

LA FÓRMULA — de la — FELICIDAD

*La experiencia que cambió mi vida
(y cambiará la tuya) para siempre*



ÁLVARO ASENSIO

La Fórmula De La Felicidad

Por Álvaro Asensio García

Licencia de uso

Todos los derechos reservados. Este libro no puede ser reproducido en todo o en parte sin el consentimiento del autor

¿Quién soy?

Antes que nada, quiero darte las gracias por comprar este libro “*La Fórmula de la Felicidad*” que espero suponga un antes y un después en tu vida.

Soy un profesional ligado a la sanidad, conferenciante e investigador, y un apasionado de los libros de autoayuda y superación, esposo y padre de dos bebés. Es por ello que disfruto mucho leyendo libros relacionados con el bienestar, la libertad financiera y la salud.

A lo largo de estos años he vivido y aprendido mucho a través de mis libros y de mi experiencia y me gustaría compartirlo contigo. He conseguido descifrar la fórmula para ser feliz desde la óptica de lo que somos: personas con sentimientos y con necesidad de ser felices con nosotros mismos y con los demás.

Me encantaría que cuando terminaras de leer este libro, pienses que ya tienes la fórmula para ser feliz, y que nada ni nadie te va a parar para conseguir tu objetivo: vivir una vida feliz aprendiendo por ejemplo, a sentirte bien contigo mism@, a cómo solucionar los problemas diarios, cómo controlar el

estrés o cómo atraer y a gustar y consolidar amistades.

Bienvenid@ a esta apasionante experiencia que espero sea de mucha utilidad para ti. Y te doy las gracias de corazón por permitirme compartirlo contigo.

Ahora, si quieres más, te invito a leer gratuitamente (por un tiempo limitado) el libro *“Cómo Hablar Bien (en todas las situaciones)”* (el precio normal de 4.99), con el que dispararás tu capacidad para gustar a los demás y te transformará en un ser que será percibido y valorado como una persona muy valiosa.

¿Qué vas a encontrar en este libro?

Aquí tienes un libro de referencia, con el cual vas a aprender las técnicas que me permitieron y te permitirán aumentar tu felicidad de forma exponencial. También aprenderás a utilizar el poder de los hábitos y de las pequeñas acciones del día a día para generar pequeñas transformaciones que cambiaran tu vida para siempre. Te contare mi experiencia personal que supuso un antes y un después en mi

capacidad y desarrollo personal que me permite hoy en día disfrutar al máximo de la vida.

Como a otras personas que ya están disfrutando de la vida, este libro te va a dar un abanico de posibilidades para disfrutar de la vida en todo momento.

He reunido todos los estudios más recientes, así como los consejos de los mejores autores expertos en el tema o mi experiencia personal y con mis pacientes, para entregarte la fórmula que te hará feliz para siempre. Especialmente es clave el capítulo 3, en donde relato el día de mi vida en que todo cambió, una experiencia que

transformó mi vida para siempre.

Necesito de tu interés y de tu compromiso para poner en práctica el secreto que te será revelado. Te sorprenderá lo fácil que es de aplicarlo. Incluso te preguntarás por qué no lo habías practicado antes, si está al alcance de todos.

En definitiva, aquí tienes una guía fantástica con la fórmula definitiva para conseguir lo que deseas: ser feliz.

Índice de contenido

Introducción

Capítulo 1: Un rebelde domesticado

Capítulo 2: El sueño de mi juventud

**Capítulo 3: El día en que
todo cambió**

**Capítulo 4: Así conocí la
fórmula de la felicidad**

Conclusión

La Fórmula de la Felicidad

Introducción

Mi única y poderosa motivación para escribir este libro es guiarte en tu camino hacia la felicidad.

Todos queremos ser felices. Tú también lo deseas. Y si estás leyendo este libro, lo más probable es porque te sientas incompleto, con un vacío en tu corazón. Algo te falta. Y te entiendo, porque así también me sentía en una etapa de mi vida.

Llegué a pensar que la felicidad era imposible de alcanzar. Que era algo intermitente. Que un día te sentías bien y luego venía el bajón. Y eso era lo normal. Y que todas las personas sienten lo mismo. Hasta que descubrí que estaba totalmente equivocado. Y quizás tú

también hayas pensado lo mismo.

Pues te aseguro que sí existe una fórmula para la felicidad. Yo la descubrí y quiero compartirla contigo.

Es cierto que muchas personas viven amargadas e infelices. Y lo que es peor, es un estado de apatía ante la vida. Pero eso no quiere decir que sea una regla que aplique para todos. Tú puedes salirte del rebaño y ser diferente, porque la felicidad está al alcance de todos. Aun no lo sabes, pero a medida que sigas leyendo este libro lo entenderás mejor.

