

• 30 •

Hábitos

PARA SER FELIZ

Porque *Ser Feliz* es
una *Elección...*

GUÍA SIMPLIFICADA!

LILIANA | RUIZ

Esta es una Guía Rápida en Formato Ebook que puedes compartir, solo se te pide dar crédito a la autora.

Amar es compartir...

Copyright 2016 Liliana Ruiz Todos los Derechos Reservados.

El contenido forma parte del libro "Contactando con lo Divino". Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, editada, adaptada, distribuida o transmitida en ninguna forma incluyendo fotocopia, grabación, o cualquier otro formato electrónico, sin previo permiso por escrito del autor; excepto como referencia y ciertos usos no comerciales permitidos por la Ley de Derechos de Autor.

LR Publishing House www.LRPublishingHouse.com Diseño y

Concepto Artístico: LR Digital Studio

Página de la Autora: www.LilianaRuiz.com

CONTENIDO

01 OTROS TITULOS DE LILIANA RUIZ

04 EL PODER DE LAS EMOCIONES

06 ¿CÓMO SER MÁS FELIZ?

12 LOS 30 HÁBITOS PARA SER FELIZ



OTROS TÍTULOS DE LILIANA RUIZ



Estos títulos son Ebook, Libros y Mp3 que han logrado estar en los primeros lugares en ventas en Amazon.

CÓDIGO INTUITIVO: Una Guía Práctica para Desarrollar tu Intuición desde el primer día.

CONTACTANDO CON LO DIVINO: Libro, Ebook y Mp3
Meditaciones Guiadas

DESCUBRIENDO EL SECRETO DEL AMOR:

Mp3 Meditaciones Guiadas para Atraer el Amor y Fortalecer Lazos de Amor.

ADQUIÉRELO AQUÍ

Suscríbete a la página de Liliana Ruiz en: www.LilianaRuiz.com
y www.ContactandoconloDivino.com Contacto@LilianaRuiz.com

Próximamente



Capítulo 1

El Poder de las Emociones



El Poder de las Emociones

Seguramente, habrás escuchado o leído sobre el poder de la inteligencia emocional. La ciencia ha hecho interesantes aportaciones durante muchos años, sobre los cambios positivos para quienes practican la inteligencia emocional. Y es que nos permite comprender, manejar y expresar nuestras emociones de forma positiva y saludable, ayudando así a superar obstáculos y construir relaciones fuertes y armoniosas, y lo mejor es que puede aprenderse en cualquier momento. Al poner en práctica la inteligencia emocional en todos los asuntos de tu vida diaria, puedes reconocer y responder adecuadamente a las reacciones emocionales de otras personas.

La inteligencia emocional es diferente a la inteligencia intelectual en que, no es una garantía poseer inteligencia intelectual para vivir con plenitud. He conocido personas con títulos universitarios y reconocimientos especiales, sin embargo su vida personal está muy lejos de experimentar paz y armonía. La inteligencia emocional está ligada a la autoestima, empatía, adaptación, consciencia y compasión, por citar algunos ejemplos; siendo entonces, una herramienta elemental para superar retos, pruebas de la vida, duelos emocionales, así como el logro de metas y objetivos.

El vivir con remordimientos causados por impulsos violentos ya sea verbales o físicos, son una prueba de que no siempre se manejan las emociones con inteligencia. No siempre se tiene la oportunidad de remediar el daño, por lo tanto, la inteligencia emocional brinda la oportunidad de prevenir situaciones de desarmonía y conflicto. Afortunadamente, cada vez son más las personas, con una mayor disposición y apertura sobre éste tema, pero lo más importante es tomar la iniciativa de crear una vida mejor, practicando la inteligencia emocional.

Cuando nos Preguntamos...

¿Por qué a mí?

Cada día que nos preguntamos, ¿por qué a mí? Nos situamos en una posición vulnerable y en la que no se está tomando ninguna responsabilidad. Desde esta posición, el tipo de respuesta que obtendremos, es una que confirme que somos víctimas de las circunstancias o del destino. Una pregunta más creativa que invite a tomar conciencia podría ser: ¿Qué es aquello que no estás viendo en tu interior, que la vida pone en el exterior, como un espejo para que refleje lo que requiere de tu atención? Al momento de hacer la pregunta, quizás tengas que leerla tres veces antes de poder contestarla con toda honestidad. Ser honesto con uno mismo, es un signo de madurez en todos los niveles, ya que muestra una postura abierta a recibir respuestas que requieran un cambio de perspectiva, de hábitos y nuevos comportamientos, y por supuesto estar dispuesto a ello.

