

Eres mucho más de lo que crees, tienes la capacidad de hacer grandes cosas. Rompe los esquemas, cambia tu visión y aprende a vivir feliz.

Cada situación que vives es la consecuencia de tu forma de sentir y pensar. Cuando entiendas que para cambiar “por fuera” tendrás que cambiar “por dentro”, sin esperar ni pretender nada de los demás sino sólo de ti mismo, podrás por fin expresar tu potencial ilimitado y conseguir lo que quieras. Conócete a ti mismo, educa tu mente, cambia tus creencias, mira la realidad desde nuevos puntos de vista: pronto verás que la felicidad se convertirá en tu nuevo hábito. A menudo vivimos apurados sin necesidad, sin darnos cuenta de lo sencilla que es la vida. Nos empeñamos en ir en la dirección equivocada y nos derrumbamos ante cada obstáculo, ignorando la fuente infinita de sabiduría que poseemos, capaz de encontrar la solución a cada problema.



Emy Farella es una investigadora independiente en el campo del crecimiento personal y fundadora de proyectos en línea dedicados a la conciencia interior. A través de su experiencia y una atenta observación de la vida, comparte de manera sencilla lo que ha aprendido en su camino de evolución personal. Convencida de que el cambio es la clave para una vida plena, inspira a los demás a mejorar y a realizar su propio potencial.

CRÉELO

lo conseguirás



EL SECRETO PARA SER FELIZ

Todo es posible si quieres

EMY FARELLA



EMY FARELLA

CRÉELO
lo conseguirás




**EL SECRETO
PARA SER FELIZ**

Todo es posible si quieres



Índice



- 5 **Índice**
- 9 **Prólogo**
- 11 **Prefacio**
- 13 **Introducción**
- 15 **Capítulo 1**
Detente, analiza y prepárate al cambio
- 19 **Capítulo 2**
Acepta la realidad y libérate de los condicionamientos
- 27 **Capítulo 3**
Descubre el propósito de tu vida y empieza a construir tu camino
- 33 **Capítulo 4**
Cambia tus pensamientos para cambiar tu vida
- 41 **Capítulo 5**
Un enemigo silencioso llamado ego
- 47 **Capítulo 6**
Entender las coincidencias y los pequeños mensajes cotidianos
- 53 **Capítulo 7**
La importancia de la meditación y de tener una vida sana
- 

Copyright 2022 © Intuitivamente Ediciones

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o utilizada de ninguna manera sin el permiso escrito del propietario de los derechos de autor.

Traducción: Juan Pablo Lopez Borniego

Proofread: Rocio Perez Garcia

Diseño y tapa: Emy Farella

ISBN: 9798848517125



www.intuitivamente.net

61 Capítulo 8

*La separación de los bienes materiales,
generosidad y gratitud*

67 Capítulo 9

Amor y perdón

73 Capítulo 10

*Crea tu realidad con pensamientos
positivos y con tus intenciones*

85 Cuaderno de ejercicios

Elijo ser feliz

145 Conclusión

149 La autora

151 Lecturas de referencia

*A Juan y Julieta, que estuvieron a mi lado y
me animaron en los momentos más difíciles*

Prólogo

Créelo, lo conseguirás es una serie de 3 libros, cuyo propósito es mostrar el potencial que hay dentro de cada uno de nosotros, aprender a utilizarlo para aprovechar las infinitas posibilidades de la vida, y encontrar la serenidad y la paz interior.

En el primer libro, *“El secreto para ser feliz”*, se exponen los temas principales para iniciar el camino de crecimiento personal y espiritual. Al resumir los conceptos esenciales de los más grandes maestros en la materia, de forma sencilla y fluida, ofrece una interesante visión de conjunto, a través de la interpretación de la autora.

En el segundo libro, *“El año del cambio”*, la autora revela cómo se produjo su cambio, su despertar interior, relatando los acontecimientos que la llevaron a descubrir el mundo de las infinitas posibilidades, en medio de dudas y dificultades. Con el deseo de compartir esas experiencias personales que iniciaron su magnífico viaje interior.

(Libro en proceso de traducción)

En el tercer libro, *“Evolución consciente”*, se explica cómo poner en práctica las nociones del primer libro, a través del relato en primera persona de la autora sobre el punto de inflexión más importante de su vida. Un gran ejemplo de determinación y conexión con la sabiduría universal.

