

# 7 HÁBITOS

# PARA PRACTICAR LA

# FELICIDAD



"Practica hábitos simples de Felicidad  
y dejarás de buscarla".

**Sergi Mora**

Autor de "Descubre el coach que mora en tu Interior"

*Dedicado a aquellas  
personas que buscan la Paz  
y la siembran en sí mismas.*



Sergi Mora, coach

*Hago que te sorprendas de ti mism@*

Te enseño a amarte y a conocerte.

Coaching **Online** (por vídeo-llamada) y presencial.

<https://coachingbarcelona.cat>

# 7 hábitos simples para practicar la Felicidad.



Crea una espiral  
imparable de Felicidad  
en tu día a día.

# **Tabla de contenidos**

**1. Introducción**

**2. ¿Por qué este libro es especial?**

**3. Cómo incorporar eficazmente un nuevo hábito en tu rutina diaria**

**4. Los 7 hábitos**

4.1. 1. Haz como la gallina

4.2. 2. Haz como el cordero

4.3. 3. Haz como el elefante

4.4. 4. Haz como el gato

4.5. 5. Haz como el perro

4.6. 6. Haz como el camello

4.7. 7. Haz como la tortuga

**5. Conclusiones**

**6. APÉNDICE**

# 1. Introducción

Muchos buscan la Felicidad pero no tantos la practican. Sí, la Felicidad es un hábito que se practica. O mejor dicho: es el resultado de practicar hábitos que nos aportan Vitalidad, Amor y Sabiduría (cuando no hay creencias en nuestro subconsciente que nos sabotean). **Este libro trata de estos hábitos simples que nos acercan a la Felicidad.** Para ayudarte a deshacer creencias, necesitamos el coaching 😊.

Seguramente no descubro nada nuevo cuando digo que detrás de un cáncer de pulmón se encuentra el hábito de fumar, o que detrás de un bíceps grande se encuentra el hábito de levantar pesas. Detrás de un éxito o un fracaso se ocultan mayoritariamente hábitos. Un hábito es aquello que hacemos de forma casi automática con regularidad. Nuestras pequeñas acciones diarias son las que, con el tiempo, definen nuestro destino.

Si no sigues un rumbo claro no llegarás a ninguna parte. Sin embargo, si tienes un rumbo claro y trabajas cada día para conseguir tu objetivo, tarde o temprano alcanzarás tu destino. Si quieres vivir bien, acostúmbrate a sembrar la buena vida. Si quieres sobresalir en algo, practica, practica y practica hasta que lo domines tanto que lo hagas de forma inconsciente.

Este pequeño libro que trata de sembrar la buena vida, de plantar semillas diarias de vitalidad, de amor y de sabiduría. Este libro te ofrece un método simple para atraer la Felicidad en tu día a día.

¿Empezamos?

## 2. ¿Por qué este libro es especial?

De adolescente mis amigos me consideraban una persona "disciplinada" porque cada día y durante años, era capaz de levantarme a las 6:00 de la mañana y hacer gimnasia durante una hora antes de ir a la escuela. Eso que para algunos parecía algo "imposible" era fácil para mí porque había cogido el hábito. Ese hábito me impulsaba a levantarme pronto y sudar durante una hora. Detrás de ese hábito se escondía el deseo de estar "fuerte". Ésa era la motivación principal. Y si cada día podía levantarme a las 6:00 de la mañana era porque veía los resultados a mis esfuerzos y sabía que esa hora era una hora bien aprovechada.

Pasados unos años, ese hábito desapareció. En realidad, lo que desapareció fue el "deseo de estar fuerte".

Pero apareció un nuevo deseo: el deseo de conocerme, de saber quién soy. Y a partir de ese momento empecé a meditar cada mañana, cada día, durante una hora, y durante varios años. Hasta que ese deseo también desapareció (y con ello, el hábito de meditar una hora cada mañana).

Esto demuestra que no hay disciplina que se pueda mantener por mucho tiempo si no hay o bien un deseo, o bien si no hay resultados (y la satisfacción que traen esos resultados). Si falla el deseo o los resultados se abandona el hábito inevitablemente.

Ahora que ya no soy adolescente, sino padre, mis prioridades han cambiado. Mi deseo era llevar una vida equilibrada, productiva y en paz.

Me sentía sumido en un abismo de obligaciones de todo tipo, y deseaba más que nunca poder encontrar paz y tranquilidad durante algún momento del día. Eso era lo que más deseaba. Mi mayor problema, mi pan de cada día, era la sensación de ir con prisas y no tener tiempo para mí. ¿Dónde está la Felicidad? - me preguntaba diariamente. ¿Qué puedo hacer para lograr ese estado diario de equilibrio y paz que tanto ansío?

