

Dr. César Emilio Gramajo

UNA VIDA TIENES

Sé feliz





El momento actual está lleno de alegría y felicidad, pero si no estás atento, no lo ves.

-Thich Hanh-

Curso: Una vida tienes, sé feliz.

Objetivo: Lograr conscientemente vivir el presente con alegría, gozo y felicidad, enfocado en el aquí y en el ahora.

Duración: 90 días.

Responsable: César Emilio Gramajo Díaz

Lugar: California

Fecha: Mayo 2018

Fórmula D-3

Hola. Es un grato placer saludarte, donde quiera que te encuentres. Aprecio tu amistad y como muestra de ello, he preparado durante varios días este curso acerca de la felicidad y como identificarla, reconocerla y valorarla. Es realmente una manera simple, fácil de pensar, ser y de hacer.

Disfrutar la vida debiera ser un asunto fácil, simple, somos los seres humanos quienes la complicamos. De hecho fuimos creados par ser felices. Ese es el propósito del diseño “Original”.

Lo que estás a punto de leer a mí me ha funcionado luego de una práctica diaria y constante. Te estoy escribiendo sobre algo real que vivo ahora y espero seguir viviendo y practicando el resto de tiempo que me quede en este mundo. Espero de todo corazón que te pueda ayudar. Si así sucede, estaré muy satisfecho y complacido en saberlo.

Como seres humanos somos idénticos en necesidades y aspiraciones. Lo que le afecta a una persona en Japón, lo mismo afecta en La Patagonia, Guatemala o en los Estados Unidos. Tenemos esto en común todos: Queremos ser felices.

Creo personalmente que cada uno es responsable de su felicidad. Es un deber ser feliz. Ésta no la podemos poner en las manos de terceras personas ni objetos que de un momento a otro ya no están o no los tenemos.

La he denominado Formula D3, compuesta de tres palabras.

- 1-Decidir
- 2-Dialogar
- 3-Disfrutar

Por supuesto, como todo en la vida requiere disciplina, atención, enfoque. Debes comprometerte y responsabilizarte por tu felicidad y hacer lo que sea para obtenerla y mantenerla. Cada día.

Es tu vida y si estas leyendo esto es porque te estas interesado en ser feliz hoy y los días que te restan, porque un día quieras o no tendrás que irte. Todos los humanos somos mortales y un día tenemos que irnos, lo queramos o no, es la ley de la vida.

Cierto lider espiritual dijo una frase memorable: “Acordamos hermanos que un alma tenemos, y si la perdemos, no la recuperamos”. Una vida tenemos, y si la perdemos, no la recuperamos. Nadie vive dos veces. No pasamos dos veces por este mundo.

Lo repito, solamente pasamos una vez por este mundo y hay que aprovecharla al máximo, siendo felices y ayudando a otros a que lo sean. El tiempo mal o bien utilizado nunca regresa.

Te sugiero que practiques estos pasos tres veces al día: En la mañana al levantarte, a medio día y por la noche, durante los primeros 30 días y luego repite una y otra vez. Sin fallar. Ponte una alarma en tu celular para recordarte los momentos claves.

Si dejas de hacerlo un día, comienza de nuevo. Tienes que ser consistente, repetitivo para que se forme un hábito el ser feliz y no algo casual.

Al final veras la diferencia y los grandes cambios en tu estilo y calidad de vida. Así que vamos al grano! Comencemos!

“Enséñanos a entender la brevedad de la vida, para que crezcamos en sabiduría”. Salmo 90:12

Bienvenido al curso: Una vida tienes. El propósito del curso es encaminarte a que cada día te comprometas a aprender a ser feliz y exitoso. Tú decides, tú eres el responsable de tu vida.

Que aproveches esta vida, la única que tienes.

Para empezar quiero que veamos la definición de felicidad y de éxito, dos términos de los cuales nos vamos a ocupar.

Felicidad: “Estado de ánimo de la persona que se siente plenamente satisfecha por gozar de lo que desea y disfrutar de algo bueno”.