¡Qué sensación tan placentera la de ser feliz! Amaneces cada día con ganas de comenzar el día, de luchar por tus

sueños, de amar a tu familia y amigos. Despiertas con hambre de vivir, de descubrir cosas nuevas, de experimentar algo inédito. Cuando veo hacia el pasado y recuerdo cómo me sentía, me parece mentira que esa personas era yo. No me parezco en nada. Debo reconocerlo, antes era una persona amargada, triste, pesimista, cabizbaja, gris. No sé cómo alguien quería estar conmigo.

Pero eso cambió. Ahora, finalmente, puedo decir que soy una persona feliz, llena de paz. Me siento libre para expresar quién soy, para demostrar mis talentos, para hacer lo que quiero hacer y decir lo que quiero decir, sin importar

lo que otros piensen. Libre para seguir a mi corazón. Y quiero que tú también te sientas así.

¿Has escuchado que hay libros que te cambian la vida? Pues este libro te ayudará a ser la persona que siempre has soñado. Y no se trata de un libro mágico, ni de brujería. Nada de eso. Necesito de tu interés y de tu compromiso para poner en práctica el secreto que te será revelado. Te sorprenderá lo fácil que es de aplicarlo. Incluso te preguntarás por qué no lo habías practicado antes, si está al alcance de todos.

Pero solo voltearemos hacia el pasado para no repetir los errores que te

llevaron al estado actual en el que te encuentras, y en el que no quieres continuar. Lo que encontrarás en este libro será una oportunidad para darle un vuelco a tu destino para siempre, para que finalmente abrases la esencia de tu alma y de quien eres en realidad.

Tan solo imagina esa deliciosa sensación de despertar cada día con una sonrisa en el rostro y lleno de energía para perseguir tus sueños más hermosos. Así despierto yo cada mañana. Finalmente encontré la fórmula de la felicidad, esa que tanto había buscado. Y ahora quiero compartirla contigo.

Y si te preguntas porqué tanto interés en tú felicidad. La respuesta es simple:

porque quiero y sueño con un mundo mejor. Y el cambio comienza en el corazón. Muchos creen que la responsabilidad del cambio está en los políticos. Pero aunque las autoridades tienen mucho poder para cambiar ciertas cosas en la sociedad, ellos jamás podrán acercarte a la felicidad que tanto anhelas. Eso depende de ti. Antes pensaba que mi felicidad llegaría con otra persona. Con una espléndida pareja, por ejemplo. Pero estaba equivocado.

La felicidad es una experiencia personal. Algo que todos debemos alcanzar por nosotros mismos. Pero lo mejor de todo es que todas las respuestas las tienes dentro de ti y te voy

a ayudar a encontrarlas.

Si cambia la persona, cambia el mundo. Y confío en ti, creo en todo el potencial que tienes guardado en tu ser y que estás muy cerca de descubrir.

Si has leído hasta este punto es porque realmente estás determinado ser feliz. Y eso me gusta. Por gente como tu fue que decidí escribir este libro.

Claro que también tienes la opción de abandonar la lectura en este momento y seguir con tu vida tal y como la has llevado hasta ahora. Pero habrás desperdiciado una excelente oportunidad. Tuviste la posibilidad de conocer el secreto para la felicidad y no la aprovechaste.

Ahora, si continúas es porque no estás conforme con la vida que tienes actualmente y porque sabes que dentro de ti tienes una fuerza descomunal que permanece dormida. Y te aseguro algo, todo ese potencial no podrá ser despertado hasta que no cuentes con las herramientas necesarias para lograrlo. Y esas herramientas te las ofrezco en este libro.

De ti no espero nada a cambio, porque tu felicidad es suficiente para mí. Solo te propongo que hagamos un compromiso, un pacto entre amigos que deberás cumplir apenas finalices la lectura: y es que compartas este libro al menos con cinco personas. Cinco

personas que aprecies y que quieras ayudar. Si son más, pues mejor.

Entonces, ¿estás listo para iniciar el viaje hacia la felicidad? Sujeta el cinturón de seguridad porque este libro te cambiará la vida para siempre.

Capítulo 1

Un rebelde domesticado

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

Jean Paul Sartre

De niño me preguntaba cómo sería mi

vida a los 25 años. Me imaginaba como un gran empresario, junto a una hermosa mujer y con hijos. Es que de niño veía los 25 como un tiempo muy lejano, creía que para entonces tendría mi vida resuelta. Pero cuando llegué al cuarto de siglo, mi realidad era muy distinta a como la había imaginado.

Aunque en lo económico me iba muy bien y ocupaba un cargo gerencial en un banco importante, me sentía triste y frustrado. Ante el mundo aparentaba ser feliz, y todos creían que lo era, pero la verdad era que no, no era feliz.

Desde niño siempre adoré la libertad. Jamás me gustó sentirme atado a algo. En la adolescencia estaba muy orgulloso

de mi personalidad, de mi rebeldía y mi espíritu indomable. O eso creía.