Y entonces me di cuenta que la clave estaba en la palabra "diariamente". No estaba interesado en probar algo que produjera resultados un día al año, ni un día al mes, ni un día a la semana. Yo quería obtener mis resultados **cada día del año**. Mi objetivo era que esa sensación de equilibrio perdurara toda la jornada. O al menos, no quería seguir sintiéndome como el ratón dentro de su rueda corriendo a mil por hora, mientras se desgasta. Busqué un método sencillo (que no añadiera más obligaciones a mi vida) con la confianza de que me echara fuera de esa rueda llamada estrés, cansancio, mal humor, frustración, dispersión, (¿sigo?)

Si has leído hasta aquí, intuyo que te interesa saber más sobre este método que he descubierto y que me resulta útil para mantener diariamente mi mente, mis emociones y mi cuerpo a flote en un estado más equilibrado y tranquilo.

Se trata de 7 hábitos simples y altamente efectivos que he incorporado en mi vida, y que pueden transformar la tuya. Simplemente tienes que dedicarte unos 15 minutos al día; distribuidos de la siguiente forma: 5 minutos por la mañana, 5 minutos por la tarde y 5 minutos por la noche. Esos 15 minutos diarios son, para mí, la mejor inversión en tiempo al día. Ahora mismo te estarás preguntando "¿Y qué hábitos son?" La respuesta la tienes ahora en tus manos.

Tengo que decirte, que lo que hace especial a este libro no son los hábitos en sí, sino la aplicación práctica de estos hábitos. Pues una cosa es saber la teoría (lo que debo hacer) y otra cosa es que te resulte fácil ponerlo en práctica. Mi principal objetivo al escribir este libro es proporcionarte las herramientas necesarias, en el orden preciso y con las instrucciones detalladas de la forma más simple posible para que puedas reinventar tu día a día. Pruébalo durante 21 días y observa el impacto que tiene en tu Felicidad y en todas las áreas de tu vida. Una vez adquiridos estos hábitos, no querrás deshacerte de ellos. Y por supuesto que puedes modificarlos o adaptarlos a ti 😊



### 3. **Cómo incorporar eficazmente un nuevo hábito en tu rutina diaria**

Charles Duhigg estudió extensamente los hábitos en su libro *The Power of Habit* y llegó a la conclusión que es mucho más fácil adquirir un nuevo hábito cuando:

1) El nuevo hábito se encadena a continuación de un hábito existente. Por ejemplo: beber agua justo después de cepillarse los dientes. Cada día te cepillas los dientes, ¿verdad? Pues si quieres adquirir el hábito de beber agua, intenta hacerlo después de cepillarte los dientes y verás como al poco tiempo "beber agua" pasa a formar parte de tu nueva rutina.

2) El nuevo hábito es simple de ejecutar. Siguiendo el ejemplo anterior, pon un vaso de agua al lado del cepillo de dientes. Evita tener que ir a la cocina a buscar el vaso cada vez que te cepilles los dientes. Otro ejemplo: hacer 3 flexiones de piernas después de cepillarse los dientes. No nos establecemos como objetivo hacer 20 flexiones, sino tres, para que sea un objetivo relativamente fácil de conseguir. Debes ser capaz de hacer lo que te propones sin realizar un gran esfuerzo para conseguirlo. Lo importante es que el próximo paso sea fácil de hacer, pero un poco más difícil de lo que ya has logrado. No pienses en todos los pasos que te quedan, sólo piensa en el próximo.

3) El nuevo hábito debe producir algún beneficio o satisfacción. Así pues, cada vez que realices tu nuevo hábito, termina haciendo una pequeña auto celebración. Dite a ti mismo "¡qué bueno que soy!" o las palabras que más te gustaría que alguien te dijera. Hazte un mimo o échate un piropo. Lo importante es que después de hacer tu nuevo hábito te des un pequeño premio que te haga sentir bien. Celebra tu logro. Con los días, el mismo hábito te traerá resultados y te llenará de satisfacción, pero al principio es importante que tú mismo te des algún tipo de reconocimiento para motivarte a seguir haciéndolo.

