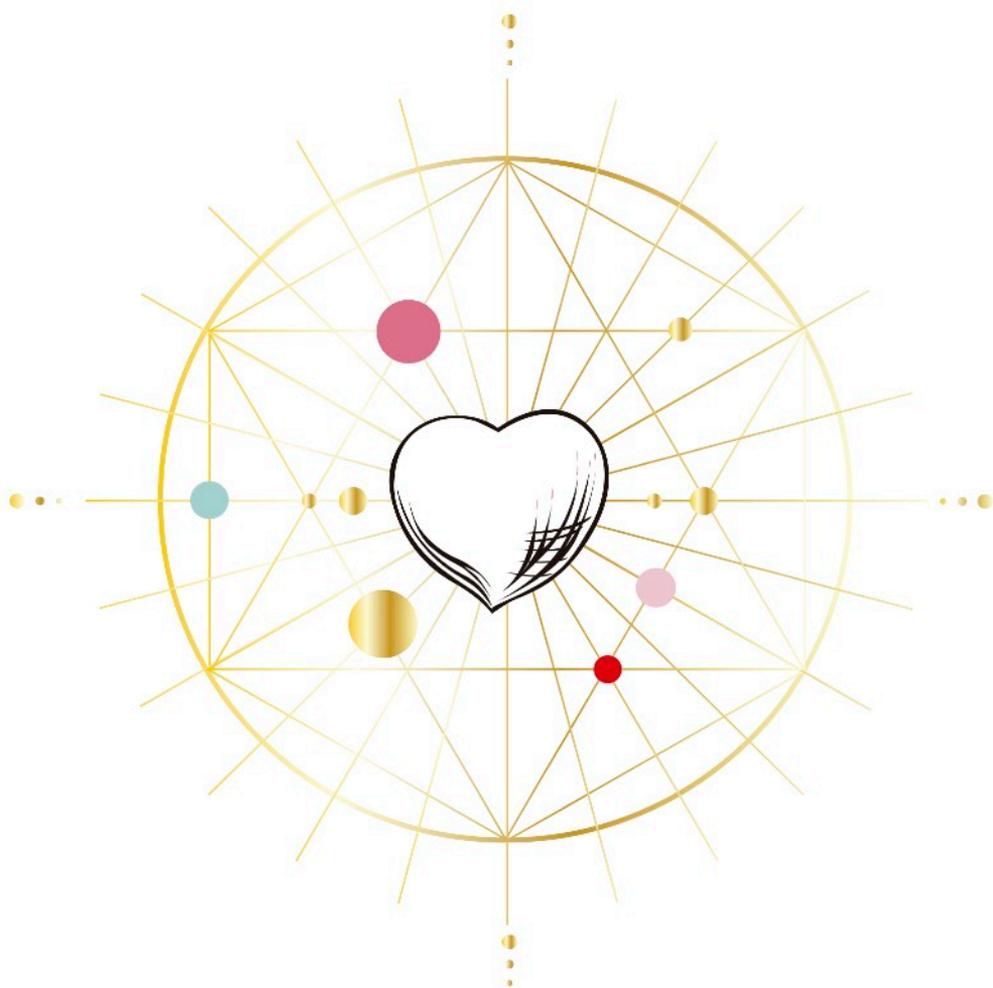


Ser feliz está en ti



LORENA FARRÉ



Ser feliz está en ti

Lorena Farré



LORENA FARRÉ

Primera edición: marzo de 2022

© Copyright de la obra: Lorena Farré

© Copyright de la edición: Angels Fortune Editions

Código ISBN: 978-84-125198-0-8

Código ISBN digital: 978-84-125198-1-5

Corrección: Juan Carlos Martín Jiménez

Maquetación: Celia Valero

Edición a cargo de Ma Isabel Montes Ramírez

©Angels Fortune Editions www.angelsfortunedititions.com

Derechos reservados para todos los países

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni la compilación en un sistema informático, ni la transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico o por fotocopia, por registro o por otros medios, ni el préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión del uso del ejemplar sin permiso previo por escrito de los propietarios del copyright.

«Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, excepto excepción prevista por la ley»

ÍNDICE

Ser feliz está en ti	9
Yo misma, 3ª parte	15
Aprovecha al máximo la lectura	21
Creencias irracionales	27
Ser responsable	37
Ser consciente.....	43
Amarse a uno mismo	51
Ser único	57
Sé el dueño de tu tiempo	63
Rompe con las reglas.....	71
La culpa.....	79
La preocupación	87
La seguridad.....	93
La ira	99
Acepta que no siempre tienes razón	107
Ralentiza tu día.....	113
Supera tus complejos	119
La incomodidad	127
La vibración	133
Atención	139
Céntrate en lo positivo.....	145
Ser apasionado	151
Expande la felicidad	157
Ser feliz es ser exitoso	163
Tus deseos	171
Analiza tu felicidad	177

¿Qué has aprendido?.....	183
Tu experiencia.....	191
Contacto	193

SER FELIZ ESTÁ EN TI

«Sueña como si fueras a vivir para siempre.

Vive como si fueras a morir hoy».

James Dean

Creo que compartirás conmigo que a todos nos gustaría estar alegres la mayor parte del tiempo, ser felices.

Que hayas escogido este libro entre miles, indica que quieres hacer algo para conseguirlo. Muchas veces decimos que nos interesa, que queremos hacerlo, pero nuestro comportamiento acaba siendo lo contrario.

Imagino que ya habrás leído **«Todo lo que necesitas está en ti»** y **«El control de tu mente está en ti»**. Sé que es difícil cambiar, pero estoy segura de que ya habrás comprobado que se puede, si eliminas los pensamientos que provocan sentimientos y comportamientos que no te llevan hacia el camino de la felicidad.

En este libro verás que el **ser feliz está en ti**, no es tan difícil como te has pensando. Los medios para lograrlo están dentro de ti y para ello tienes que conseguir el equilibrio en las tres áreas maestras de la vida: salud, dinero y amor.

Ser responsable de uno mismo es la clave
para conseguirlo.

Comprometerse con ello es lo que tienes que hacer a diario y ver

que lo que haces puede ayudar a los demás, hará que alcances el nivel de felicidad deseado.

Durante esta lectura vas a ver que trato cada uno de los errores de comportamiento que nos impiden ser felices, con el motivo de ayudarte a detectarlos, entenderlos y eliminarlos.

Hay veces que ni tan siquiera somos conscientes de que, según qué tipo de comportamientos tenemos, son automáticos, estos nos alejan de nuestras metas porque estamos en piloto automático.

Te levantas, te sientes frustrado y todo el día va mal, sin saber el porqué.

A no ser que ya hayas desarrollado un control de tu mente excelente, que bloquee este tipo de comportamientos al 100 %, este libro es para ti, porque ya has trabajado en ti y a pesar de ello aún sigues teniendo esos días grises.

Voy a ayudarte a corregir ese tipo de comportamiento que no te lleva a nada.

Seguro que tienes mil razones para explicarte a ti mismo por qué haces las cosas de la manera en que las haces y lo justificas, todas ellas muy coherentes, claro. Todas ellas estrategias de tu mente para mantenerte en tu zona de confort.

El camino hacia el éxito es infinito
y es un proceso continuo.

En cada capítulo vas a encontrar un ejercicio para trabajar los comportamientos más autodestructivos que existen.

Quizá si has leído ya «**Todo lo que necesitas está en ti**» y «**El control de tu mente está en ti**» verás que se repiten conceptos y estás en lo cierto. Por repetición, como ya

sabes, es como aprendemos y conseguimos crear nuevas conexiones en nuestro cerebro para que nos comportemos por fin de la manera que deseamos, sin tener que pensar en qué tenemos que hacer.

Descubrirás que cuando te sientes molesto puedes elegir parar y analizar ese sentimiento para ver qué te ha llevado ahí, sin tener que culpar a nadie, sino solo a ti mismo para poder cambiar la percepción de las cosas y elegir dejar de estarlo.

¿No te has preguntado nunca por qué algunas personas son felices y otras no?