(Libro en proceso de traducción)



Prefacio

Razones por las que deberías leer este libro

- Si hay algo que no funciona en tu vida y quisieras cambiarla;
- Si aunque todo va bien estás convencido que siempre se puede mejorar;
- Si tu vida parece perfecta pero sientes que te falta algo importante;
- Si siempre te has preguntado quiénes somos realmente y cuál es el motivo de tu existencia; si te sientes triste, incomprendido, abandonado;
- Si el ansia y el miedo te impiden afrontar los desafíos de cada día;
- Si crees ser prisionero o víctima de la sociedad moderna;
- Si, a pesar de darlo todo de tu parte, te das cuenta que nunca consigues ningún resultado;
- A ti que quisieras un poco de serenidad en tu vida te aconsejo que leas estas páginas, estoy segura de que te ayudarán mucho.

No te voy a dar una varita mágica ni una receta que pueda resolver tus problemas, simplemente te voy a indicar el camino para poder llegar por ti mismo a la solución que buscas, porque el poder para encontrarlo está en ti.

No todos están listos para comprender el significado de estas páginas en el momento mismo de leerlas, cada cual llega al cambio cuando será el momento más adecuado; así que te aconsejo leer este libro con la mente y el corazón abiertos, y dejar correr el flujo de energía universal paciente y confiado.



Introducción

En los últimos años me he encontrado con eventos inesperados y difíciles en mi vida, he tenido que afrontar situaciones en las que me he sentido completamente impotente, totalmente incapaz de mejorar mi condición. Al contrario, cada decisión que tomaba, empeoraba aún más las cosas.

Después de haber usado todos los medios que tenía a mi disposición, me di cuenta que simplemente no estaba usando los medios adecuados. Me obstinaba en buscar soluciones a mis problemas en el mundo entorno a mí, cuando la única solución estaba dentro mío, era yo.

La mayor parte de la gente no se da cuenta del potencial que posee, no ve lo simple que es la vida y cuánto se empeña inútilmente andando en la dirección equivocada.

Me resultó sorprendente poder ver y tocar con mis propias manos los beneficios que he recibido desde el momento en que entendí y empecé a cambiar mi manera de ver las cosas, desde cuando decidí mirar la vida desde esta nueva perspectiva. Porque fundamentalmente de eso se trata: una nueva visión, una punto de vista diferente al que siempre hemos estado acostumbrados.

Ya no sabía qué hacer para salir de la jaula en la que me había encerrado, pero entonces me acordé de un libro que había leído en mi adolescencia, que hablaba precisamente de una nueva visión de la vida; de cómo encontrar el propio camino y el bienestar interior.

Fui a buscarlo y lo leí de un tirón: fue el inicio de mi cambio.

A partir de ese libro empecé a buscar otros del mismo autor, luego busqué otros autores citados allí y nuevos libros que hablaran de las mismas temáticas. Pasando de un texto a otro



encontré el significado de lo que me había pasado, encontré la solución a mis problemas, encontré finalmente mi camino.

Estoy tan entusiasmada por todas las cosas que he aprendido que quiero comunicar al mundo entero cuan fácil es ser feliz. Por ello decidí tomar las partes esenciales de lo que he aprendido y, simplificando según mi interpretación personal, proporcionan pasos sencillos a seguir para aprender conocer y utilizar el gran potencial que todos poseemos.

Muchos autores famosos hablan de estas temáticas, y dirigen a las personas hacia un estudio profundo de lo que estoy por contar.

Lo que quiero hacer yo, en cambio, es crear un puente; un trampolín pensando en ti, que no te habías interesado antes en estas temáticas, porque eras escéptico o estabas muy ocupado con las actividades del día a día. Quisiera encender una pequeña llama, crear una esperanza, que nazca en ti la curiosidad suficiente para seguir adelante en esta dirección.

Espero poder ayudarte a ver con más claridad tu vida, y hacerla un poco más feliz en su simplicidad.

Espero que te guste lo que vas a leer.



Capítulo 1



**DETENTE. ANALIZA Y
PREPÁRATE AL CAMBIO**



En cualquier momento de la vida la mayor parte de las personas dice no tener nunca tiempo para sí mismas, todos afirman querer tomarse unas vacaciones, un período de descanso, tiempo para estudiar o para practicar un deporte. Pero luego no logran hacerlo, porque están demasiado ocupadas con el trabajo, con las tareas del hogar, con los hijos o con cualquier otra tarea del quehacer cotidiano; entonces viven constantemente con la sensación de que les falta algo, con un deseo no realizado que se retrasa continuamente, porque se quiere dar precedencia a las cosas que se cree que son más importantes.