Ahora que ya sabes cómo incorporar eficazmente un nuevo hábito en tu vida, te preguntará por los hábitos a incorporar. Son siete bien simples y los he titulado con nombres de animales porque quiero que este proceso sea ligero y divertido. Y además te ayudará a recordar los hábitos. Antes de nombrarlos, debes tener en cuenta que no debes incorporarlos todos de golpe sino gradualmente. Aunque puedes leer el libro de una sentada, te aconsejo que sigas las siguientes pautas para introducir los hábitos de forma paulatina:










- Durante la primera semana, incorporarás estos 3 primeros hábitos antes de ir a dormir: Gallina, Cordero y Elefante. Ten en cuenta que el primer día sólo es necesario que practiques la Gallina. El segundo día haz la Gallina y añade también el Cordero. Y del tercer día al séptimo, puedes hacer los tres.
- Durante la segunda semana añadirás los hábitos Gato, Perro y Camello justo al levantarte de la cama. Y como antes, incorpora un hábito nuevo cada día, de forma que al tercer día de

- esta segunda semana ya estarás practicando 6 hábitos.
- Y la tercera semana añadirás el hábito "Tortuga" durante el desayuno, la comida y la cena.

Así pues, el orden en que se deben ejecutar (e incorporar en tu vida) está entre paréntesis:

Al acostarse	<b>1ª SEMANA</b>	<b>GALLINA (1)</b>	<b>CORDERO (2)</b>	<b>ELEFANTE (3)</b>
Al levantar	<b>2ª SEMANA</b>	<b>GATO (4)</b>	<b>PERRO (5)</b>	<b>CAMELLO (6)</b>
Al comer	<b>3ª SEMANA</b>	<b>TORTUGA (7)</b>	<b>TORTUGA (7)</b>	<b>TORTUGA (7)</b>

## 4. Los 7 hábitos

 <b>1. APAGAR</b>	 <b>2. RELAJAR</b>	 <b>3. RECAPITULAR</b>
 <b>4. DESPEREZAR</b>	 <b>5. AMAR</b>	 <b>6. HIDRATAR</b>
 <b>7. RALENTIZAR</b>	 <b>7. SABOREAR</b>	 <b>7. VIVIR</b>

Este cuadro quedará claro al final del libro. Paciencia 😊  
- ¡La paciencia podría ser el octavo hábito! – es la madre de todos los hábitos y la dejaremos para otro libro...

## 4.1. 1. Haz como la gallina

No podemos empezar incorporando los 7 hábitos de golpe; hay que empezar tan sólo con uno. ¿Cuál elegir?

Elijo incorporar el "ir a dormir antes de las 22:00h" (metafóricamente ir a dormir temprano, como las gallinas) porque es un hábito que nos facilitará la incorporación de los otros seis.

El hacer como las gallinas e ir a dormir antes de las 22:00h es, para aquellos que van a dormir más tarde, un hábito muy valioso pues van a sentirse más llenos de energía y vitalidad. Y precisamente se va a necesitar más energía para facilitar la entrada de nuevos hábitos en tu vida.

Por la noche (es decir, a partir de la puesta del sol) nuestro cuerpo biológico está programado para descansar y auto repararse. A las 22:00 horas deberíamos estar todos durmiendo si queremos seguir los ritmos naturales y saludables de la Naturaleza. Si no estamos tumbados a esa hora, o si hay luz (artificial) a esa hora, el cuerpo no segrega la melatonina necesaria y no puede descansar bien.

No es lo mismo descansar 8 horas cuando te acuestas a las 22:00h que cuando te acuestas a las 23:00h. El cuerpo está diseñado para estar auto-reparándose siguiendo los ritmos de la Naturaleza. Todos los animales (menos el hombre) lo practican. Si nos apartamos de ese ritmo vital, lo pagamos con cansancio, irritabilidad, estrés, preocupación y otros síntomas. Así pues, te aconsejo que te marques como meta irte a dormir con la puesta del sol, y si eso es inviable, no más tarde de las 21:30h para que, a las 22:00h tu cuerpo y tu

mente estén ya descansando.

Sí, ya sé que me dirás que eso es imposible... que debes estudiar, poner la lavadora y mil cosas. Intenta hacer todo lo que puedas por la mañana. Si te vas a dormir antes de las 22h, verás que no te cuesta tanto madrugar antes. Tendrás más energía y claridad para hacer lo que te propongas. A quien madruga, Dios le ayuda...

Si este hábito no lo puedes implementar ahora, observa cómo es tu nivel de energía por la mañana. Si es alto, ningún problema. Si es bajo o regular, plantéate seriamente un cambio pues no vale la pena vivir a medio gas y verás cómo durante el día las cosas te van a ir mejor.

¿Cómo hacer para acordarte (sobre todo al principio) que "es hora de ir a la cama"? Ponte una alarma. Piensa qué haces 30 minutos antes de las 22:00h. Si todavía no has cenado, prueba de cenar antes. Si estás en el ordenador, ponte una alarma a las 21:30h que diga "si no apagas el ordenador en 1 minuto te entrará un virus llamado CANSANCIO". Utiliza tu imaginación. Organízate de otra manera. Haz como las gallinas por lo menos durante 7 días y nota la diferencia en tu nivel de energía, claridad y motivación.