***Èxito:* “Es la realización progresiva de un propósito digno”.**

Tú y yo podemos ser felices y exitosos en la medida en que estemos conscientes de ello. Personalmente creo que primero somos felices y por el hecho de serlo nos convertimos en exitosos.

Si soy feliz ahora, entonces soy exitoso en mi caminar y en mis propósitos. No importan los resultados. Yo soy feliz en lo que he decidido ser. Pablo era feliz en un calabozo, Sócrates fue feliz bebiendo la cicuta.

Por el contrario, todos hemos visto personas que aparentemente son exitosas, pero no son felices. Dependen

de “cosas u objetos externos” que el mundo moderno les impone para serlo.

Muchas personas se convierten en esclavas del consumismo que propaga el sistema: “Eres feliz si tienes esto, si usas lo otro....”.

Porqué vamos a poner nuestra felicidad en manos de lo que dice la publicidad, el consumismo y de lo que mandan los gurùs del materialismo?. Bajo los parámetros y estándares de otros..? Piensa en eso.

Todos los seres humanos tenemos la capacidad de ser felices y exitosos según nuestras propias normas y modelos, siempre y cuando nuestras acciones no afecten la libertad de otros.

Sólo tu debes decidir que parámetros son los que necesitas establecer para ser feliz. Estos lineamientos deben partir de ti mismo, de tu interior, no de afuera, de “otros”, de lo que ellos dictaminan.

Espero que este breve curso te despierte, te haga reflexionar, lo captes, lo disfrutes y lo realices con una mentalidad abierta, optimista y con el propósito de ser mejor, de estar mejor y de vivir mejor en el presente, en el aquí y en el ahora, que ya te habrás dado cuenta, es lo único que tienes.

Como en todos los casos, al final no es tan importante lo que leemos, sino lo que aplicamos. La acción es lo que vale.

Sólo la información no sirve de nada. La acción es lo que realmente vale. Allá afuera vemos gente con conocimientos pero con una vida devastada, destruida, infeliz.

Espero que este contenido te sea útil, de valor y te ayude tanto como a mí me ha ayudado. Ahora he aprendido a disfrutar más cada momento, cada circunstancia, esta nueva etapa de la vida.

Dicen los expertos que cuando una persona se hace mayor es más sensible y puede disfrutar más.

Abre tu mente y tu corazón.

La formula de las 3 D. Son tres palabras claves y fáciles de memorizar que encierran esta filosofía de vida, simple, fácil y accesible a todos aquellos que han determinado aprender la habilidad de ser felices. No hay edad para aprender a ser felices.

Vemos muchas veces en la propia casa, en los lugares de trabajo y en todo sitio, gente enojada, molesta, inconforme, seria, irritable, depresiva, todo lo ven mal, con lentes oscuros, “todo lo ven negro”. Si no estamos atentos y no tomamos el control, nos sentiremos influenciados y afectados por ellos, dado a que el ser humano es influyente por naturaleza. Todo es

contagioso. Recordemos que el entorno es influyente. “Mira con quien andas y te diré quien eres” dice el viejo refrán. Tan cierto.

Nuestro entorno es algo que debemos cuidar y vigilar atentamente, por nuestra salud emocional, física y espiritual.

Dicho esto, vamos por la primera D.

1.D-Decidir. Cualquier decisión que tomemos en la vida traerá consecuencias. De hecho, el no tomar decisiones también trae consecuencias.

Por lo tanto, en lo que respeta al tema de ahora, la sugerencia que te doy es:

DECIDE NO QUEJARTE por nada.

La queja es totalmente inútil, no arregla ni cambia nada, todo lo afecta.

Muchos se viven quejando del tráfico, del clima, del gobierno, del jefe, el trabajo, la suegra, el vecino, por lo que no tienen...de todo! Uf!!

En el camino escuchamos las frases:

Estoy cansado de esto!, No me respetan!, Ya no soporto esto! Uf! que calor! Qué frío! Mucho tráfico en esa ciudad!....Etc.

La queja afecta al cerebro y de allí a todas las ramificaciones. Cuerpo, alma y espíritu son perjudicados por esta mala actitud y mal hábito. Te afecta a ti y afecta todo lo que te rodea.