Pero, ¿qué hay más importante que la propia felicidad, que la sensación de paz, que la serenidad interior?

Vivimos convencidos de que no podemos escapar de la rutina que nos hemos creado, vivimos convencidos de que estamos obligados a hacer todas esas cosas que ni siquiera nos gustan, pero las hacemos de todos modos porque así es como funciona, porque estas son las reglas impuestas por la sociedad o porque alguien espera esto de nosotros.

Pero, ¿quién ha decidido esas reglas? ¿Quién estableció que tenemos que vivir la mayor parte de nuestro tiempo haciendo cosas que no nos gustan o nos deprimen?

Y sobre todo, ¿por qué esperar que el cambio venga de fuera, de un ser invisible y milagroso que llamamos “suerte”?

Empieza a convencerte de que el verdadero ser milagroso eres tú, todas las respuestas a estas preguntas y a muchas otras que te harás en la vida las encontrarás dentro de ti.

La solución a todos tus problemas, la verdadera fuente de la felicidad y bienestar estará siempre y solamente en ti.

Lo primero que te pediré que hagas para iniciar este cami-



no es detenerte, detén cualquier cosa estés haciendo, detente e intenta por un instante no pensar en todas las cosas que tienes que hacer cada día, en la rutina, date un poco de tiempo, haz una pausa en la que puedas relajarte y concentrarte en ti mismo.

Intenta liberar la mente y analiza tu situación actual, imagina poder alejarte de tu cuerpo y mira la vida a tu alrededor, como si estuvieras mirando una película. Divide en tu presente todas las cosas que te gustan y las cosas que quisieras cambiar; las situaciones, las personas, los bienes materiales, analiza cada aspecto y piensa que eres el director de esta película, con el poder de decidir cada detalle. **¿Qué cambiarías?**

Al mismo tiempo, imagina que puedes introducir en tu vida las actividades que siempre has soñado hacer, las personas que siempre has querido a tu lado, tu trabajo ideal, tu casa ideal. Todo, de verdad, todo aquello que quisieras, sin pensar en los límites que la sociedad te ha impuesto hasta ahora, sin pensar en los límites que tú mismo te impones, convencido de que jamás podrás permitirte todo eso.

Si ahora mismo alguien te dijera que se puede realizar todo lo que siempre has imaginado, ¿qué pensarías?

Pensarías que esa persona está bromeando, o en el mejor de los casos le dirías: bien, de acuerdo, entonces ¡haz que suceda ya!

Pues bien, esa persona soy yo, y te digo sin duda alguna, que todo lo que hayas llegado a pensar se puede volver realidad.

Desafortunadamente no soy el genio de la lámpara y no podré realizar directamente todos tus deseos, pero te ayudaré a entender cómo podrás hacerlo tú mismo, porque tienes la



capacidad de volver realidad todo lo que desees.

Sé que al comienzo es difícil aceptar este concepto, creer de verdad en una afirmación así, a mí también me pasó... Pero te puedo garantizar que existe una realidad maravillosa alrededor de nosotros que no conocemos porque estamos acostumbrados a ver el mundo de una forma restringida.

Con un pequeño esfuerzo, con un poco de confianza y un deseo real de cambio, podrás ver la vida desde un nuevo punto de vista, y en ese momento se abrirá todo un universo de infinitas posibilidades, donde tus deseos se volverán realidad y podrás vivir en paz contigo mismo y con los demás.



Capítulo 2



**ACEPTA LA REALIDAD Y LIBÉRATE DE
LOS CONDICIONAMIENTOS**



El trabajo más difícil se hace al principio: será necesario sacar toda tu fuerza de voluntad, mucha confianza y paciencia. Empieza a analizar tu visión actual de la vida, el objetivo es sacar a la luz todos los esquemas y creencias a las cuales te has acostumbrado, con las cuales has crecido, y que has creído siempre que eran la única realidad posible.

Sé muy bien que estos esquemas están tan radicados en todos nosotros que será difícil sustituirlos con una nueva visión donde no haya esquemas. No es para nada fácil aceptar este tipo de cambio, es como si de repente te dijeran que los animales hablan como los seres humanos, que podemos volar o teletransportarnos, que los árboles pueden caminar.

Pero si piensas que en el pasado resultaba imposible creer que un día existirían los aviones, los coches, los teléfonos, que la tierra fuera redonda... Piensa en todos los descubrimientos hechos sólo poco tiempo atrás, descubrimientos que han revolucionados nuestra manera de vivir y ver las cosas.

