

TU PUEDES SER MÁS FELIZ

Lo que pretendo al escribir este libro es proporcionarte unas cuantas prácticas, muy sencillas de aplicar. No precisarás horas diarias, pero si todos los días aunque sean solamente cinco minutos.

Con ellas, si las ponga en práctica conseguirás mejorar su vida, eliminarás muchos problemas, aumentará tu autoestima, experimentarás más paz interior, en pocas palabras, conseguirás ser más feliz.

No soy escritor, por lo tanto, no encontrarás frases bonitas ni rebuscadas. Al contrario he intentado poner de la manera más sencilla posible, todo ,cuanto yo he aprendido, para que lo puedas conseguir buenos resultados con mucho menos tiempo que yo.

A mis cursillos han asistido personas desesperadas, con grandes problemas, miedos y preocupaciones, estrés, fobias, depresiones, soledad, falta de autoestima, y un sin fin de enfermedades psicosomáticas. Muchas estaban convencidas de que sus problemas no tenían solución. Sinceramente he de decir que todas los que siguieron con constancia mis enseñanzas han mejorado notablemente.

A través de los años me he dado cuenta que la mayoría de ellas tenían un denominador común una mala programación desde su infancia. Todo ello agravado por la actual sociedad materialista que nos induce a seguir unos esquemas totalmente competitivos que nos impiden interiorizar.

Creemos que nuestros problemas provienen de nuestro entorno. Si en estos momentos te preguntasen, ¿Qué es lo que desearías cambiar de tu vida para ser más feliz?. Estoy seguro que dirías. Desearía que cambiara alguna persona, o alguna cosa y vivir sin ningún problema. Y no nos damos cuenta que lo que tenemos de cambiar es nuestra respuesta mental a todo esto que nos quita felicidad. En realidad, muchos de nuestros problemas o situaciones limite no pueden evitarse, pero si que podemos cambiar nuestra manera de vivirlas, cambiando nuestros esquemas mentales. Si lo conseguimos viviremos con mucha más paz y seremos más felices.

Iniciarse en este camino, no significa leer muchos libros, escuchar muchas conferencias de desarrollo personal e ir adquiriendo más y más conocimientos. Si bien es verdad que todo esto ayuda, piensa que lo más importante es poner en práctica un trabajo interior.

Piensa que la causa de tu infelicidad o sufrimiento, no es diferente a la de muchas personas. Yo te aseguro que, en cuando te liberes de tus problemas y des a cada cosa su justo valor, te encontrarás mucho mejor. Sé que en estos momentos te puede costar creer lo que acabo de decirte, pero si pones en

Primer capítulo del libro TU PUEDES SER MAS FELIZ de Ramon Menal

práctica todas las prácticas que te expongo en este libro, comprobarás que tengo razón.

Te recomiendo que de entrada, leas todo el libro sin hacer ninguna práctica y, cuando te hayas enterado un poco de su contenido, lo vuelvas a empezar a leer y poco a poco te pongas a practicar siguiendo todas mis instrucciones, Ya verás como muy pronto empezarás a notar cambios en tu vida y te sentirás mucho mejor.

No pienses que para vivir más feliz te hace falta cambiar un sin fin de cosas. En realidad, no has de cambiar tu vida, solo es ir eliminando todas aquellas situaciones que te hacen sentir mal.

En general, la humanidad busca la felicidad en el exterior, como tener una buena vivienda, un buen coche, vestidos caros, lujos, estar rodeados de personas que nos acepten, tener una pareja ideal, unos hijos estupendos, buena salud, etc.

Si bien todo esto contribuye a que seamos más felices, te aseguro que muchísimas personas, teniéndolo todo, son muy desgraciadas.

Todo el mundo habla de libertad y la desea, pero no se da cuenta de que, con todo el bagaje que lleva de programaciones, vive una falsa identidad de sí mismo que no le permite ser libre. Actúa de acuerdo con unos cánones que ha ido aceptado de la sociedad en que vive, que le impiden alcanzar la felicidad.

Si queremos estar bien con nosotros mismos, hemos de intentar descubrir nuestra verdadera identidad y actuar de acuerdo con la misma.

Desde niños, hemos aprendido que la felicidad depende de las personas y cosas que nos rodean y el día que unas u otras nos fallan, parece que se nos hunde el mundo. Si confiáramos más en nosotros, sin esperar nada de los demás, tal vez nos daríamos cuenta de todo lo que hemos recibido.

El comportamiento de las personas nunca nos ha de causar dolor. Tal vez creas que esto no es posible. El grado de sufrimiento, excepto el físico, depende únicamente de nuestra respuesta mental y de los esquemas de acuerdo con los que hemos vivido hasta el día de hoy. En cuanto controlemos nuestra mente y vivamos con más conciencia los acontecimientos externos, estos nos harán sufrir mucho menos. Para conseguirlo, voy a enseñarte como cambiar tus esquemas mentales a fin de que puedas evitar el sufrimiento.

Si lo que te enseñé en este libro lo hubiéramos aprendido todos, de pequeños, nuestra vida sería completamente distinta, y seríamos mucho más felices.

Ten la seguridad de que ser más feliz está al alcance de todos, sean cuales sean las circunstancias en que nos encontremos.

Es posible que creas que tu infelicidad se debe a las personas que te rodean o a las situaciones y problemas que te tocan vivir. Si bien es verdad que todo ello

Primer capítulo del libro TU PUEDES SER MAS FELIZ de Ramon Menal

puede influir a que te sientas mal, yo te aseguro que, puedes estar mucho mejor aunque no cambie nada de tu entorno.

Has de convencerte de que nada ni nadie te proporcionará la verdadera felicidad; solamente tu la puedes encontrar dentro de ti. Para conseguirlo, has de cambiar tus esquemas mentales y considerar la vida de distinta manera de como lo hacen la mayoría de la gente. En general, las personas viven de espaldas a la Luz, y éste no es el camino.

Seguramente reconoces que tienes unas tendencias, unas fobias, unos miedos o un carácter que no te ayudan a sentirte bien; tu desearías cambiar pero no te sientes capaz de hacerlo.

Tú puedes crear tu destino. Debes de considerar que tu vida no viene marcada ni por el día que naciste, ni por un karma, ni por los astros, ni por nada.

Eres libre y de ti depende como quieres vivir.

(fin del primer capítulo)