## 4.2. 2. Haz como el cordero

Al finalizar la jornada, una vez hayamos decidido que es la hora de ir a dormir, justo antes de meterte en la cama te recomiendo que te laves los pies.

Los pies se encuentran en la parte más inferior del cuerpo humano y no sólo cargan con todo el peso físico sino también con el peso emocional. Al lavar los pies con amor y conciencia liberamos toda la tensión física y psíquica que hemos acumulado durante el día.

Jesús (el Maestro nazareno a quien llamaban el "cordero") sabía de la importancia de este acto. Jesús sabía que lavar los pies con amor y conciencia afecta también a nivel psíquico y espiritual. No te pido que lo creas, pero ¿te imaginas que pudieras también "purificar tu mente y santificar tu alma" con un acto aparentemente tan simple? ¿Por qué crees que existe el ritual de besar los pies de una persona santa?

Coge un barreño y llénalo de agua caliente (que no queme, pero sí que esté muy caliente). Echa una cucharada sopera de sal no refinada (contiene todos los minerales y se compra en herboristerías) y pon los pies dentro. Masajéalos con cariño. Puedes hablarles a tus pies y decirles cosas bonitas ("gracias por vuestro apoyo", "ahora me toca a mí sosteneros", "soltad todo aquello que es una carga para vosotros"). Estate 3 minutos así y luego seca bien los pies (y si quieres masajéalos con aceite - el de sésamo es especialmente relajante). Si es invierno, ponteunos calcetines (o zapatillas) para que no tengas frío.

## 4.3. 3. Haz como el elefante

Si ya has llegado hasta aquí, ya has decidido irte a dormir pronto y te has descargado de toda tensión antes de ir a dormir... ¿ahora qué?

Pues simplemente métete en la cama y duerme, pero siguiendo unas instrucciones para que tu sueño sea profundo y reparador.

Antes de explicarte cómo hacerlo, debes saber que Buddha recordaba todas sus vidas anteriores y en una de ellas contaba que fue un elefante (la anterior a nacer como ser humano). ¿Qué hizo ese elefante que causó que pasara a encarnar como ser humano en su siguiente vida? Pues contaba Buddha que, cuando era un elefante hubo un incendio en el bosque y que dicho elefante se paró cerca de un árbol para pensar donde era mejor escapar de las llamas. Y al parar, levantó su pata, y debajo de ella se refugió rápidamente un conejo. El elefante entonces decidió no huir de las llamas para proteger al conejo y murió abrasado por las llamas por salvar a esa criatura. El elefante fue compasivo, y por eso se decía de Buddha que encarnaba la compasión en persona.

Una de las principales enseñanzas de Buddha era la del desapego y la compasión. Decía que debíamos vivir en este mundo con conciencia, sin apegarnos a nada y siendo compasivos con todo. Y para trabajar la conciencia, el desapego y la compasión recomendaba recapitular el día al irse a dormir. Por eso, el hábito "elefante" consiste en repasar lo que has hecho durante el día para darte cuenta de tus puntos a mejorar. Ésa es una forma de desarrollar la



conciencia, el desapego y la compasión (buenos ingredientes para la Felicidad 😊).

¿Cómo se recapitula el día?  
Repasando todo lo que has hecho (o no hecho), dicho (o callado). Es decir, se trata de revisar tu día y que te des cuenta de cómo ha sido tu comportamiento, tus palabras, tus pensamientos, tus emociones. Se trata de que te auto-observes desde fuera. Y la forma de hacerlo que recomendaba Buddha la explicaba también el Maestro Osho que consiste en repasar el día al revés, es decir, desde el momento último del día hasta el primer momento en que despiertas por la mañana. De esta forma, según Osho, el trabajo sobre ti es doblemente profundo pues además de cultivar el desapego y la compasión también liberas la mente de la necesidad de tener que soñar y eso permite que duermas más profundamente.

Según Osho los sueños son, la mayoría de las veces, un intento de la mente por experimentar aquello que durante el día (el llamado estado de vigilia) no ha podido ser completado. Por ejemplo, quizás te quedaste con las ganas de decir algo y no lo hiciste, o quizás tuviste la necesidad de comer algo y te reprimiste, o quizás escuchaste alguna cosa que no te sentó muy bien y no sabes muy bien por qué. Todas estas experiencias no completas dejan unos residuos en nuestra mente.

Cada experiencia es como una hebra de lana, que va enrollándose sobre sí misma, y se va haciendo poco a poco un ovillo (incluso con nudos, por asuntos no completados o no acabados de resolver). Durante la

noche, y mediante los sueños, intentamos dar sentido a esos nudos y a ese ovillo que hemos vivido durante el día.

