGO HAY QUE TRABAJAR LA FELICIDAD.

Puedes empezar por llenar tu mente de pensamientos positivos. Estos transformarán tu percepción y tus emociones cambiarán. Para mí es el primer paso, y el más importante: transformar el pensamiento para que el cerebro, además de ayudarme a sobrevivir, me ayude a vivir feliz.

En el día a día tomas decenas de decisiones: qué ropa te vas a poner hoy, qué vas a desayunar, haces esto ahora o lo dejas para luego... Pero la decisión más importante y la primera que debes tomar cada mañana es ser feliz y ser consciente de ello.

La ciencia afirma que la felicidad depende de la proporción entre emociones positivas y negativas que experimenta un ser humano. Son muchos los estudios e investigaciones que se han llevado a cabo para saber más sobre

la felicidad. En Harvard, por ejemplo, han investigado durante setenta y cinco años cuáles son las claves para ser feliz, determinando que la clave más importante para la felicidad es el amor. No se trata de tener el mejor trabajo del mundo, la mejor casa, el mejor coche, o dinero en el banco, sino del amor.

Entonces, ¿la felicidad llega sola o hay que buscarla? ¿De qué depende la felicidad? ¿Por qué dos personas del mismo núcleo familiar que tienen prácticamente lo mismo, una es más feliz que otra?

Primero de todo **debes amarte a ti**. Mirarte y sentir de verdad que amas cada parte de tu ser. Porque tienes que saber que eres única gracias a lo que eres: no hay nadie en el mundo exactamente igual a ti. Haz que tu amor propio recorra cada parte de tu cuerpo. También es importante que **evites compararte con los demás**; este es el error más grande que puedes cometer.

Debes aprender a **vivir en el aquí y ahora**. Otro de los errores que se suelen cometer es pensar en el mañana: «Seré feliz cuando tenga la casa de mis sueños» y la vida se te pasa pensando que algún día serás feliz. Aprende a ser feliz con lo que tienes hoy. Una buena táctica para ser feliz a diario es **ser agradecida**: a la vida por ser quién eres, por tener todo lo que tienes, a las personas que te apoyan, a todo lo que has aprendido, etc.

En definitiva, las personas felices no son las que obtienen lo mejor de todo sino las que sacan de lo que tienen, lo mejor.

CÓMO TRABAJO MI FELICIDAD

Imagina la felicidad como una semilla en tu corazón. Necesita agua y luz cada día para que eche raíces, crezca y florezca. Yo trabajo mi felicidad con pensamientos positivos, con amor y con gratitud. Es sencillo; solo necesitas disciplina, y ahí es donde te voy a ayudar con mis técnicas, que son la meditación, los mantras y la visualización. Trabajar tu felicidad debería ser la ocupación más importante de tu vida.

Es importante que seas constante; si estos ejercicios se convierten en tu rutina, con el tiempo serán algo espontáneo y natural. Pero si en alguna ocasión no puedes o se te olvida, no te preocupes, retómalo al día siguiente con normalidad. Necesitamos un periodo de adaptación para crear nuevos hábitos.



LA MEDITACIÓN

La meditación es un ejercicio que aporta relajación y tranquiliza la mente. Hay varias formas de meditar y empezaremos por la más sencilla, la que se basa en la respiración. Solo necesitas centrar tu atención en cómo el aire entra y sale de tus pulmones.

Cuando vayas a meditar, escoge ropa cómoda, encuentra un lugar tranquilo y siéntate bien. Centra tu atención en la respiración. Si te distraes, vuelve a centrarte en cómo respiras. Un último consejo: sé paciente.



LOS MANTRAS

Los mantras son palabras o frases que nos conectan con nuestra espiritualidad.

Funcionan a través de la repetición constante de la oración y de los sonidos en voz alta e internamente. También nos ayudan a concentrarnos en la meditación y a desechar los pensamientos negativos. Repite cada día tus mantras cuando la meditación te haya llevado a un punto de relajación.

Ejemplo de mantra: «Todo lo que necesito está dentro de mí».

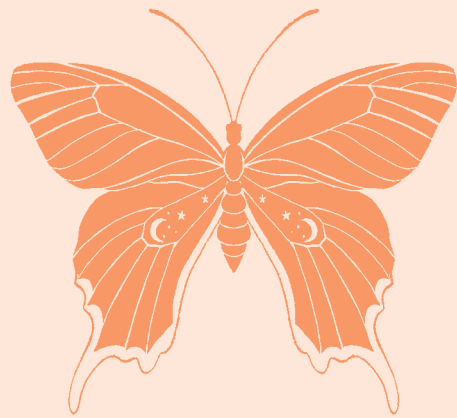


LA VISUALIZACIÓN

Un tablero de visualización es un *collage* en el que ponemos fotografías, notas o palabras que nos ayudan a ver nuestro objetivo para centrarnos en él. En cada etapa de este diario encontrarás un espacio donde podrás dibujar un boceto de tu tablero de visualización. Después de crearlo, puedes ponerlo donde quieras. Aquí te muestro un ejemplo:



Antes de comenzar a trabajar tu felicidad con este diario, te aconsejo que busques un lugar tranquilo y un momento para ti. ¿Ya lo tienes? Pues respira hondo. **¡EMPEZAMOS!**



EL PENSAMIENTO POSITIVO

«El descubrimiento más grande de todos los tiempos es que una persona puede cambiar su futuro con solo cambiar su actitud».

Oprah Winfrey

¿QUÉ ES EL PENSAMIENTO POSITIVO?