Quizá seas de los que piensan que algunas personas han nacido solo para sufrir, para superar dificultades y son infelices toda su vida. Se sienten frustradas, incluso aparentemente teniendo todo en la vida.

Otras personas, en cambio, son exitosas, todo les sale bien.

La felicidad no está en lo que tienes,
sino en lo que haces, en lo que sucede
y cómo te sientes respecto a ello.

La felicidad depende de tus aptitudes. Déjame que te ayude a aprender a controlar tu mente para que puedas afrontar diferentes situaciones.

Durante el estudio de este libro voy a mostrarte cómo he trabajado yo el control de mis pensamientos, emociones y acciones para conseguirlo.

Quiero que domines esos sentimientos que te bloquean y que te hacen daño, como la ira, la culpa, el miedo y otros sentimientos que irás descubriendo durante la lectura.

Si quieres conseguir la máxima plenitud tienes que trabajar

en ti, comprometerte contigo y hacer las cosas de diferente manera.

Mi deseo es que estudies este libro. Sí, estudio. He utilizado la palabra «estudio», porque creo firmemente que solo con leer no vas a interiorizar los conocimientos, que quizá muchos ya los sepas, pero no los practicas. El estudiar implica aprender y para aprender tienes que hacer, así que deseo que con el estudio de este libro puedas aprender que ser feliz está en ti.

Gracias, gracias, gracias, amado lector, por darme la oportunidad de ayudarte a conseguirlo.

Declaraciones:

Estas declaraciones te ayudarán a que tu mente acepte que todo lo que necesitas está en ti.

Durante toda la trilogía verás que al final de cada capítulo hay unas declaraciones, están escritas para plantar semillas en tu mente.

Como he comentado antes aprendemos por repetición, quizá al principio no te creas lo que vas a declarar a continuación, pero llegará un momento que tu mente lo aceptará.

Respira profundamente 3 veces contando mentalmente hasta 5 al inhalar, sostén el aire por 5 segundos y exhala en 5. Ahora pon la mano en el corazón y lee en voz alta:

YO SOY ENERGÍA,
ESTOY LLEN@ DE VITALIDAD.

LOS FRACASOS DE MI PASADO
SON ENSEÑANZAS DE MI PRESENTE
Y VICTORIAS DE MI FUTURO.

YO SOY RESPONSABLE DE CREAR EN
MI VIDA
FELICIDAD, ÉXITO Y RIQUEZA
PORQUE

¡¡¡TODO LO QUE NECESITO ESTÁ EN
MÍ!!!

YO MISMA, 3ª PARTE

Querido lector, mi nombre es Lorena Farré y soy la autora de la trilogía «**Todo lo que necesitas está en ti**».

Para aquellos que no hayan leído los dos primeros libros, os haré un breve resumen:

Nací en una familia muy humilde. Apenas tengo recuerdos de mi infancia, supongo que será porque están bloqueados.

Mi padre era alcohólico y mi madre limpiaba hogares para poder sacar a la familia adelante.

A pesar de ello mis padres siempre intentaron darnos lo mejor, la mejor ropa, dinero para salir..., aunque ellos no tuvieran.

Yo estuve una época perdida, sin querer estudiar, donde lo único que me importaba era tener dinero para salir de fiesta los fines de semana.

Dejé los estudios y empecé a trabajar en un supermercado de bajo coste, pero al poco tiempo vi la mala decisión que había tomado y volví a estudiar. Poco a poco fui dejando el mundo de la noche hasta que me fui a vivir a Irlanda, porque sabía que si quería tener un buen trabajo debía poner un nuevo rumbo en mi vida.

Al volver encontré un trabajo como secretaria y empecé mi carrera profesional estudiando a distancia, mientras trabajaba hasta conseguir ser una ejecutiva con dos carreras universitarias y un Máster en Negociación y Marketing.

Por aquel entonces mi padre ya había dejado de beber, después de un accidente que tuvo. Comprendió que si no dejaba el alcohol perdería a su familia.