Si rebobinas el día al revés, es como si deshicieras el ovillo de sus nudos. Literalmente, deshaces los nudos y desmontas el ovillo. Tomas conciencia de tu experiencia y de lo que ha quedado pendiente de vivir. Y eso te libera, en gran parte, de la necesidad de tener que soñar. Y cuando no tienes necesidad de soñar, tienes la mente libre para dormir en un estado profundo. Y es en ese estado de "sueño profundo" donde no hay sueños, puedes descansar de verdad (como un ángel) y recuperar fuerzas.

Así pues, cuando te tumbes en la cama (preferiblemente sobre tu lado derecho para no presionar el corazón y tener un mejor sueño), haz lo siguiente:

Visualízate a ti mismo yendo a una sala de cine donde estás tú solo. Siéntate en una butaca e imagina que en la pantalla se proyecta tu día entero desde el momento en que te acabas de acostar en la cama hasta el momento en que abriste los ojos al despertar. Mírate a ti mismo viviendo tu día hacia atrás. Fíjate en tu expresión, en tu forma de hablar, de pensar, de mirar. Intenta verte con todo detalle (como un observador). Toma nota y no juzgues. Simplemente, observa lo que hacías, decías y pensabas en cada momento.

No es un ejercicio sencillo. Tardarás entre 3 y 7 minutos. Y seguramente caerás dormido antes de terminar. Todo lo que hagas te aportará un beneficio.

Si logras terminar el rebobinado, que tu último pensamiento, antes de caer dormido, sea un pensamiento de Luz.

Es decir, una vez has rebobinado tu día, piensa en la Luz más brillante y cálida que puedas imaginar. Concéntrate en esa Luz radiante. Entrégate a su calor y a su vida. Y si quieres piensa en algo positivo (por ejemplo "la Vida es Abundancia, soy Generoso y Confío") y visualízate radiante de Luz. Si logras hacerlo, tu noche será una experiencia maravillosa e incluso puedes llegar a tener experiencias de otro mundo. Notarás, al despertar a la mañana siguiente, que has estado en el Cielo.

Esta Luz que visualizas ante de caerte dormido representa el Amor más puro. Este hábito es EL más importante para prepararte para el día de tu muerte (que tarde o temprano, llegará). Si tu último pensamiento ANTES de morir es de entrega total a la Luz (Amor), es probable que mueras conscientemente y por lo tanto, si necesitas volver a reencarnar, vuelvas en un estado consciente (como un Buddha). Practicar esta entrega antes de caer dormido te ayudará a recordar el Amor en el momento de la muerte. Dormir no deja de ser una pequeña muerte (para el ego - no para el alma, que no muere).

Te diriges a la Luz (Amor) y puedes decir algo así como "Te entrego toda mi alma, mi corazón, mis pensamientos, mis errores cometidos durante este día, mis deseos... me rindo a tus brazos, pido poder descansar en paz y hacer tu Voluntad".

Comparte este libro **para que más personas puedan practicar la Felicidad**. Copia este link en tu Facebook y/o whatsapp:

<https://pro.coachingbarcelona.cat/felicidad>

¡Mil gracias!

## 4.4. 4. Haz como el gato

Ya has dormido, y espero que hayas renovado tu vitalidad. Ahora toca levantarse. Si has dormido bien, te será más fácil levantarte con ilusión y energía. Pero antes de levantarte, es importante que te tomes el tiempo para desperezarte y despertar bien. Si empiezas bien tu día, es decir, con calma, con conciencia, sintiendo gratitud, entonces tu día será mucho más positivo que si empiezas con el susto de un despertador y con prisas.

Dicen que tal como empiezas una actividad, determina la calidad de esa actividad y su resultado final. Así pues, si quieres que tu día vaya bien, empieza muy bien tu día haciendo el primer paso con mucha conciencia y amor.

Así pues, despierta como los gatos, que se desperezan después de despertar. Te sugiero que tú también te despereces, pero mentalmente, no solo físicamente. Es decir, justo te despiertes sigue quieto en la cama (sin moverte), y respira suavemente, tomando conciencia de que estás despertando. Siente tu cuerpo en contacto con la cama. Siente cómo respira. Y ¡agradece que estés vivo! Agradece que tu cuerpo ¡está respirando! Y luego centra tu mente otra vez en la Luz (esa Luz cálida, radiante y gloriosa que contemplaste antes de caer dormido).

¿Por qué la Luz? Porque dicen los místicos y los físicos cuánticos que en el fondo, somos partículas de Luz. Pensar en la Luz eleva nuestra mente (la ilumina), eleva nuestro estado de ánimo y nos da fuerza.