Quizás estos ejemplos puedan ayudarte a abrir la mente y entender que incluso la teoría más absurda puede ser una realidad indiscutible.

La mente abierta y la aceptación de todo esto, el no darlo todo por sentado, fue el punto de inicio que me permitió desbloquear mi vida.

Para explicar de qué estoy hablando, quisiera sintetizar cuales son hoy en día nuestras creencias religiosas o culturales, que crean los mayores condicionamientos de la vida que vivimos: nos han metido en la cabeza que existe un Dios que desde los cielos nos observa y nos juzga constantemente por todo lo que hacemos, así que vivimos con el temor de portarnos mal y de recibir el consecuente castigo divino.

También a nivel cultural vivimos en una sociedad que te

juzga, siempre preparada para excluirte si no haces exactamente todo aquello que se espera de ti. Una sociedad que te impone sus reglas, marcadas a fuego y silenciosamente indiscutibles; una sociedad que nos lleva a eternas luchas de poder para demostrar que somos mejores que los demás, que la culpa no es nunca nuestra; una sociedad con tantos valores teóricos que generalmente no encuentran sentido en la vida práctica del día a día.

Así que te encuentras viviendo sofocando tus deseos, tus pasiones, tus sueños, haciendo cosas que no te gustan o viviendo situaciones o relaciones que te hacen infeliz, obligado a uniformarte con las exigencias de las masas.

¿Y si la vida no fuera todo eso?

Si la vida fuera mucho más simple que aquello que estamos viviendo, más armónica, más serena, si no existiera nadie que nos juzgase y bastase sólo un poco de confianza y voluntad de tu parte para cambiar todo lo negativo a positivo ¿harías una prueba para empezar a vivir de acuerdo a esta nueva visión?

Bastaría muy poco para alcanzar resultados increíbles.

Para explicar mejor esta nueva forma de concebir la realidad, para explicar cuál es su verdadera naturaleza, es necesario hacer una introducción y entender primero quiénes somos.

Ahora intentaré sintetizar este concepto, que es bastante complejo, de manera simple y concisa:

Estamos tan sumergidos en nuestra realidad material que vemos y vivimos solamente a un nivel material. Nos definimos como seres vivientes, hechos de carne y hueso, que nacen, viven y mueren, que deben realizar sus deberes de

manera precisa durante toda su existencia, sin entender el porqué de todo ello.

Muchas personas, al menos una vez en la vida, se han dado cuenta de que detrás de esta fachada en la que todos vivimos conscientemente, se esconde algo mucho más grande y misterioso. Muchas veces nos sorprendemos frente a extraños eventos que se entrelazan de manera mágica, que nos llevan hacia un lugar o situación determinados.

A veces participamos en verdaderos milagros o en tragedias repentinas. En esos momentos podemos sentir la manifestación de una fuerza extraordinariamente inmensa, en un instante vemos saltar por los aires todos los esquemas de nuestra vida, y no sabemos darles una explicación lógica.

Casi todos nosotros, después de estos breves momentos, volvemos a nuestra rutina cotidiana, etiquetando lo sucedido con la palabra “coincidencia” o “destino”, y seguimos adelante como siempre.

Pero algunas personas no se conformaron con otorgar una simple etiqueta, y movidos por una exigencia profunda, un fuerte llamado de la propia alma, iniciaron una búsqueda de respuestas en la historia. Entre textos antiguos de filosofía, religión y física, haciendo paragones con otras culturas, otras personas que tomaron el mismo camino, lo que descubrieron fue que toda la humanidad, detrás de la aparente diversidad en la que nos escondemos, está unida en una única verdad: *somos energía pura*.

Cada uno de nosotros es una entidad espiritual que está experimentando el mundo material con el propósito de crecer y evolucionar; cada entidad espiritual, constituida por pura energía, es una extensión de una inmensa fuente divina que vive en una realidad invisible, presente en todas las co-

sas, en todos los lugares, en todos los tiempos.

Al ser parte de la misma fuente, estamos todos conectados, aun siendo entidades separadas. Somos como muchas ramas del mismo árbol, diferentes pero al mismo tiempo parte de la misma unidad.

Cada uno de nosotros ha “adoptado” un cuerpo material, elegido cuidadosamente con el fin de llevar a cabo la propia evolución personal. Del mismo modo, hemos elegido el lugar donde nacer, el contexto social donde crecer, quiénes debían ser nuestros padres, amigos, conocidos, qué estudiar... En fin, nos hemos creado un terreno propicio que nos permita superar determinadas pruebas que nos hemos prefijado. Pero, sobre todo, estamos aquí para realizar una tarea precisa que será de ayuda, en gran o en menor medida, a la comunidad, más allá de nuestro crecimiento personal.