Pero a medida que fui creciendo y haciéndome adulto, las obligaciones y las presiones sociales me llevaron al lugar que jamás quise y siempre critiqué: a la corbata y a la oficina. También a las reuniones sociales que siempre detesté. Me hice novio de una chica porque mis padres decían que me convenía, que su apellido la respaldada. Mi libertad se había ido junto con la felicidad.

Pero les quiero contar sobre el vuelco radical que dio mi vida y cómo recuperé mi libertad y, lo más importante, mi felicidad y paz. Porque si yo pude, tú

también puedes.

En mi caso, todo cambió con una decisión. Un día tomé la decisión de cambiar el rumbo de mi existencia, de darle un viraje a mi destino. En este libro conocerás mi historia y quizás te sientas identificado. Porque, repito, escribí este libro para ayudarte, para mostrarte el camino en medio de la oscuridad. Esa oscuridad que conozco muy bien porque la viví.

Como dije antes, hace algunos años tenía un cargo importante en un banco y ganaba mucho dinero, más que la mayoría de mis contemporáneos. Compraba lo que quería, iba de vacaciones a los destinos más lujosos,

comía en los mejores restaurantes. En lo superficial, gozaba de una gran vida. Pero era esclavo de mi éxito. Odiaba mi trabajo, el horario de oficina, la computadora, el aire acondicionado, también a mi jefe. No podía hacer lo que quería porque siempre tenía alguna obligación. Y no tengo problemas con las responsabilidades, pero por lo menos que disfrute lo que estoy haciendo!.

Entonces pasaba 8 horas al día haciendo lo que odiaba. E incluso más, cuando llevaba trabajo para la casa. Ya me había resignado. Ante el mundo disimulaba una sonrisa, pero nadie conocía la tormenta que había en mi

interior. Casi todas las noches, cuando llegaba a casa y cerraba la puerta, me echaba a llorar. Ni siquiera llegaba a la habitación. Ahí, en la cómoda sala decorada de muebles lujosos y obras de arte, me derrumbaba en el piso y comenzaba a llorar. Tenía dinero, el auto de mis sueños y una novia hermosa, pero me sentía el hombre más infeliz de la tierra.

Hasta que un día dije: ¡No más! Y todo cambió. ¿Qué hice para tomar esa decisión? ¿Cuáles fueron las acciones que tomé? Las respuestas las encontrarás en este libro.

Si estás pasando por algo similar, si en este momento sientes que no eres feliz,

estoy seguro de que mi historia te podrá ayudar. Porque lo que aquí te cuento nadie me lo dijo, sino que lo viví en carne propia. Y pude salir del fango. Porque te aseguro que sí existe una salida. No tienes por qué conformarte con la mediocridad. Eres un ser maravilloso, lleno de valiosos talentos que el Creador te regaló para compartir con los demás. Eres luz y este mundo te necesita.

Todavía me sorprende ver a tanta gente desperdiciar su vida. Pasan la mayoría del tiempo haciendo lo que odian, duermen con la mujer o el hombre que ya no aman, dicen sí cuando en realidad quieren decir no y asisten a los lugares

que no desean. Viven con miedo.

Así que ¡Basta ya!

Porque en el fondo eres un poderoso león y no un débil cordero.

Cuando sentía que la felicidad era imposible, que estaba destinado a la desdicha, hubiese querido que alguien me regalara un libro como este. Me habría gustado sentirme identificado con una persona que hubiese superado dificultades similares a las mías, para que me dijera cómo salir del hoyo. Ahora tú tienes esta oportunidad. Sé cómo te sientes y por lo que estás pasando. No quiero restar importancia a tus problemas. Solo te quiero mostrar la salida del túnel, la luz que siempre ha

existido y que hasta ahora no has visto.

Mi historia se adapta a cualquier edad y a todas las épocas. La búsqueda de la felicidad no es algo nuevo. Ha sido uno de los grandes anhelos de la humanidad desde siempre hasta nuestros días. Y lo seguirá siendo. Porque nada importa en este mundo si no somos felices.

¿Eres de los que piensa que el dinero da la felicidad? Te voy a demostrar que no siempre es así.

Un día un anciano sabio que vivía en las montañas bajó al pueblo y le preguntó al zapatero si le podía arreglar las sandalias aunque no tenía un centavo. El zapatero respondió que estaba cansado de que todos se acercaran a pedir y

nadie a dar. Entonces el anciano le dijo que él le daría 1 millón pero a cambio de sus pies. El zapatero respondió que él no haría nada con un 1 millón y luego no poder caminar. Entonces el anciano le dijo que le daría 100 millones a cambio de sus manos. El zapatero respondió que 100 millones eran poca cosa comparado con poder acariciar a sus hijos. Así que el anciano le dijo que le daría 1000 millones si le entregaba sus ojos. Pero el zapatero rápidamente reconoció que nada puede pagar el gozo de ver a su familia cada mañana. Entonces el anciano le respondió: “Qué fortuna tienes y no te has dado cuenta”.