Así pues, nada más despertar, respira, agradece que estés vivo y piensa en la Luz. Y si quieres, repite mentalmente esta frase:

"Amada Luz, gracias por ser el Centro Radiante, Glorioso y Cálido de mi vida. Te amo y me entrego a ti. Derrama sobre mí y sobre la Humanidad Tus Bendiciones y Protección. Gracias, hoy será un buen día".

El hecho de desear el bien a la Humanidad hace que tu corazón se agrande en generosidad y eso te aportará más Luz y beneficios a ti individualmente.

Y una vez sientas que mentalmente estás preparado para empezar el día, te desperezas también físicamente estirando los brazos, bostezando... y luego te levantas.

Y te levantas de una forma especial. ¿Cuál? Te sugiero que te levantes literalmente con el pie derecho. Es decir, que primero pongas el pie derecho en el suelo. Y mentalmente te digas "Hoy será un buen día y me abro a la Sorpresa positiva que me está esperando". Y luego pones el pie izquierdo y dices "Y me alinee con el Amor, la Sabiduría y la Verdad que habita dentro de mi corazón". Ésa es la actitud que debemos cultivar si queremos tener un buen día.

## 4.5. 5. Haz como el perro

Ya nos hemos levantado poco a poco y con buen pie. Ahora debemos prepararnos para salir de casa o para empezar nuestra actividad. Hay muchas cositas que podríamos hacer durante estos momentos y cada uno debe hacer lo que crea conveniente (lavarse las manos, la cara, la boca, hacer ejercicio, ducharse, leer, desayunar...), pero hay un hábito que destacaría por encima de todos pues es el que más tiene que ver con la Felicidad: hacer como los perros.

¿Qué hacen los perros? Mueven la cola cuando ven al amo. Eso es una señal de que están contentos, agradecidos.

Y nosotros los humanos ¿qué podemos hacer? No tenemos cola, ni tenemos amo...

Muy sencillo: cuando mires al espejo, da un beso y di algo bonito a la persona que ves delante. Reconoce tres cosas bellas que ves en ella -ya sean físicas o virtudes. O recuerda tres cosas buenas que le hayan ocurrido a esa persona. O recuerda qué afortunada es esa persona por ser como es. ¡Y siente cariño hacia esa persona! Y si no sabes qué decirte, prueba con estas 19 frases diciendo tu nombre mientras miras al espejo:

``[Tu nombre] es Vida;

[Tu nombre] es **Amor**;

[Tu nombre] tiene Coraje;

[Tu nombre] confía;

[Tu nombre] siente Gratitud;

[Tu nombre] es Tolerante;

[Tu nombre] es Feliz;

[Tu nombre] está Sano y Equilibrado;

[Tu nombre] tiene Seguridad en sí mismo;  
[Tu nombre] Merece lo Mejor;  
[Tu nombre] es Generoso;  
[Tu nombre] Perdona;  
[Tu nombre] Acepta;  
[Tu nombre] tiene Esperanza;  
[Tu nombre] salta de Alegría;  
[Tu nombre] vive en Armonía;  
[Tu nombre] me gustas;  
[Tu nombre] te amo;  
[Tu nombre] hoy tendrás un buen día!

Y termina diciendo: "Mi nivel de energía es alto y vivo en un estado permanente de Felicidad y Amor".

Esto tan sencillo es una forma de amarte (y los perros representan el amor puro) y sirve para subir el nivel de energía positiva.

Inténtalo cada día. Si no te sale al principio, di simplemente: "Lo siento, no sé qué puedo decirte de bonito. Perdóname. Y permito que el Universo me enseñe a amarme como nunca me he amado". Y repites las 19 frases, aunque no lo sientas del todo. Si tu intención es de quererte, tarde o temprano vencerás esas resistencias y lograrás verte bien en el espejo. Y la autoestima y energía subirán. Estarás listo para abrirte al mundo y compartir con los demás todo lo bueno que tienes para dar.

## 4.6. 6. Haz como el camello

Ahora que ya te has subido el ánimo, hay que echar un poquito de gasolina al cuerpo. ¿Qué tipo de gasolina necesita el cuerpo para arrancar y ponerse en movimiento? Agua.

No he dicho café, sino agua. Haz como los camellos (y el resto de animales) y bebe agua. Según el doctor Batmangedjh, la falta de hidratación correcta de nuestras células es la causa principal de la mayoría de enfermedades (incluidas el cáncer, la depresión o la obesidad).

Para mantener a nuestras células bien hidratadas te aconsejo que hagas las siguientes prácticas:

Bebe agua nada más despertar por la mañana (y después de haberte cepillado los dientes). Según el doctor Michael Tombak, si bebes agua antes de lavarte la boca, estarás ingiriendo también las bacterias que se han acumulado en tu boca durante la noche.

