



Positivando La Vida

Ana ~ Babybruji

Cuaderno de apuntes para ser feliz

Felicidad consciente

Título: Positivando La Vida

©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.

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.

Declaración de intenciones.

La felicidad es una buena vibración que se incrementa cuando la compartes con los demás.

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

Presentación Decide ser feliz.

Positivando 1 La felicidad está dentro de ti

Positivando 2 No esperes a mañana para ser feliz.

Positivando 3 Pasito a pasito.

Positivando 4 Siembra lo que deseas recoger.

Positivando 5 ¡¡ Tú sí que vales !!

Positivando 6 Busca siempre lo bueno de cada momento.

Positivando 7 Tú decides cómo sentirte.

Positivando 8 Céntrate en lo que SÍ está a tu alcance.

Positivando 9 Crea tu red de seguridad.

Positivando 10 Simplifica tu vida.

Positivando 11 Tú eres el protagonista de tu vida.

Positivando 12 Si te sientes sin energía, para y recárgate.

Positivando 13 OCUPARSE en vez de PRE-ocuparse.

Positivando 14 Cuida de ti para ser feliz.

Positivando 15 Menos es más.



Positivando 16 *Descubre lo que te hace feliz.*
Positivando 17 *Agradece y disfruta tu vida.*
Positivando 18 *Valora lo que te suma, suelta lo que te resta.*
Positivando 19 *Fluye con la vida.*
Positivando 20 *Piénsate feliz.*
Positivando 21 *Trata de actuar siempre de manera correcta.*
Positivando 22 *Si necesitas ayuda PÍDELA.*
Positivando 23 *Enciende la luz que hay en ti.*
Positivando 24 *Siempre busca nuevas herramientas para ser feliz.*
Positivando 25 *Vuelve a intentarlo.*
Positivando 26 *Que el presente no enturbie un bonito pasado.*
Positivando 27 *Busca ser tu mejor versión.*
Positivando 28 ... *Trata de solucionar los problemas según van surgiendo.*
Positivando 29 *La buena suerte la creas tú.*
Positivando 30 *Crea tu hogar allá donde estés.*
Positivando 31 *La felicidad no es una casualidad, es una actitud.*





Positivando La Vida



Babybrujá

*Decidir ser FELIZ
es el primer paso para serlo.*

PRESENTACIÓN - Decide ser feliz.

La decisión, seguida de la acción, te da las opciones necesarias para alcanzar la meta de ser feliz.

Es importante distinguir entre desear y decidir. Yo quiero ser feliz, todos queremos ser felices. Querer implica que esperamos que nuestro deseo sea concedido. Decidir implica que tú eres quien se va a encargar de hacer realidad tu deseo. No pidas ser feliz, toma la decisión y da el primer paso hacia tu felicidad. El resto será sencillo; buscar herramientas, cambiar algunos hábitos y descubrir nuevas formas de pensar.

¿Ya has decidido ser feliz? Pues te invito a compartir este proyecto conmigo, se trata de ir leyendo un positivando al día, son 31, uno por cada día de los meses más largos. Cuando llegues al último vuelve al primero, la idea es que mes a mes los vayas haciendo tuyos y que al cabo de un tiempo descubras que TÚ también eres feliz con tu vida.

Espero que disfrutes recorriendo este camino junto a mí.



©Imágenes y Texto: Ana~ Babybrujá. 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



Babybrujá

*Súbete al TREN de la POSITIVIDAD
y disfruta de un BONITO VIAJE por la vida.*

POSITIVANDO 1 - La felicidad está dentro de ti.

Si quieres que tu mundo cambie, debes empezar por cambiar tú mismo.

Ser consciente de que la felicidad está dentro de ti hará que seas capaz de encontrarla, cuidarla y hacer que crezca. Empieza por escucharte a ti mismo y observa cómo te afectan las cosas. La observación es el primer paso para poder modificarlo, haciendo que se incremente lo positivo y disminuya lo negativo. Es importante asumir la responsabilidad de tu felicidad y aprender a cuidarla. Ocuparte de tu felicidad no implica volverte egoísta, olvidarte de los demás y solo mirar por ti. No esperes a que los demás cambien para ser feliz. Cualquier cambio debe empezar por ti mism@.



