

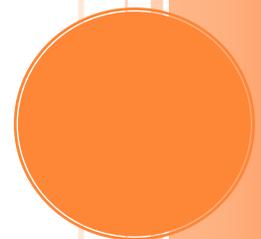
10 PREGUNTAS SIMPLES PARA RECUPERAR TU FELICIDAD

La Felicidad también es cuestión de aprender a ver

Cambia tu manera de Ver o Perspectiva y cambiarás tu Realidad

Sergi Mora

www.CoachingBarcelona.cat



10 PREGUNTAS SIMPLES PARA RECUPERAR TU FELICIDAD

La Felicidad también es cuestión de aprender a ver

Recuerda aquello que te preocupa, te estresa o te hace enfadar (o te hace infeliz). Siéntate cómodo e inspira por la nariz como si inhalaras un perfume de rosas. Retén el aire durante unos segundos e imagina que el perfume se concentra en tu plexo solar (ligeramente por debajo y en el centro de tus pechos). Exhala el aire sin forzar. Repite tres veces. Y luego responde cada una de las preguntas (mejor si lo haces por escrito).

1. ¿Qué es aquello que te hace infeliz o te preocupa en estos momentos?
2. Y de esto que acabas de describir, ¿exactamente qué es lo que te hace infeliz?
3. ¿Y por qué te hace infeliz esto último?
4. ¿Qué temes que es lo peor que ocurriría si no te sintieras infeliz por eso (que acabas de decir en el punto 3)? ¿O qué significaría para ti el hecho de que no te sintieras infeliz por eso?
5. ¿De dónde puede venir esta creencia (del punto 4)?
6. ¿Es esto absolutamente verdad actualmente? (¿Qué pruebas tienes?)
7. ¿Qué impacto causa en ti pensar así?
8. ¿Hay algún motivo por el cual podrías soltar ese pensamiento?
9. ¿Y quién serías sin el peso de ese pensamiento?
10. ¿Qué prefieres: agarrarte a ese pensamiento y tener razón o soltarlo y ser Feliz? ¿Qué eliges?

Si te ha gustado, te gustará leer [7 hábitos SIMPLES para practicar la Felicidad](#). – libro que te enseña pequeños hábitos que te acercan cada día más cerca de la Felicidad. El libro lo puedes adquirir por 7€ en <http://delicio.so/7h> o bien por 1€ a través [este enlace](#) (<http://delicio.so/10p>).