Así que de nada vale que te regalen un

palacio, los autos más lujosos y todos los millones, si a cambio debes alejarte de todas las personas que amas para siempre.

Jamás lo olvides: el dinero no compra la felicidad.

Capítulo 2

El sueño de mi juventud

“Ahora mismo le puedes decir basta al miedo que heredaste, porque la vida es aquí y ahora mismo”.

Facundo Cabral

Mis días eran todos iguales. Sentado detrás de un enorme escritorio repleto de papeles, dentro de una oficina lujosa adornada con diplomas y trofeos.

Todos los días llegaba a aquel lugar a las seis de la mañana, aunque el resto de los trabajadores comenzaban su jornada a las 8 am. Pero yo, el “exitoso jefe”, debía estar antes que los demás. Era la única forma de poder cumplir con todas mis obligaciones. De joven siempre odié las reuniones, las aburridas juntas de directivos. Y justamente en eso se había convertido mi vida. Cuando no estaba en una sala de reunión, pasaba horas sentado en el escritorio firmando

documentos que no me interesaban.

Muchas veces me preguntaba cómo era que un “rebelde” como yo terminó en aquella condición tan rutinaria. Me sentía atado a las obligaciones, a mi ostentoso estilo de vida, a lo que esperaba la sociedad de mí. Cuando veía mi traje y corbata me parecía mentira que estuviera usando la vestimenta que siempre detesté ¿Cómo demonios había terminado así? Sé que muchas personas se sienten como pez en el agua en una oficina, pero yo no. Jamás me gustó estar dentro de cuatro paredes.

Por eso soy un fiel creyente de que todos debemos seguir a nuestra naturaleza, lo que realmente somos, y eso lo sabemos

escuchando al corazón antes que a la cabeza.

Tú sabes lo que quieres y conoces tus mayores anhelos, pero la cabeza se llena de tanta basura que con el paso del tiempo sepulta tus sueños más genuinos. Por eso es muy común que las personas terminen sus días sin haber logrado sus más hermosos sueños de la juventud. La rutina, las responsabilidades y los deberes son tres de nuestros principales enemigos. Estás en este mundo para ser feliz. Nada más.

Como te dije antes, siempre supe que era un alma libre. Y quienes amamos la libertad no nos gusta estar encerrados. Así que, como puedes imaginar, en

aquella oficina no me sentía nada libre, sino todo lo contrario. Desde niño soñaba con viajar por el mundo. Quería conocer todos los países y sus culturas. Pero pasaban los años y siempre estaba dentro de aquel traje y en esa gris oficina, donde había muchos lujos pero poca felicidad.

Solo podía viajar unos pocos días al año, cuando tomaba mis vacaciones, y muchas veces tenía que seguir trabajando incluso cuando estaba en alguna playa paradisíaca. A eso te lleva la sociedad.

En nuestra juventud todos tenemos un oficio soñado, queremos ganarnos la vida haciendo lo que amamos. Algunos

sueñan con ser actores, otros cantantes, pintores, escritores, pilotos de autos, deportistas, bailarines, médicos, astronautas, etc.

Tómate un minuto para recordar lo que querías ser cuando fueras adulto. Y ahora te pregunto ¿te dedicas a eso? Si respondes afirmativo, entonces permíteme felicitarte. Eres un valiente, un ejemplo a seguir y uno de los pocos afortunados. Puedes obsequiarle este libro a alguien más. Te lo agradecerá.

Pero lamentablemente, la mayoría perdemos el rumbo en el camino.

Cuando era niño soñaba en convertirme en un gran fotógrafo y viajar por el mundo con mi cámara. Siempre adoré

capturar los momentos, contar historias en imágenes. Pero lo que más me gustaba de ese oficio era la libertad que te ofrecía. No estaría atado a nada. Sería una maravillosa aventura entre mi cámara y yo, y juntos recorreríamos el mundo entero, sin nadie que nos despidiera y ni nos recibiera. Siempre fui desarraigado, a mi familia, a mi ciudad, a mi país. Amo profundamente a mi gente. Pero me emociona la independencia. Sin embargo, conseguí un trabajo en mi ciudad y de ahí no me moví.

Recuerdo el gesto de mi padre cuando terminé la escuela secundaria y le dije que quería ser fotógrafo. Lo vi muy

decepcionado. Me dijo que me moriría de hambre tomando fotos y que debía escoger una carrera “inteligente”. Así que estudié economía, igual que él, y siempre fue una decisión que lamenté.