Tienes que estar vigilante pues has tenido el hábito de quejarte toda tu vida, entonces ahora tendrás que crear otros hábitos mejores, positivos y saludables.

Afirma varias veces al día: “Estoy desarrollando la habilidad de ser feliz y no voy a quejarme por nada, de nada, ni de nadie”.

Haz un recuento en la noche, cuántas veces te quejaste durante el día?

Obsérvate hasta que sean “cero” veces.

La queja es inútil. No mejora nada.

“En todo cuanto hagas, evita las quejas..” -Fil. 2:14-

Vamos por la segunda D.

2.D-Dialogar. La gran mayoría de las personas se dicen palabras negativas a sí mismas:

“No lo creo, no puedo, no es posible, no voy a poder superarlo, y si me va mal, me molesta esto, aquello y lo otro. Estoy muy preocupado, me angustia,... soy fea, soy pobre, soy un tonto, siempre ha sido así, así voy a morir....”

Lo que decimos tiene muchas repercusiones en nuestro cerebro ya lo dijimos y afecta todo nuestro ser.

Por lo tanto basta de repetirnos frases y conceptos negativos.

Desde ahora vamos a tener un ***dialogo interno*** positivo: “**Estoy mejor, sano, fuerte, feliz.** Estoy aprendiendo, disfruto la naturaleza, el estudio, el arte, caminar, mi profesión, este negocio,..”.

Soy simpático, agradable, de buen carácter, amigable, me gusta la gente.

Haz esta práctica todos los días. Mínimo 3 veces diarias. Al levantarte, al medio día y por la noche antes de acostarte.

Debes saturar tu mente consciente y subconsciente de información nueva.

“Si una habilidad haz de desarrollar, debes practicar, practicar y practicar..”

Hazlo durante 3 meses, de Lunes a Domingo. Es tu vida y solo pasa una vez

por este mundo. Comprométete a ello. En pocas semanas empezarás a ver grandes resultados. Es el poder de la palabra.

Afirma: “Estoy muy feliz y agradecida con Dios, ahora tengo una nueva vida, radiante, con gozo, alegría y esperanza”.

Desde hoy tienes que empezar por cambiar tu diálogo interno. Qué te has dicho siempre? Qué te dijeron otros y tú les creíste?

Lo que dices tiene consecuencias, positivas o negativas. Desde ahora toma conciencia de este principio. Lo que dices se cumple, tarde o temprano.

*“...y no dudare en su corazón, sino creyere que será hecho **lo que dice, lo que diga le será hecho**”. -Mar. 11:23-*

Vamos por la tercera D.

3.D-Disfrutar. Debes determinarte a desarrollar la capacidad de disfrutarlo todo: Frío, calor, sol, lluvia, abundancia, carencia, luz, oscuridad, día, noche, invierno, verano.....

Desde temprano, debes levantar tus manos al cielo y dar gracias porque tienes la oportunidad de despertar y ponerte de pie. Muchos no lo pudieron hacer hoy aunque lo hubieran querido.

Sal afuera a **disfrutar** la naturaleza, el sol, el viento, la calle, las casas, los edificios, carreteras.

Disfruta todas las cosas que la vida te permite con actitud de asombro y expectación como un niño. Ves como los niños se asombran de todo?:

Disfruta el vuelo de un pájaro, el canto de un gorrión, disfruta una taza de café, hablar con tu vecino o un amigo, el uso - no abuso- de la tecnología.

Aprende a ser feliz con las simplezas de la vida: Ver a tus hijos, escuchar una canción, saborear una fruta, sentir el aire..

Hoy los seres humanos tenemos la capacidad de comunicarnos y aprender de todo con sólo un “click”, como nunca antes en toda la historia de la humanidad.

Investiga como viven las personas felices y haz lo mismo. Disfruta eso!!

No te lamentes por lo que no tienes, disfruta lo que tienes ahora. No permitas que los objetos sean la causa de tu felicidad, de tal manera que si lo pierdes eres un infeliz.

La felicidad es un estado mental, es una actitud que tu tomas, es el resultado de tus pensamientos y decisiones.