El agua que bebas debe contener 3/4 de agua normal (del grifo, o mejor si es filtrada) y 1/4 de agua de mar (que puedes comprar en Veritas o farmacias). El agua de mar te aporta todos los minerales y es lo que más beneficia a tus células. El agua normal (antes de añadirle el agua de mar) debería ser hervida para



tomarse muy caliente (sin quemarse la lengua). Así ayudas a limpiar tus intestinos por dentro.

Antes de beber el agua, bendícela hablándole con sentimientos de gratitud y eso hará que sus moléculas cojan formas hexagonales (como demuestran los experimentos del Doctor Masaru Emoto) que significa que el agua se ha estructurado o se ha vuelto "viva".

Una forma de bendecir el agua, inspirada por el Maestro Aivanhov, es la siguiente: junta tus dedos pulgar, índice y anular e introdúcelos en tu vaso tocando ligeramente el agua mientras pronuncias "Amor, Sabiduría y Verdad" (x3 veces). Y cuando te bebas el agua puedes pensar "Amor que sana, Sabiduría que ilumina y Verdad que libera".

Acabas de leer el ritual para hidratar bien tus células al despertar. Luego, durante el día es importante que sigas bebiendo agua (no hace falta que la mezcles con agua de mar ni que hagas todo este ritual). Te recomiendo que bebas agua unos 20 minutos antes de comer, y no durante la comida ni durante 1 hora después de comer. Según el doctor Batmangeledjh no es un buen hábito beber otro tipo de líquidos y beber agua 20 minutos antes de comer prepara tu cuerpo para la comida mediante un proceso llamado "hidrólisis". Además, es posible que bebiendo agua antes de comer se te quite el hambre pues en realidad lo que tenías era sed (y tu cuerpo buscaba alimento para extraer de él el agua).

Los camellos y todos los animales eligen el agua y piensa que nuestro cuerpo es animal por naturaleza..

## 4.7. 7. Haz como la tortuga

Ya te has hidratado bien y ahora te dispones a empezar tu actividad. Si eres como la mayoría de las personas, tu día estará llena de actividades y decisiones que tomar, haciendo que te aceleres poco a poco, acumulando tensión.

Y si eres como la mayoría de personas, te tomarás un ratito para desayunar, para almorzar y luego para cenar. Pues bien, en esos momentos que interrumpes tu actividad (desayunar, comer o cenar) te aconsejo que hagas como la tortuga, que va lenta y despacio. Es decir, te aconsejo que antes de empezar a tomar tu alimento, te pares y te tomes un minuto o dos para serenarte respirando lentamente.

Y ésta es la forma en que te sugiero que ralentices tu ritmo: haciendo tu respiración alternada y centrando tu mente en la Luz.

Al respirar alternadamente por ambos orificios, equilibrarás tus hemisferios cerebrales, lo que relajará tu sistema nervioso. Al centrarte en la Luz, fortalecerás tu mente y tu sistema nervioso.

Así pues, siéntate con la espalda recta, y antes de empezar, expira todo el aire por la boca imaginando que exhalas todo lo impuro o todo el estrés.

Luego inspira por el orificio derecho de tu nariz (mientras tapas el orificio izquierdo) durante 4 segundos. Inspira mientras piensas en "inhalo Luz pura". Cuando has inhalado todo el aire (que imaginas contiene Luz pura), retén durante 16 segundos mientras piensas "irradio la Luz por todas mis células".

Luego expira por el lado izquierdo en 7 segundos (mientras tapas el lado derecho). Mientras expiras piensas "irradio lo mejor de mí para el Bien

de todos". Esto es un ciclo. Si al principio no puedes alargar tanto las pausas, haz ciclos de 2-8-4 segundos.

Luego inspirarás por el lado que has exhalado y repetirás el ciclo 12 veces. Es decir, ahora deberías inhalar por el izquierdo, retener y exhalar por el derecho. Y así hasta que hayas completado 12 ciclos. Es importante que NO hagas este ejercicio después de comer pues podrías dañar tu salud. Debes hacerlo siempre con el estómago vacío (o 4 horas después de comer).

Y después de respirar de esta forma empieza a comer también lentamente. No te aceleres otra vez. Que tu primer bocado sea bien masticado y saboreado. Trata de masticar tantas veces como sea necesario para que el alimento se convierta en agua en tu boca. Probablemente necesitarás 30 ó 40 bocados para que eso ocurra. Y esos 30 ó 40 bocados te servirán para serenarte y ayudarán a que hagas una mejor digestión. Y tu mente debe estar concentrada en saborearla vida que estás comiendo.