Muchas veces los padres no saben el daño que pueden causar con unas pocas palabras. Así que si ya tienes hijos, no les impongas tus deseos. Deja que ellos mismos descubran sus talentos y decidan su oficio. Siempre serás una guía muy importante y lo ayudarás si le recomiendas ciertas opciones o lo aconsejas con amor, pero jamás pretendas que ellos piensen igual a ti, ni tampoco intentes cumplir tus sueños frustrados en ellos. Cada quien debe

descubrir su destino. Aliéntalos, guíalos, pero no mates sus sueños.

Yo era un fotógrafo frustrado. Cuando asistía a las elegantes fiestas y cocteles, envidiaba la suerte de los fotógrafos que cubrían esos eventos. Qué ironía. Ellos trabajaban mientras yo me relajaba, pero aun así deseaba estar en sus zapatos.

Ahora vamos a hablar de un tema que a todos nos abarca y lamentablemente nos esclaviza: el dinero.

El principal impedimento para renunciar a esa vida que odiaba, era el dinero. Pensaba que si abandonaba mi empleo y perdía mi estatus, mi estilo de vida caería hasta un estado deprimente. Como directivo del banco ganaba un excelente

suelo, con el que podía comprarme todo lo que quería. Todo, menos la felicidad.

Había asumido un ritmo de vida de alto estatus. Uno de mis placeres predilectos y que solía hacer con frecuencia luego de terminar las horribles jornadas de trabajo, era cenar en restaurantes lujosos. Los más caros de la ciudad. Era una forma de darme estímulo para soportar aquella tortura de vida. Entonces sentía miedo de no poder darme esos lujos si perdía mi salario de ejecutivo.

También me atemorizaba el hecho de no poder ir de compras a las tiendas más caras. Eso lo hacía con frecuencia para

intentar llenar el vacío que sentía, el vacío de la infelicidad.

Ahora me doy cuenta de que estaba equivocado. Ahora, una vez libre de esas cadenas, me doy cuenta de que en realidad no necesitaba esas cosas. Lo mejor es que sigo dándome todos los lujos que quiero y mucho más. Pero ya no lo hago para contrarrestar la depresión, sino cuando me provoca. Desde que mi vida cambió he podido disfrutar de muchísimos más placeres que antes, viajar como siempre lo soñé y comer la comida más deliciosa que puedas imaginar. En todo sentido mi vida ha mejorado y en gran manera.

Para ese momento no tenía hijos ni una

familia que mantener. Y quizás en este momento estás pensando que por eso fue más fácil tomar la decisión. Y es probable que así sea. Pero recuerda que no se trata de abandonar la vida que odias para convertirte en un vago y pasar todo el día echado en el sofá de tu casa viendo televisión. Te hablo de una revolución verdadera, una que te sacará del fango y te llevará a niveles que jamás imaginaste. Si realmente estás dispuesto a convertirte en una persona plena y feliz, y te comprometes conmigo a soltar las cadenas imaginarias que te atan desde siempre, descubrirás una nueva realidad, un nuevo estado mental que te permitirá lograr todo lo que te

propongas.

Así que ahora viene la mejor parte. Te voy a contar sobre ese día en el que todo cambió. Todavía me emocionó al recordarlo. Ese día pasé de la oscuridad a la luz, de la muerte a la vida. Así descubrí la fórmula para la felicidad.

Capítulo 3

El día en que todo cambió

“La felicidad está dentro de uno, no al lado de alguien”

John Lennon

Ese día comenzó como cualquier otro. Nada especial. Llegué a las 6:10 am a la oficina, me senté en mi escritorio y comencé a organizar algunos documentos. Habían transcurrido unos pocos minutos cuando sonó mi teléfono. Era mi mamá. De inmediato supe que algo no estaba bien.

Con voz entrecortada me dijo que estaba en el hospital, que habían tenido que trasladar a mi padre de emergencia por un ataque al corazón. No la dejé terminar de hablar. Le pregunté en qué hospital se encontraba y hacia allá fui. Cuando llegué mi madre estaba sola y muy asustada. Me contó los momentos de angustia que había vivido horas antes

y cuál era la condición de mi padre. Intenté calmarla, aunque sin mucho éxito, porque yo mismo me encontraba muy nervioso. Amo a mis padres, aunque por mi trabajo no pasaba mucho tiempo con ellos.

Entonces entré a la habitación y ahí estaba mi padre, con tubos por todos lados y respirando a través de una máquina. Estaba consciente cuando me vio. Se emocionó y al moverse su rostro reflejó dolor. Con las manos me pidió que me acercara, así que me coloqué muy cerca de su rostro para que no tuviera que hacer mucho esfuerzo al hablar. Se retiró la mascarilla de oxígeno para decirme unas palabras que

jamás podré olvidar. Aún hoy, pese a que han transcurrido muchos años desde aquella mañana, sus palabras retumban en mi mente y corazón.