La vida no olvidó cómo se maltrató con el alcohol y el tabaco y a los pocos años le diagnosticaron un cáncer. Le daban un día de vida, pero consiguió estar cinco años más, hasta que perdió la esperanza en sanar.

Esos cinco años estuvieron llenos de momentos maravillosos con él, aunque también de momentos muy dolorosos por verle sufrir. Eso causó un desgaste muy grande en todos nosotros.

A los dos años de su fallecimiento, mi madre cayó en una profunda depresión. Gracias a que es una gran luchadora, y con mucho esfuerzo, ha recuperado su sonrisa y es una magnífica abuela.

Todo lo que me ha ocurrido en mi vida ha estado cargado de miedo, culpa, ira, preocupación, decepción y temor. Todo ello me llevó a sufrir insomnio por más de 5 años.

Después de tener a mi hijo todo eso se apoderó de mi mente y caí en una depresión postparto, silenciosa, hasta que decidí ocuparme de todos esos pensamientos y comportamientos que no me dejaban ser feliz.

Siempre he tenido interés por la filosofía, por la física cuántica y el crecimiento personal. He leído miles de libros. Leía, pero no los estudiaba ni los ponía en práctica, pero supongo que alguna semilla se iría plantando en mi mente.

Me di cuenta de que, a pesar de tener una familia, un buen trabajo y un buen hogar, no estaba satisfecha. Dentro de mi personalidad tenía muchos comportamientos que me autodestruían, como la ira.

Pagaba con mis seres queridos la frustración que sentía, me impedían sentirme realizada y detestaba tener esa sensación y no poder disfrutar de mi maternidad.

Amado lector, porque sé qué es sentirse infeliz, sé qué es lo que se tiene que hacer para cambiar ese estado.

He invertido miles de euros y estudiado cientos de libros, desde que decidí que ya me había dolido demasiado no ser feliz.

Contraté un mentor para reprogramar mi mente y puedo garantizarte que, si tú decides aplicar todo lo que te voy a explicar en este libro, tú también podrás conseguirlo.

Pero no será fácil, tienes que comprometerte al 100 % con tu decisión.

Donde estás hoy es consecuencia de lo que has decidido en el pasado, por eso la decisión que tomes ahora, seguir leyendo y poner en práctica lo que leas, hará que tu vida llegue al destino que desees.

Ser feliz es cuestión de hábitos, de poner atención a tu día y cuando adquieras esos nuevos hábitos harás que los realices, sin esforzarte ni pensar.

Que estés aquí ya demuestra que estás muy por encima de la media de las personas que se conforman con su vida y no hacen nada para cambiarla.

Hoy en día puedo decir que todo eso forma parte del pasado y gracias a todo ello soy la persona que hoy soy.

Si no hubiera aprendido a superar cada uno de los obstáculos que he vivido no estaría hoy aquí, escribiéndote estas líneas con la esperanza de que te puedan ayudar a ti, para que tú también logres lo mismo y consigas ser feliz.

Gracias, gracias, gracias, amado lector, por confiar en mí y seguir leyendo.

Declaraciones:

Respira profundamente 3 veces contando mentalmente hasta 5 al inhalar, sostén el aire por 5 segundos y exhala en 5. Ahora pon la mano en el corazón y lee en voz alta:

**YO SOY ENERGÍA,
ESTOY LLEN@ DE VITALIDAD.**

**LOS FRACASOS DE MI PASADO
SON ENSEÑANZAS DE MI PRESENTE
Y VICTORIAS DE MI FUTURO.**

**YO SOY RESPONSABLE DE CREAR EN
MI VIDA
FELICIDAD, ÉXITO Y RIQUEZA
PORQUE**

**¡¡¡TODO LO QUE NECESITO ESTÁ EN
MÍ!!!**

Acerca de la autora



Autora por pasión. Licenciada en Administración y Dirección de Empresas, con veinte años de experiencia en el sector farmacéutico, decido convertir mi sueño en realidad: hacer lo que amo ayudando a los demás.

Por eso he escrito esta trilogía que tienes en tus manos.

Deseo de corazón que puedas conectar con ese poder que ya hay en ti.