



+ PositivandoLaVida



Ana ~ Babybruji

*Cuaderno de apuntes para ser feliz
Felicidad consciente*

Título: + Positivando La Vida (Valladolid)

©Imágenes y Texto: Ana ~ Babybruji

1ª Edición - Agosto 2020

Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción ni comercialización de esta obra, ni de parte de ella, sin permiso expreso y por escrito de la autora.

Para el Baby de Bruji.

La idea de este libro es clara, regalárselo a la persona más importante de mi vida, gracias por elegirme. 🥰

Espero que te sirva para vivir feliz y seguir creciendo día a día.

Te quiero.

+ Positivando La Vida - Especial Valladolid

Cuaderno de apuntes para ser feliz.

La intención de este cuaderno de apuntes es sencilla; ofrecer pensamientos positivos a quien los quiera recibir. Sé que estas ideas están escritas en miles de libros, pero estos son los que a mí me ayudan día a día a sentirme más feliz y creo que pueden ayudar a otras personas a ser más felices.

¿Qué es ser feliz para mí?

Sentirme bien conmigo misma y con la vida en general.

Mi intención no es cambiar el mundo, me conformo con que al final de este cuaderno TU mundo sea un poquito más feliz.



Ana ~ Babybruji

<i>Presentación</i>	<i>Vive feliz.</i>
<i>Positivando 33</i>	<i>¿Qué es la felicidad?</i>
<i>Positivando 34</i>	<i>¿Qué es la consciencia?</i>
<i>Positivando 35</i>	<i>Desaprender para aprender.</i>
<i>Positivando 36</i>	<i>Cimas y valles – Ley del péndulo.</i>
<i>Positivando 37</i>	<i>Invierte en tu felicidad.</i>
<i>Positivando 38</i>	<i>El poder del ahora.</i>
<i>Positivando 39</i>	<i>Mejora constante – Kaizen.</i>
<i>Positivando 40</i>	<i>Cuida tu diálogo interno.</i>
<i>Positivando 41</i>	<i>Cuida tus palabras.</i>
<i>Positivando 42</i>	<i>Modifica tu actitud y modificarás tu vida.</i>
<i>Positivando 43</i>	<i>Busca siempre la excelencia.</i>
<i>Positivando 44</i>	<i>Implementa nuevos hábitos positivos.</i>
<i>Positivando 45</i>	<i>Evita enfadarte.</i>
<i>Positivando 46</i>	<i>Tú también morirás.</i>
<i>Positivando 47</i>	<i>Evita la queja hueca.</i>

- Positivando 48 Revisa los temas pendientes.*
- Positivando 49 ¿Problema? ¿Oportunidad? Tú decides.*
- Positivando 50 Reconcílate con tu pasado.*
- Positivando 51 Apego y felicidad.*
- Positivando 52 Busca el equilibrio.*
- Positivando 53 Quiérete.*
- Positivando 54 No permitas que el futuro te agobie.*
- Positivando 55 Elimina distracciones.*
- Positivando 56 Vive la vida como si fuese una cata constante.*
- Positivando 57 Gana tiempo de calidad para ser feliz.*
- Positivando 58 Céntrate en lo bueno de la vida.*
- Positivando 59 Felicidad por osmosis.*
- Positivando 60 Ayuda a los demás y la vida te ayudará a ti.*
- Positivando 61 No condenes tu presente.*
- Positivando 62 Amplifica lo positivo, reduce lo negativo.*
- Positivando 63 Evita juzgar-te y condenar-te.*
- Positivando 64 Comparte tu felicidad.*

Ave Fenix - Calle Santiago / Calle Constitución



Babybruji

*La felicidad no se encuentra, SE CREA.
Tienes el poder de crear tu propia felicidad.*

PRESENTACIÓN – Vive feliz.

Busca ser FELIZ AHORA y habrás encontrado TU fórmula de la felicidad duradera.

Este cuaderno que tienes en tus manos pretende ser un compañero en el camino hacia la FELICIDAD CONSCIENTE. Parto de la premisa de que no existe felicidad duradera si no está apoyada en la CONSCIENCIA.