Me dijo:

“Hijo, no me queda mucho tiempo de vida, así que te lo diré rápido: Necesito que me prometas algo: que vas a abandonar ese trabajo que odias y que vas a buscar tu felicidad. Y también quiero que me perdones”.

Entonces comenzó a llorar como nunca antes lo había visto. Se agitó y su ritmo cardíaco se aceleró.

“Dime que me perdonas”, me repitió, ahora un poco desesperado. No me explicó por qué me pedía perdón, pero

no hacía falta. Se refería a aquel episodio ocurrido muchos años atrás cuando, con pocas palabras, mató mi sueño de convertirme en fotógrafo. Aunque jamás volvimos a hablar del tema, ambos sabíamos que aquella espina había quedado clavada en mi corazón. Solo en un par de ocasiones reviví el tema con mi madre y quizás ella se lo comentó. Pero jamás pensé que mi padre, quien siempre fue muy reservado, le había dado tanta importancia a aquel episodio, al igual que yo.

Le respondí que sí, que lo perdonaba. También le prometí que iría tras mi felicidad.

Los padres nos conocen muy bien. Él sabía que no era feliz trabajando en el banco, aunque jamás se lo había confesado de manera directa.

Y en ese momento, cuando le hice la promesa a mi padre, él sonrió, cerró los ojos y murió.

Fue un tiempo muy duro. Mis padres eran muy unidos, por lo que mi madre pasó días muy afectada. Pero siempre fue una mujer fuerte, así que pudo levantarse y asumir el duelo con una admirable valentía. Yo estaba muy mal. Si has perdido a alguno de tus padres me podrás entender muy bien.

Solicité vacaciones en el trabajo y les dije que volvería cuando estuviese listo.

En ese momento me importaba muy poco mi empleo, sobre todo después de lo que me había dicho mi padre antes de morir.

Esos días que pasé junto a mi mamá, no podía pensar en otra cosa sino en la petición de mi padre. Se lo comenté a ella y me dijo que en los últimos años él había estado muy preocupado por mi depresión.

Pasaron unos pocos días cuando sentí el profundo deseo de tomar un avión e irme a cualquier parte. En casa de mi mamá la acompañaba mi tía y un primo, así que sabía que no estaría sola. Ella me apoyó totalmente. Me dijo que no olvidara la promesa que le había hecho a mi padre.

Pero ¿a dónde iba? Como siempre había querido conocer la India, reservé un vuelo para el día siguiente a Nueva Delhi. Organicé un pequeño equipaje y tomé mi cámara fotográfica, la que siempre me acompañaba a todos los viajes.

Horas después estaba al otro lado del mundo. Nueva Delhi no era como la imaginaba. Sí es un destino caótico y agitado, pero también hay zonas muy modernas y elegantes. Llegué al hotel y descansé algunas horas. La India siempre me había interesado por su rica cultura, además de exótica gastronomía. Pero el principal motivo de mi viaje era buscar la paz interior.

Así que salí del hotel y comencé a caminar sin rumbo. Me fascinó el ritmo de aquella ciudad, tan distinta a lo que estaba acostumbrado. Pero de tanto caminar, perdí la orientación y de momento no supe dónde me encontraba. Lo peor era que no recordaba la dirección del hotel y no la llevaba conmigo.

Sentí un poco de temor pero continué avanzando. Me emocionó esa sensación de estar perdido. Hasta ahora todo en mi vida había tenido sentido, todo había marchado según la lógica, así que perder las riendas era emocionante.

De pronto comencé a percibir un olor muy desagradable. Como el de un

animal en descomposición. Muy intenso y profundo. Había llegado hasta un enorme basurero. El basurero municipal. Lo que vi me impactó profundamente. Habían cientos de personas hurgando entre la porquería. Incluso algunos llevaban la cara destapada, acostumbrados a la fetidez. Por primera vez le veía el rostro a la miseria, esa que solo conocía por la televisión o el Internet. Había familias enteras caminando entre las montañas de basura. Entonces escuche, en perfecto español, una voz alegre que decía: “Veo a un hombre caminando como un mendigo porque no sabe que es un príncipe”. Era un vagabundo echado sobre la basura.

Mugriento, con barba de meses pero con la sonrisa más pura y sincera que recuerdo. Lo saludé y le expresé mi sorpresa que de hablara español. Entonces me dijo: “¿No te das cuenta de que eres hijo del Rey? Entonces ¿por qué esa cara tan larga?” Comencé a conversar con aquel mendigo, que tenía una profunda vida espiritual.

Hablamos y pude conocer su increíble historia. Era nativo de Calcuta, una ciudad al este del país. Me dijo que cuando era joven acumuló una gran fortuna, gracias a su oficio de arquitecto que había estudiado en una universidad de Londres. Pero que a pesar de tanto éxito y dinero, no se sentía un hombre

feliz. De inmediato me sentí identificado y lo escuché con mayor atención.