Hace unos años cambié un hábito que tenía desde bien joven y que, sin saberlo, me impedía dormir bien. Cada noche, antes de acostarme consultaba mi móvil para ver qué sucedía en el mundo. La mayor parte de las noticias eran tristes y preocupantes. Sin darme cuenta, me llenaban de miedo e inquietud, y al ser mis últimos pensamientos antes de ir a dormir, me impedían descansar.

Un día probé algo nuevo antes de dormir: dejé el móvil a un lado y dediqué esos minutos a dar las gracias por lo que había en mi vida y a recordar momentos que me causaban felicidad. Dormí profundamente y me levanté llena de energía. ¿Sería casualidad? La noche siguiente hice lo mismo, y para mi sorpresa volví a dormir genial. Fue un descubrimiento tan grande que pensé en hacerlo también por las mañanas. Poco a poco, creé un nuevo y maravilloso hábito: dormirme y despertarme agradeciendo a la vida todo lo que me daba.

No es que vayan a desaparecer tus preocupaciones, pero podrás afrontarlas mejor y darles el lugar y el tiempo que merecen. Está claro que a veces surgen

problemas o situaciones que nos perturban y tenemos que resolver. He pasado noches sin dormir preocupada por un acontecimiento o llorando por una pérdida. En esos momentos es muy difícil centrarse en algo bueno. Pero son ocasiones puntuales y no deberían marcar nuestra rutina diaria. Por supuesto que desde entonces ha habido muchas noches en las que no he dormido... pero son una minoría.

Créeme: tener un pensamiento positivo hacia la vida puede cambiarla radicalmente. Es algo tan sencillo como decidir cada mañana llenar tu cabeza de pensamientos positivos. ¿Cómo? Empieza sacando de tu mente los pensamientos negativos, las emociones como el miedo, la angustia, la culpa... y llenándola de pensamientos positivos, de agradecimiento, autoestima, generosidad, amor, etc.

Imagina tu mente como si fuera un frutero lleno de manzanas podridas y que cada vez que sacas una, en su lugar introduces una manzana fresca. Al final solo tendrás deliciosas manzanas. Ocurre lo mismo con tu mente: puedes llenarla de pensamientos positivos.

Tener una visión optimista de la vida te beneficia en todos los niveles, te motiva a emprender tareas que te aportarán bienestar y te ayuda a sacar la mejor versión de ti misma incluso en situaciones adversas. Y esto no solo ocurre en el ámbito personal sino también en el profesional y social. Rendirás mejor en el trabajo y tendrás un núcleo social sano y equilibrado.

Abre tu mente a los pensamientos positivos; deja que construyan tu nuevo yo.

CÓMO CULTIVAR EL PENSAMIENTO POSITIVO

En esta primera etapa trabajaremos durante treinta días el pensamiento positivo. Comienza la jornada con una meditación suave, te ayudará a despejar la mente y a enfocar tu atención. A continuación, en un estado de bienestar, repite varias veces tu mantra, para después focalizarte en el tablero de visualización. Por último, completa las frases, con calma, dejando que tu mente fluya, escribiendo lo que surja. Repite este mismo proceso cada noche antes de dormir para que sea tu última acción del día.

Te voy a dar algunas ideas para que veas lo sencillo que es:

Por la mañana:

Mi pensamiento positivo hoy:

Estoy trabajando la felicidad.

Algo bueno que me va a pasar hoy:

Voy a ver a mi madre y a pasear con ella.

Un recuerdo que me ayuda a pensar en positivo:

Las últimas vacaciones.

Y por la noche:

¿Qué cosas buenas me han pasado hoy?:

He terminado de leer mi libro; mis hijos me han dicho que me quieren; me han enviado un mensaje precioso por WhatsApp.

Mi afirmación positiva:

Merezco lo mejor y lo acepto con los brazos abiertos.

Y ahora, ¡a trabajar! Busca un lugar tranquilo y un momento solo para ti. ¿Ya lo tienes? Pues respira hondo. ¡EMPEZAMOS!



LA MEDITACIÓN

Recuerda centrarte en tu respiración y atraer pensamientos positivos.



MI MANTRA

Mi mantra de pensamiento positivo es:



LA VISUALIZACIÓN

El boceto de mi tablero de visualización del pensamiento positivo:

«La alegría de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos».

Marco Aurelio




BUENOS DÍAS

☀ Mi pensamiento positivo hoy:

☀ Algo bueno que me va a pasar hoy:

☀ Un recuerdo que me ayuda a pensar en positivo:

 BUENAS NOCHES

 ¿Qué cosas buenas me han pasado hoy?:

 Mi afirmación positiva:

ME OBSERVO EN ARMONÍA Y PLASMO MI EVOLUCIÓN:



*Practico
mis mantras*



*Realizo la
visualización*



*Hago mi
meditación*



*Soy
constante*

**«La felicidad aparece
cuando lo que piensas,
lo que dices y lo que haces
está en armonía».**

Gandhi




BUENOS DÍAS

☀ Mi pensamiento positivo hoy:

☀ Algo bueno que me va a pasar hoy:

☀ Un recuerdo que me ayuda a pensar en positivo:

 BUENAS NOCHES

 ¿Qué cosas buenas me han pasado hoy?:

 Mi afirmación positiva:

ME OBSERVO EN ARMONÍA Y PLASMO MI EVOLUCIÓN:



*Practico
mis mantras*



*Realizo la
visualización*



*Hago mi
meditación*



*Soy
constante*