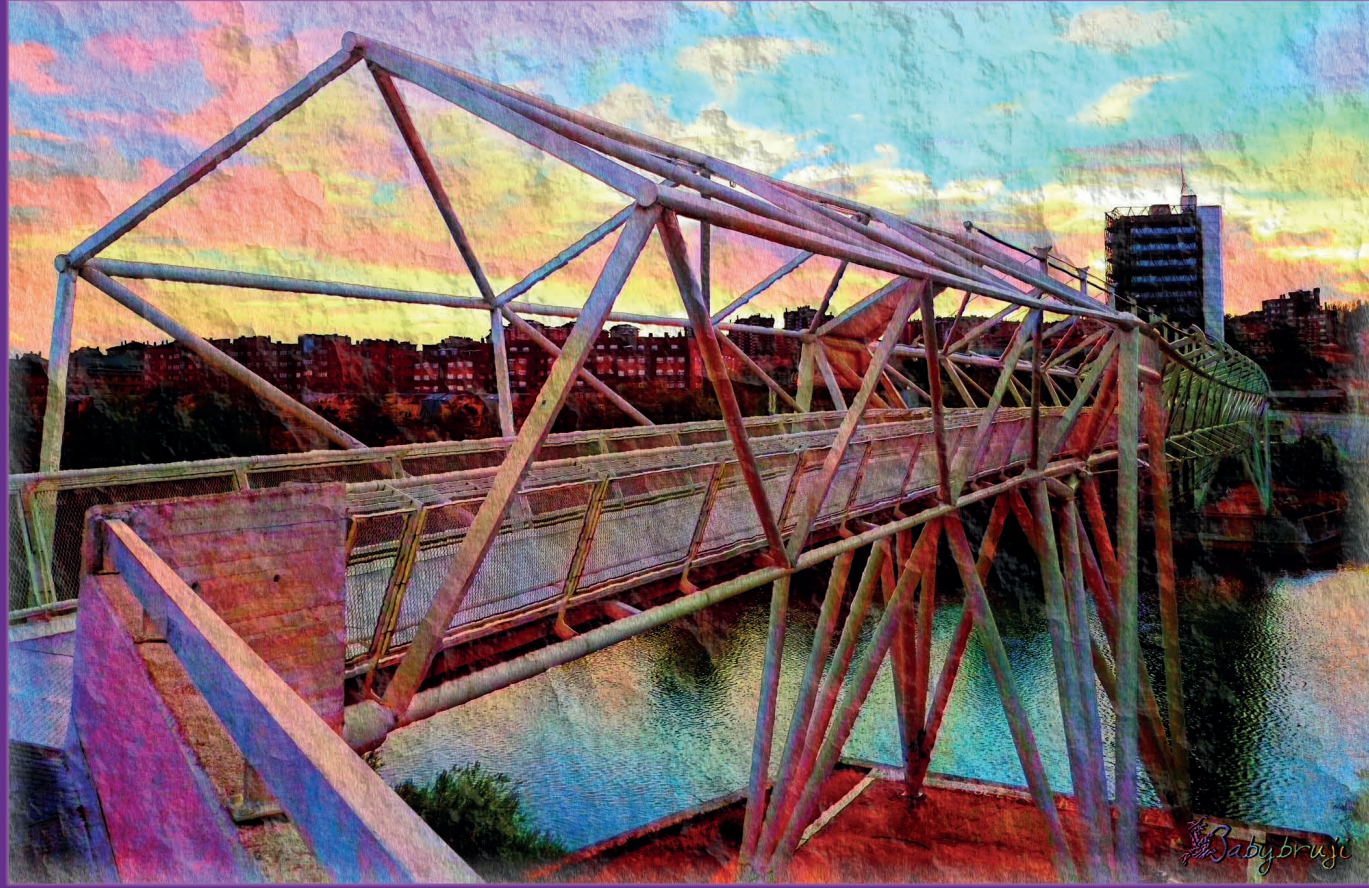
Es la segunda parte del libro “Positivando La Vida”. ¿Por qué esta segunda parte? He ido descubriendo nuevas ideas que creo que pueden ayudarnos a conseguir esa felicidad que muchos estamos tratando de encontrar. Manteniendo la estructura del primero cada uno de los positivando es independiente, pero forman un conjunto estructurado. En la primera parte encontrarás ideas genéricas, la segunda trata de ti y la última de tu relación con los demás. No creo haber descubierto la penicilina, todo lo que leas fijo que se ha dicho o escrito antes, pero si espero darte alguna idea que te ayude a ser más feliz.