Lucía como un mendigo pero hablaba como un sabio. Era evidente que poseía una vasta educación.

Me contó que un día conoció a una hermosa chica, con la que luego se casaría y tendría una hija. Pero que cuando la pequeña tenía apenas un año y medio, el avión en el que viajaba junto a su madre sufrió un accidente y todos los pasajeros fallecieron.

Esa durísima experiencia lo dejó muy afectado. Hasta que un amigo le hizo una invitación que le cambiaría la vida. Lo invitó a la zona más pobre de Calcuta, a bañar leprosos, y esa experiencia le

salvó la vida.

“Porque entregué el amor que me sobraba”, me dijo. Desde entonces su vida cambió para siempre. Abandonó las obligaciones y responsabilidades, y se dedicó a viajar por el mundo entero. Me dijo que había recorrido casi todo el planeta. Que había estado en los cinco continentes. En Madrid vivió dos años y ahí aprendió el español. Sabía tocar la guitarra, así que se sentaba algunas horas en las plazas, recogía varias monedas y continuaba al siguiente pueblo. No le importaba lo material. Había vivido muchos años entre el lujo y jamás fue feliz. Además sabía que cuando quisiera podía encontrar trabajo

como arquitecto, ya que tenía una experiencia envidiable. Pero jamás volvió a diseñar un edificio.

Entonces me dijo que entre tantas aventuras y viajes conoció la fórmula de la felicidad. Me emocioné mucho cuando escuché aquellas palabras.

Con los años entendí que mi extravío en aquel basurero no fue casualidad, eso debía vivirlo, ya que lo siguiente que me diría aquel mendigo cambiaría mi vida para siempre.

Y ahora lo voy a compartir contigo. Prepárate para conocer la fórmula de la felicidad.

Capítulo 4

Así conocí la fórmula de la felicidad

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

Mahatma Gandhi

Estoy a punto de revelarte el secreto para una vida feliz. Es una fórmula infalible, que si la aplicas comenzarás a experimentar la paz y la plenitud que siempre has deseado.

Recuerda el pacto que hicimos. El de compartir este libro con al menos cinco personas. Es muy importante. Porque una vez te revele la fórmula para la felicidad, estarás en una posición muy privilegiada. Contarás con las herramientas para lograr todo lo que te propongas y con un espíritu lleno de energía y alegría. Pero esa bendición no puedes guardártela solo para ti. Debes compartirla con otros, para que juntos logremos nuestro anhelado sueño

¿Recuerdas cuál es? Transformar el mundo. Convertirlo en un lugar con gente maravillosa y feliz, que aporten y no resten, que construyan y no destruyan. Sé que ese es el mundo que sueñas para ti y tus hijos, y yo también.

La fórmula de la felicidad la conocí por aquel mendigo. Qué extraña es la vida ¿cierto? Un secreto por el que los millonarios pagarían una fortuna, lo aprendí en el basurero más asqueroso del planeta por medio de un mendigo echado sobre una montaña de desechos.

La fórmula para la felicidad, que me reveló aquel hombre, la he podido comprobar por mi propia experiencia. Pero también es un secreto que aplican

grandes personalidades en todo el mundo, aunque lamentablemente cometen el error de no compartirlo con los demás. Piensan que si otros conocen su secreto, entonces tendrán competencia. Es un pensamiento tan egoísta como errado.

La fórmula para la felicidad que te voy a revelar jamás se agota. Y puede ser usada por todos a la vez. Quisiera que todas las personas del mundo la conocieran y por eso escribí este libro. Para, con tu ayuda, crear una maravillosa cadena.

Entonces, ¿Estás preparado para conocer la fórmula de la felicidad?

Aquel mendigo sabio finalmente me

reveló el gran secreto. Me dijo: “La fórmula de la felicidad está al alcance de todos y vive dentro de nosotros.

Solo debes vivir el presente, pues el pasado ya pasó y el futuro nunca lo alcanzarás.

Si siempre vives el presente, jamás llegarán a ti las preocupaciones y ansiedades que te hacen infeliz. Y otra cosa, haz solo lo que tengas ganas de hacer y no lo que debas. La vida es simple. Somos nosotros quienes la hacemos complicada”.

Fue una revelación tan simple y tan profunda a la vez. Pronto pude descubrir que ese hombre conocía la verdad. Cuando estás atento al presente, nada te

puede afectar. Si vives el momento sin pensar en lo que ocurrió o lo que vendrá, entonces ningún pensamiento negativo habitará en tu mente. De esa manera la vida es muy grata.

Es una filosofía de vida que puedes aplicar desde este mismo momento. Solo debes estar atento al presente, al momento que estás viviendo en este instante. Preocuparse por el pasado, además de agotador, es una pérdida de tiempo, a menos que tengas una máquina para retroceder en el tiempo, y eso solo lo vemos en las películas. Y el futuro jamás lo alcanzarás, porque vivimos siempre en el presente. De instante en instante.

