

# CONTENIDOS



Prólogo	11
<b>Capítulo I:</b> La búsqueda de una vida feliz	<b>15</b>
<i>Lección N° 1: Logra la felicidad verdadera</i>	25
<b>Capítulo II:</b> Autoimagen	<b>31</b>
<i>Lección N° 2: Construye una autoimagen positiva</i>	33
<b>Capítulo III:</b> La realidad relativa al observador	<b>47</b>
<i>Lección N° 3: Cuida tu mente</i>	49
<b>Capítulo IV:</b> ¿Quién es rico?	<b>61</b>
<i>Lección N° 4: Crea una vida de abundancia</i>	63
<i>Lección N° 5: Vive el presente</i>	69
<b>Capítulo V:</b> Hábitos para vivir una vida mejor	<b>79</b>
<i>Lección N° 6: Aléjate de la envidia, de la búsqueda de deseos y de perseguir el honor</i>	81
<i>Lección N° 7: Cultiva buenos hábitos</i>	87
<i>Lección N° 8: Muestra honor y aprecio sincero</i>	88
<i>Lección N° 9: Sonríe</i>	92
<i>Lección N° 10: No te preocupes de más</i>	95
<i>Lección N° 11: Cuerpo sano, mente sana</i>	98
<b>Capítulo VI:</b> El valor del entorno	<b>103</b>
<i>Lección N° 12: Consigue un matrimonio feliz</i>	104
<i>Lección N° 13: Gana amigos</i>	108
<i>Lección N° 14: Aprende a perdonar</i>	110
<i>Lección N° 15: Persigue metas</i>	111
<i>Lección N° 16: Conversación interior</i>	112
<b>Capítulo VII:</b> Paz mental a través de la fe en el Creador	<b>117</b>
<i>Lección N° 17: Fe en el Creador</i>	117
<b>Capítulo VIII:</b> Una tarea cumplida	<b>127</b>
Certificado de la felicidad	131
Anexos	133

## Prólogo



Ser feliz es tu derecho. ¿Quién no quisiera ser feliz?

Muchos anhelan que cierto objeto, un viaje, la vida misma u otras personas les otorguen la felicidad que algún día esperan alcanzar.

¡Si tan solo vieran dentro de sí mismos y descubrieran qué valioso tesoro tienen!

Constantemente buscamos la felicidad en objetos efímeros y materiales; pensamos que este nuevo auto, esa nueva casa o aquella nueva pareja nos darán lo que necesitamos.

Pensamos que cuando ese hecho determinado en el futuro ocurra entonces sí seremos felices.

La felicidad siempre está más adelante y cuando satisfacemos un deseo, enseguida otro aparece. Una vez que se desvanece el placer inicial, queremos más.

A menudo nos han hecho pensar que la felicidad es un regalo, algo que algún día aparecerá mágicamente cuando logremos determinada finalidad. Pero curiosamente cuando alcanzamos aquel objetivo que pensamos nos haría feliz, ese sentimiento de alegría se evapora rápidamente y aparece una nueva meta que creemos, que al obtenerla, seremos realmente felices.

Debes saber que la felicidad es una habilidad que se puede adquirir y que solo depende de ti.

Cada persona, independiente de sus circunstancias, tiene la posibilidad de vivir una vida afortunada. De ser feliz.

Fomentando pensamientos que te conduzcan a la felicidad, palabras que te creen un estado feliz y acciones que te causen dicha, puedes crear una vida alegre.

La vida feliz con la que siempre has soñado, la construirás

con tus pensamientos, palabras y acciones.

Tú tienes el poder de elegir esos pensamientos, palabras y acciones.

Y debes saber que casi todo lo tú eres o serás, se determinará por esos pensamientos, palabras y acciones.

La felicidad es tu derecho natural. D-os te ha dado el regalo de la vida para ser dichoso como un ser creado a su imagen y semejanza. La depresión, la tristeza, la angustia y la ansiedad no deben formar parte de tu vida. Fuiste creado perfecto tal y como eres. D-os es un padre comprensivo y cariñoso que desea lo mejor para sus hijos.

No determinarán tu felicidad, tus posesiones materiales, tus acciones, circunstancias ni lo que la gente opine de ti.

Solo tus pensamientos, palabras y acciones fijarán tu felicidad.