Puedes leer un positivando al día, puedes leerlos del tirón, puedes leerlo de vez en cuando. Cualquiera de esas formas de leerlo te ayudará a acercarte a la FELICIDAD CONSCIENTE. Aplica cualquiera de las ideas en tu día a día y estarás haciendo que la felicidad se instale en ella. Lo que sí puedo garantizarte es que si lo colocas cerrado en la estantería no tendrá ningún efecto.

Haz de la CONSCIENCIA el pilar fundamental de TU FELICIDAD



Pasarela Museo de la Ciencia



*Una de las razones de la infelicidad,
es no tener claro qué es SER FELIZ.*

POSITIVANDO 33 – ¿Qué es la felicidad?

Ser feliz: Pararte, respirar y sentir una gran sonrisa en tu interior.

Quiero empezar este cuaderno subsanando un posible error del primero: dejar claro cuál es el tipo de felicidad que te invito a conseguir a través de estos apuntes. Digo posible porque creo que cada uno de nosotros debemos averiguar qué es felicidad para nosotros. Si los filósofos antiguos y contemporáneos no se han puesto todavía de acuerdo, no seré yo quien trate de sentar cátedra sobre ello.

La felicidad que te propongo es una Felicidad desde la Consciencia; la sensación de paz interior que surge de estar bien contigo mismo y se expande a estar bien con las personas que te rodean y con tu vida en general. Sentir gratitud por TODO lo que eres y por TODO lo que tienes. Entendiendo que la vida es una escuela de crecimiento interior y los contratiempos son lecciones para seguir creciendo. Es importante no confundir alegría con felicidad, nuestro cuerpo no está diseñado para estar alegres 24 horas, pero sí para sentirnos felices.

Para encontrar la FELICIDAD es fundamental entender que está dentro de nosotros y a partir de ahí asumir la responsabilidad de buscarla y potenciarla. Solo TÚ puedes crear las circunstancias necesarias para SER FELIZ.

Ingredientes de la felicidad: Paz interior, gratitud y amor universal.





*Tienes todo lo necesario para ser FELIZ,
solo necesitas ser CONSCIENTE de ello.*

POSITIVANDO 34 – ¿Qué es la consciencia?

La consciencia es la base fundamental de la FELICIDAD.

Hay conceptos que es más sencillo explicarlos con un ejemplo que definirlos, la consciencia es uno de ellos. Imagina que estás en una habitación a oscuras, no sabes que hay en ella. Un chispazo ilumina la habitación, ahora sabes que está llena, pero no has alcanzado a ver qué contiene. Puedes decidir moverte a ciegas por la habitación o provocar otro chispazo y otro y otro. Los chispazos te permiten ver una parte cada vez, pero no es suficiente. Decides encender una linterna, ahora vas viendo lo que enfoca la linterna. Y por fin descubres el interruptor que iluminará toda la habitación. No importa si la energía que alimenta esa luz se va descargando provocando momentos de oscuridad, ya has descubierto qué tesoros hay en tu vida y seguro que decides buscar la energía necesaria para que puedas disfrutarlos de forma constante.

Ser consciente es vivir la vida dándote cuenta de lo que estás viviendo. Y esa consciencia es la que te da el poder de modificar lo que no te lleva hacia tu felicidad. Pensarás que es muy complicado, que eso es para los que llevan años de práctica, en parte tienes razón, la práctica es la que hace al maestro, pero no es necesario ser un maestro para empezar a practicar. Yo descubrí que la consciencia se puede practicar jugando a estar atenta en multitud de situaciones. Y ahora me resulta más sencillo ser consciente de otras muchas cosas. Juegas con lo sencillo y poco a poco descubres que lo cambia todo. Por ejemplo, ya no vives una discusión desde la misma posición, sino que adquieres la habilidad de verla desde fuera y darte cuenta que tener razón ha dejado de ser importante, que es más importante mantener tu bienestar interior.

Practicar la consciencia es el camino hacia una felicidad duradera.



©Imágenes y Texto: Ana - Babybruji Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción ni comercialización de esta obra, ni de parte de ella, sin permiso expreso y por escrito de la autora. Edición digital realizada por la autora para su distribución gratuita. www.positivandolavida.org

Claustro del Colegio de San Gregorio - Museo de Escultura



*Si tienes la habilidad de mejorar tu vida ¡¡Hazlo!!
Si no la tienes ¡¡Aprende!!*

POSITIVANDO 35 – Desaprender para aprender.