Lo otro que debes hacer para comenzar a ser feliz es abandonar inmediatamente lo que atenta en contra de tu plenitud, ya sea el trabajo que odias, las amistades tóxicas, la crítica, esa pajera que ya no amas. Deja que lo que se vaya, se vaya para siempre. Y disfruta del presente.

Y no se trata de vivir en la pobreza. Aquel hombre decidió no tener nada, para no tener que cuidar nada. Vivía así porque quería, no porque sea una regla para ser feliz.

En mi caso jamás volví al banco. Decidí hacer lo que más amaba. Comencé a tomar fotografías y guardaba las que más me gustaban. Así que comencé a mostrar mi trabajo a muchas empresas. Les

indicaba que viajaba por todo el mundo con mi cámara y les ofrecí mis servicios como fotógrafo. Tuve que rechazar muchas ofertas de compañías que me querían como fotógrafo de planta, en la oficina, pero no estaba dispuesto a volver a lo de antes. Nunca más.

Entonces comencé a viajar por el mundo entero tomando fotos. Algunas veces viajo por mi cuenta en otras ocasiones las empresas cubren todos los gastos. Gano muy buen dinero haciendo lo que amo. He conocido lugares y vivido experiencias que jamás imaginé.

Descubrí que cuando haces algo con amor, recibirás solo lo mejor. Así que no tengas miedo a cambiar de oficio.

Abandona lo que no te gusta y dedícale todo tu tiempo y pasión a eso que amas, a lo que más te apasiona. Y el resultado solo puede ser uno: el éxito. Si das lo mejor de ti, obtendrás lo mejor de los demás.

Soy feliz en todo momento. Ahora mi plenitud no depende de las circunstancias.

Estás en este mundo para ser feliz, así que solo haz lo que amas y vive el presente.

Yo lo hice y ahora soy un hombre pleno y feliz. Y pude cumplirle la promesa a mi padre, quien me alentó a realizar el viaje que cambiaría mi vida para siempre.

Conclusión

Ahora que ya conoces la fórmula para la felicidad, sigue la parte más importante, llevarla a la práctica. Aprender a vivir 100% en el presente no es algo que lograrás en un día, aunque es importante que asimiles el cambio de mentalidad de inmediato.

Si durante toda la vida has

acostumbrado a tu cerebro a rumiar en el pasado y a preocuparte por lo que ha de venir, es normal que al principio te cueste un poco evadir esos pensamientos improductivos. No te preocupes, es normal. A mí me ocurrió lo mismo al principio.

Solo debes relajar la mente y enfocar toda tu concentración en el instante que estás viviendo, y nada más. La práctica hace al maestro. El cerebro es una poderosa máquina capaz de aprender y desaprender con la misma facilidad. Y la mejor parte es que tu cerebro no tiene vida propia. Tú eres el jefe, tú dominas tus pensamientos. Simplemente relaja la mente y disfruta el momento.

En el camino hacia la felicidad muchos se estresan cuando las cosas no salen como querían. Pues te aseguro algo, muchas veces las cosas no van a salir según tus planes. Es parte de la vida. Hay días buenos y otros no tanto. Nos pasa a todos, y no es para perder el sueño. Jamás tendrás el control de todas las cosas que te ocurren, pero lo que sí está en tus manos es la forma cómo reaccionas. Así como los buenos momentos no duran para siempre, tampoco las dificultades son eternas. Cuando las nubes aparezcan, tienes la opción de esconderte en casa o bailar bajo la lluvia. Si asumes los tiempos duros con optimismo y alegría, verás

como el sol no se demora en salir nuevamente.

Esto es muy importante: no puedes pretender ser feliz mientras haces daño a otros. En la vida todo se devuelve. Trata a las personas como quisieras que te trataran a ti. Recuerda, si das lo mejor, obtendrás lo mejor de los demás. Y cuando recibas un golpe inesperado, piensa que nadie es perfecto, que todos nos equivocamos y tenemos el derecho de rectificar ¿Cuántas veces te has arrepentido de algo que has dicho o hecho? En mi caso, muchas veces.

El rencor te aleja de la felicidad. Sé rápido para perdonar. Eso te mantendrá libre de cargas y te hará mucho bien.

Espero que hayas disfrutado de la lectura tanto como yo al escribirla. La felicidad está en tus manos. Decide en este mismo instante ser feliz e ilumina al mundo con tu hermosa luz.

Te pido sólo un favor. Si te ha gustado el libro incluye un comentario del mismo haciendo click en el siguiente enlace:

que me ayudará a que el libro esté más visible y llegue a un mayor número de personas.

Confío en ti. Aquí tienes un amigo.

Un abrazo, Álvaro.



Thank

You!