En este contexto, Dios no es un ser separado y distante, sino que vive en la gran fuente divina, forma parte de nosotros, vive en nosotros, no es vengativo, quiere la felicidad y prosperidad de todos.

La felicidad y la prosperidad están al alcance de todos en cada momento de nuestra vida. Los únicos obstáculos que encontraremos en nuestro camino serán creados exclusivamente por nosotros mismos, específicamente por aquello que definimos como el ego.

En este punto necesitamos pararnos un momento para aclarar mejor el concepto de ego, haciendo antes una introducción de los tres niveles que componen nuestra realidad: el nivel material, el nivel mental y el nivel espiritual.

He empezado describiendo cuál era nuestro nivel espiritual, nuestra verdadera esencia, nuestro ser: una entidad conectada a todas las cosas como parte de la misma fuente.

El nivel material creo que es un concepto claro para todos: el mundo que conocemos mejor y definimos como real.

Es en el segundo nivel donde quiero detenerme. El nivel mental, que forma parte de todas esas cosas que no vemos, que no podemos percibir con los sentidos, pero que sabemos con certeza que existen: nuestros pensamientos y nuestro ego.

Los pensamientos son el medio más potente que poseemos, hacen de intermediario entre nuestro nivel espiritual y material, son un vehículo maravilloso que transporta la voluntad de nuestra esencia espiritual hacia el plano material. Así, todo lo que pensamos tiene la capacidad de crear la realidad que nos rodea, exactamente tal y como la estamos imaginando.

Estoy segura de que estarás pensando: es sencillo, entonces es suficiente imaginar lo que se desee y todo se volverá realidad. Y así es, has entendido el concepto, pero hay que aclarar algunos detalles.

Nuestros pensamientos están, durante la mayor parte del tiempo, gobernados por nuestro ego, que constituye el mayor obstáculo para nuestra realización personal.

El ego es una parte de nuestros pensamientos predominantes estrictamente relacionada con la esencia material de la vida. Nos hace creer que nuestra verdadera personalidad está en nuestro cuerpo, en nuestros éxitos y en nuestras posesiones; hace que nos sintamos superiores a los demás, si éstos tienen poco, o que nos sintamos inferiores si somos nosotros los que tenemos poco. El ego hace que nos ofendamos cuando alguien no está de acuerdo con nosotros, si no hacemos prevalecer nuestras creencias; el ego aísla nuestro yo, separándolo de todo aquello que tenemos alrededor, y tal



sentido de separación nos lleva a competir con los demás en lugar de colaborar unos con otros.

Todo esto bloquea la conexión con nuestra esencia espiritual profunda, nos aleja del verdadero propósito de la vida.

El camino correcto no es aquél dictado por el ego, que nos ilusiona ante la posibilidad de alcanzar la felicidad y en cambio nos lleva a vivir dificultades y sufrimientos. Nuestra verdadera realización está en vivir una realidad hecha de paz y felicidad.

Y es precisamente a través del alejamiento del ego y adoptando una nueva actitud formada por pensamientos y sentimientos positivos, que podremos descubrir cuál es el propósito de nuestra vida, aquello para lo que vinimos al plano material.

Aceptar esta nueva realidad, aceptar que hemos ido la mayor parte del tiempo en la dirección equivocada y motivarnos gracias al fuerte deseo de liberarnos de los condicionamientos impuestos por la sociedad y nuestro ego. Estos son los primeros pasos importantes para alcanzar la felicidad y el éxito.





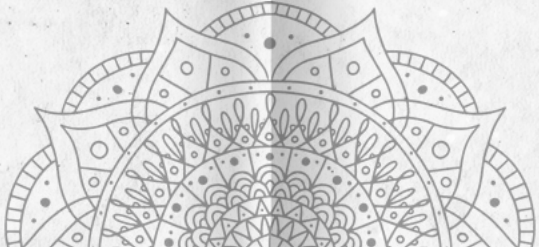
Cuaderno de ejercicios



ELIJO SER FELIZ

Preguntas y ejercicios para despertar tu “yo”
dormido y automático.

(se requiere total honestidad y compromiso)



¿Te ha gustado este libro?

Dame tu opinión dejando
una reseña en Amazon.



¡Me harías un gran favor!