Tú tienes el poder de decidir cómo te afecta la vida. ¡¡Utilízalo!!



Babybruji

*No busques un final feliz para tu historia,
busca SER FELIZ en cada página.*

POSITIVANDO 2 - No esperes a mañana para ser feliz.

Sé feliz ahora, no esperes a las circunstancias ideales para ser feliz.

Piensa en tu felicidad como algo presente, aquí y ahora. Tendemos a pensar en nuestra felicidad como algo futuro. Vamos condicionando el sentirnos felices a conseguir determinados objetivos; acabar los estudios, tener pareja, formar una familia, lograr un trabajo mejor, tener hijos, verlos crecer, tener nietos... Además permitimos que, una vez logrado, esa felicidad sea efímera. Una vez conseguido ponemos el foco en la siguiente necesidad para ser feliz, sin darnos cuenta que el orden es el contrario: cuando te sientes feliz atraes felicidad a tu vida. No esperes a que la vida sea perfecta para ser feliz. Es mejor hacer inventario de lo que tienes ahora para ser feliz y disfrutarlo.



Sonríe y permite que esa sonrisa te llene de felicidad.



Babybrujá



*Si deseas disfrutar de TU FELICIDAD,
debes recorrer EL CAMINO que te lleva a ella.*

POSITIVANDO 3 - Pasito a pasito.

Para construir una casa primero hay que poner un ladrillo e ir añadiendo poco a poco los demás.

Cuando decides cambiar para ser feliz en cada instante, debes hacerlo paso a paso. Cambia un detalle, evalúa si el cambio te hace sentir más feliz y hazlo tuyo. No se trata de dar un giro de 180 grados en dos días, porque es fácil que al no conseguirlo sufras, te desanimas y renuncies. Si lo haces despacio y conscientemente, verás que con el tiempo la felicidad y positividad serán parte de ti.

Haz lo mismo con los problemas que te vayan surgiendo, no pretendas arreglar todos al mismo tiempo. Céntrate en el más urgente y encárgate de él, después el siguiente y así sucesivamente. Cuando quieras darte cuenta tendrás el control de tu vida, tu bienestar y la felicidad que eso trae consigo.

Es complicado llegar a la meta sin dar un primer paso.





*Los PENSAMIENTOS son como semillas,
siembra pensamientos POSITIVOS para SER FELIZ.*

POSITIVANDO 4 - Siembra lo que desees recoger.

El banco de la felicidad es maravilloso, tú ingresas felicidad para ti y para los demás y te la devuelve con intereses.

En ocasiones estamos sembrando agrios limones y pretendemos recoger dulces cerezas. Da lo que te gustaría recibir, sin esperar nada a cambio, y la vida se encargará de devolvértelo. No será diente por diente, ni favor por favor, pero todo lo que siembres te regresará incrementado (así que cuidado con sembrar aquello que no quieres recoger).

Evita tener cuentas pendientes: Agradece lo que recibes, olvida lo que diste. Siéntete bien con lo que haces y ya estarás recibiendo parte de lo que has dado. Aprende a gestionar esa energía para seguir creciendo y verás como la vida te devuelve mucho más de lo que has aportado. No te crees expectativas sobre los beneficios, simplemente agradece y disfruta lo que te llegue.



¿Cuánto vas a invertir hoy en tu felicidad?



POSITIVANDO LA VIDA es un proyecto personal donde he tratado de reunir algunas de las ideas sobre positividad consciente que he ido acumulando durante los últimos años. Empezó en el 2011 con un blog donde unía la fotografía y los pesamientos positivos. De ahí el título, “Positivando la vida” (positivar una imagen, positivar la vida). Hace un tiempo decidí convertirlo en un libro y este es el resultado; un Cuaderno de apuntes donde encontrarás ideas, frases y fotografías que solo pretenden hacerte un poco más feliz.

Ana~Babybruji

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

Ana ~  Babybruji