Afirma:

“**Hoy disfruto** lo que soy, lo que hago y lo que tengo. Estoy muy feliz y agradecido (a) con Dios por todo lo que en la vida me ha permitido experimentar. Disfruto mi ambiente, mis seres queridos, mi profesión, lo que hago, disfruto a la gente,” .

Vive alerta, disfrutando el ahora, hoy en día esta de moda la práctica del *mindfulness*. Pon atención plena en donde te encuentras.

Hay principios que siguen vigentes luego de miles de años:

“..teniendo pues, sustento y con que cubrirnos, estemos contentos con estas cosas”.

-1 Tim. 6:8-

Recuerda, hay personas que tuvieron éxito en el pasado y quienes hoy tienen éxito según los parámetros culturales del mundo en su época, pero no fueron ni son felices: Marilyn Monroe, Michael Jackson, Kurt Cobain, Robin Williams y otros artistas y deportistas del mundo de hoy. Algunos se suicidaron.

Muchos de ellos hoy se suicidan lentamente, usan drogas para sobrevivir y enfrentarse al mundo.

Tenemos malos y buenos modelos.
Usemos el correcto, el que nos levanta,
nos edifica, nos ayuda a ser mejores.
Antes de ser exitoso, hay que ser feliz.
El que es feliz ya es exitoso.

Tenemos el ejemplo visible de *Nick Vujicic*. Un muchacho sin piernas ni brazos pero muy feliz, eso lo ha convertido en exitoso. Hoy es conferencista, escritor, motivador millonario, casado, con hijos, famoso, viaja por todo el mundo. Piensa.

El insensato busca la felicidad afuera, el sabio la busca dentro, en su interior.

Ahora a practicar queridos amigos y amigas.

Practicar, practicar, practicar, que la habilidad has de desarrollar. ***Desarrolla la habilidad de ser feliz!***

Ser feliz es un deber, una responsabilidad propia.

Anótalo en tu agenda diaria. Repito, tienes el compromiso, el deber y la responsabilidad de ser feliz y enseñar a los tuyos y a quienes Dios pone en tu camino. Es tu misión personal.

No pongas tu felicidad en manos de terceras personas, de un hombre, de una mujer, en un empleo, un jefe, de opiniones externas, en desconocidos, ni de objetos, nunca. Medita en eso.

Haz **una lista de cosas** que te gustan, que te apasionan, que tienen sentido para ti, que están de acuerdo con tus valores y principios y hazlas.

Crea tu rutina para la felicidad, crea tu día perfecto, tu semana perfecta.

Es simple, es fácil ser feliz, es asunto de enfoque y decisión. No es una ciencia complicada. Desde ahora crea tu propia rutina feliz.

La mía empieza muy temprano, dando gracias a Dios por todo, con una deliciosa taza de Café.

Estoy desarrollando el hábito de dar gracias por “todo”. En la vida me ha tocado enfrentarme a graves

circunstancias, dificultades de todo tipo y he recibido duros golpes, pero sigo avanzando, me levanto dando gracias.

De mi familia, ya partieron mis padres, tres hermanos, casi todos mis tíos. He sufrido traiciones, insultos, críticas, menosprecio, injusticias, amenazas, desalojos, escasez, desempleo, Etc.

Han sido muchas lecciones en la vida. Sigo adelante, feliz, agradecido y agradeciendo. Si yo puedo, tú también puedes, tenemos al mismo Dios que nos cuida, nos guía y provee.

“Si Dios es por nosotros, quién contra nosotros?” Rom. 8:31

Aquí termina el curso, recuerda:

1.Decidir no quejarte.

2.Dialogo interno.

3.Disfruta.

Te voy a agradecer que me escribas y me cuentes como te va en tu emprendimiento.

Me va a gustar mucho tener noticias tuyas, te prometo que te voy a contestar.

Me encuentras en las redes sociales y en mi página web.

Una cosa más, si te gustó este curso compártelo con familiares, amigos, colegas o diles donde encontrarlo.

Hagamos juntos de este mundo algo mejor.

Un abrazo,

www.cesaremiliogramajo.com

California, mayo 2018.