Es importante liberar nuestra mente de viejas creencias, dejarán espacio a las nuevas.

Me gusta poner un ejemplo muy mundano para explicar la idea de que no todo lo que hemos aprendido es lo mejor, en este caso te lo cuento para que te cuestiones esas creencias que te impiden ser feliz.

¿A ti también se te llena el queso de untar de moho en unos días? ¿Sabes por qué? Aprendimos (en la tele) que la forma de comerlo es coger queso con el cuchillo, untarlo, volver a coger queso, seguir untando. La segunda vez que coges queso dejas pequeñas migas de pan, que son las que lo estropean. Nunca te habrás planteado otra cosa, porque el propio envase dice que ese queso dura abierto una semana. Bueno, yo lo he comido después de un par de meses sin problema y sin moho. ¿La clave? Evitar que se manche de migas. Este ejemplo sirve para darnos cuenta que porque algo sea lo “normal” no necesariamente es lo mejor, y desde ese punto podremos ir cuestionando aquello que nos hace infelices y modificándolo.

Hay otra cosa que nos enseña este ejemplo: en ocasiones es un pequeño detalle el que tiene la capacidad de estropear tu felicidad, localiza ese detalle y busca la mejor forma de evitarlo. (Yo saco una parte del queso a otro recipiente o utilizo un cuchillo limpio sino me he dado cuenta y he tocado el pan).

Es importante abrir tu mente y cuestionar tus creencias. El segundo paso será modificarlas si descubres que con ello SERás más feliz.

Uno aprende a ser feliz, cuando descubre que puede hacerlo.



Iglesia de San Pablo - Palacio de Pimentel



*Si aprovechas los buenos momentos para afianzar tu felicidad,
te será más sencillo superar los malos.*

POSITIVANDO 36 – Cimas y valles – Ley del péndulo.

Saber que la vida te planteará nuevos retos, te hará estar más preparado para afrontarlos.

La vida está compuesta de épocas buenas y épocas no tan buenas. La intensidad de lo bueno y de lo malo dependerá de lo que tú vayas sembrando mientras duran. Si en los buenos momentos te dedicas a seguir construyendo tu base para ser feliz, será más difícil que en los malos el pozo se haga excesivamente profundo para ti. Cuando te toca vivir un mal momento puedes elegir entre cavar, y hacerlo más profundo, o utilizar las plataformas que has ido creando en épocas de bienestar para que dure lo menos posible. El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional.

Puedo tener la mala pata de hacerme un esguince por haber pisado mal. Pero está en mi hacer caso a los profesionales: tenerlo en reposo para que cure y tomar un analgésico para disminuir el dolor. O puedo seguir andando como si nada y sufrir constantemente el dolor que provoca un esguince. ¿A que te parece ridículo que alguien mantenga el dolor de un esguince innecesariamente? Pues aplica el mismo rasero para el dolor psicológico y tendrás la clave para reducir su duración y su intensidad. Cuando lo tengas curado será interesante fortalecer el tobillo para evitar que vuelva a ocurrir. Disfrutarás más de la cima si sabes que has implementado unos buenos arneses para evitar la caída.

Reúne herramientas para que los valles no se conviertan en pozos.





+ *POSITIVANDO LA VIDA es un proyecto personal donde he tratado completar ese primer cuaderno que autopubliqué en el 2017- Positivando La Vida. Son otras 32 ideas para ayudarte a ser más feliz desde la consciencia. En esta ocasión acompañadas de imágenes de mi ciudad: VALLADOLID. Me apetecía hacer ese guiño a la ciudad donde nací y donde vivo. Y también me apetecía jugar con ellas, de ahí los diferentes retoques que tienen y que espero que te gusten.*

Ana ~ *Babybrujá*

Espero que esta muestra te haya dado ideas para
SER más FELIZ a través de la CONSCIENCIA.

Si deseas obtener tu propio ejemplar o explorar mis
otros libros, te invito a visitar positivandolavida.org.

¡Descubre más y haz de TU VIDA
una experiencia más plena y consciente!

<https://positivandolavida.org>





PositivandoLaVida



www.positivandolavida.org



ana@positivandolavida.org



676 69 30 18



Ana Babybruji