Cuando entrenes el hábito de ralentizar como una tortuga tu ritmo y saborear lo que comes empezarás a disfrutar más de tu presente, de tu vida.

## 5. Conclusiones

Si sigues el ritmo de la Naturaleza y sabes **parar** antes de que sea demasiado tarde (#Gallina), te **relajas** (#Cordero), y **recapitulas** tu día y te centras en la Luz antes de caer dormido (#Elefante), vivirás con más equilibrio, desarrollarás tu conciencia y te levantarás con más vitalidad.

Si te levantas con energía y te **desperezas** mentalmente y físicamente para tener un buen día (#Gato), te **amas** un poquito cada mañana (#Perro) e **hidratas** bien tus células (#Camello), estarás listo y con la actitud ideal para afrontar tus actividades.

Y acuérdate de **ralentizar** ese ritmo y tomarte el tiempo de **saborear** la vida, pues recuerda que la vida es un regalo que se **vive** en el Presente (#Tortuga).

La Felicidad es el regalo que se encuentra AQUÍ y AHORA cuando vives el momento presente con **energía, con la mente despejada y el corazón cálido**. Y para eso hace falta seguir el ejemplo de estos 7 animales.

Que estos 7 hábitos felices te acompañen cada día. Si te ha gustado el libro, hazme un favor y comparte este enlace en tus redes y seres queridos y así me ayudas a darme a conocer.

<https://pro.coachingbarcelona.cat/felicidad>

¡Un Abrazo!

Sergi Mora  
[sergi@coachingBarcelona.cat](mailto:sergi@coachingBarcelona.cat)

## 6. APÉNDICE

Recomiendo que después de la lectura de estos hábitos te dediques como mínimo 21 días para integrarlos en tu día a día. Recuerda cómo te sugiero que los incorpores:

- Durante la primera semana al ir a dormir: Gallina, Cordero y Elefante.
- La segunda semana añadirás los hábitos Gato, Perro, Camello justo al levantarte de la cama.
- Y la tercera semana incorporarás (además de los 6 anteriores), el hábito "Tortuga" durante el desayuno, la comida y la cena.

Lo importante para ti, ahora, es incorporar el primer hábito (Gallina). Repasa el capítulo para saber cuándo incorporar los demás hábitos. Puedes adaptar estos hábitos a tu personalidad y usar tu creatividad (no tienes porqué copiar al 100% lo que propongo en este libro-puedes mejorarlo a tu gusto).

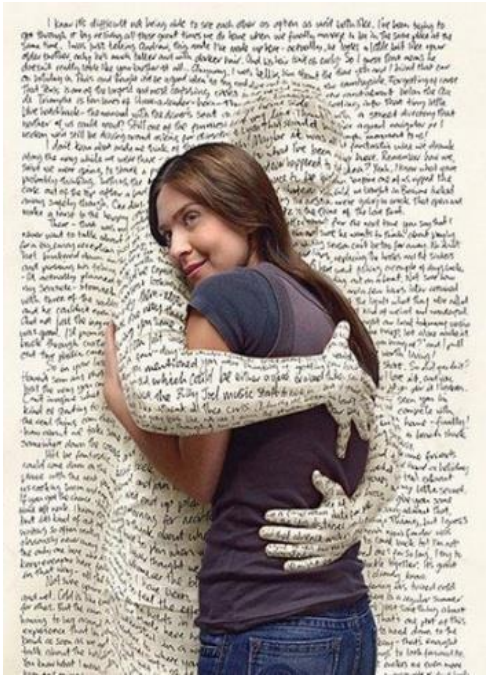
Y ahora que has llegado al final, quiero **felicitar**te por tu voluntad de querer invertir en tu Felicidad. Y me gustaría compartir contigo un SUPER-hábito que es una variante de 2 de los hábitos que he comentado y que por su sencillez y potencia sería el que elegiría si tuviera que incorporar sólo 1 hábito para la Felicidad.

Que lo disfrutes:

<https://links.sergimora.com/espinal>

¡Un saludo!

Sergi Mora  
[coach@sergimora.com](mailto:coach@sergimora.com)



PS. La meditación es la base del Amor y por lo tanto, de la Felicidad. Descubre 3 técnicas simples y poderosas de meditación (GRATIS): <http://www.meditar.me>

PS. Para la felicidad te ayudará saber desbloquearte emocionalmente y recuperar tu paz (77€): <https://pro.coachingbarcelona.cat/paz>

PS. Si te ha gustado y quieres ayudar, comparte con tus seres queridos este enlace donde podrán acceder al libro: <https://pro.coachingbarcelona.cat/felicidad>



La vida es un juego.  
Aprende las reglas y  
juégalo.

*Sergi Mora*  
COACH