Cuando hay resistencia, tú eres la persona más perjudicada, al igual que cuando tomas acción, tu eres el más beneficiado. Ser fiel a uno mismo por otro lado, es aceptar que te has equivocado sin castigarte; solo aceptas aquello que observaste, para efectos de mejorar y seguir viviendo desde una nueva posición de mayor empoderamiento. Preguntas como las siguientes son muy comunes tanto en mis sesiones como en mis cursos: ¿Por qué siento que mi vida se muestra sin rumbo o sin sentido? ¿Por qué cuando parece que la felicidad está por fin en mi vida, resulta que todo da un giro inesperado y me siento entonces al borde del precipicio? ¿Por qué me siento solo(a)? ¿Acaso la felicidad no es para mí?

Nuestras creencias sobre quiénes somos, marcan considerablemente nuestras vidas, ya que somos un reflejo de lo que nos han hecho creer que somos, pero también lo que hemos permitido creer que somos. Bien, permíteme decirte que si en ocasiones te has sentido así, por tu propio bien: ¡Levántate, sacúdete y sigue adelante! Tu eres un ser humano completo en sí mismo que, no tiene por qué sentirse menos. Si alguien te quiere hacer creer que vales poco, entonces, despreocúpate, ese es problema de la otra persona. Solo tú, eres responsable de ver en ti el hermoso ser que realmente reside en tu interior.

Quando nos Preguntamos...

¿Por qué a mí?

Eres hijo(a) de Dios perfecto, por lo tanto dentro de ti está esa misma chispa de perfección, que aunque el espejo a veces te quiera engañar, solo cierra los ojos y siente tu belleza salir hacia exterior. Recuerda, tienes el poder de ser y convertirte en lo que tú quieras! Es tu derecho crear situaciones y experiencias enriquecedoras, pero a la vez tienes la responsabilidad de medir las consecuencias de tus decisiones. Quien quiera ver tu belleza perfecto, y quien no... solo déjalo pasar.

Quizás esa misma persona, no reconoce su propia belleza; nadie puede ver ni dar lo que no tiene. Aunque, no creo que usar afirmaciones positivas, sea la única forma de empezar a cambiar tus creencias con respecto a ti mismo y lo que te sucede; son de gran apoyo, cuando se trata de cambiar el tipo de pensamientos negativos que se repiten como una grabadora automática y que parece no parar nunca. Tener pensamientos sobre aquello que deseamos experimentar es un buen inicio, siempre y cuando lo apoyes con un trabajo diario personal. EJERCICIO 1 -Toma un espejo y respira profundamente con los ojos cerrados, y repite las siguientes afirmaciones positivas, todos los días preferentemente; hasta que veas un cambio en tu percepción sobre todas las áreas de tu vida.

- Yo soy amor.
- Yo soy reflejo de mi propia belleza.
- El amor vive dentro y fuera de mí.
- Yo soy un ser completo.
- Yo soy feliz.
- Elijo vivir en paz.
- Reconozco y doy gracias por quien en verdad soy.
- Me amo y acepto profundamente.
- Me perdono y soy libre.

Quando nos Preguntamos...

¿Por qué a mí?

Una vez esto, abre tus ojos y empieza a reconocer que, jeres simplemente tú! Nadie es igual a ti, por lo tanto es una pérdida de tiempo y energía pretender parecerse a alguien más. Busca en tu interior tu propia chispa y belleza; al hacerlo te convencerás que no hay razón para competir, puesto que tú eres especial, eres único(a).

Si sientes que tu vida no tiene sentido o rumbo entonces: ¡Encuéntrale un sentido! Cuando te preguntes, ¿por qué a mí? Recuerda, jes para que aprendas de tus experiencias! Cuando tengas miedo y te preguntes, ¿por qué me siento solo(a)?

Ahora sabes que es porque así lo has permitido, entonces empieza a disfrutar de ti mismo(a) y jamás te volverás a sentir así. La felicidad no es un estado constante que te garantiza nunca sentir dolor y sufrimiento; cuando te sientas infeliz, retoma tu poder al recordar quién en verdad eres y da gracias a Dios por cada una de sus enseñanzas. Nada sucede sin un propósito, pero no dejes que tu vida sea en vano. Vive cada una de tus experiencias y ten presente que hoy se crea tu mañana y si quieres que ese mañana sea mejor, empieza por reconocer y contar tus bendiciones. Analiza con cuidado cómo están las diferentes áreas de tu vida y determina con qué herramientas cuentas para alcanzar tus metas, pero a la vez toma la firme determinación de que aquellas herramientas o talentos y habilidades que necesites desarrollar, busca la forma de obtenerlas. Empieza por buscar un balance y poco a poco tu vida tendrá un rumbo, y te aseguro que ése rumbo te llevará a disfrutar todo aquello que tú realmente te mereces.

Capítulo 2

¿Cómo Ser Más Feliz?

La curva
más atractiva
en una *Mujer*
es sin duda
alguna, la de su
Sonrisa...


Liliana Ruiz



¿Cómo Ser Más Feliz?

"Cuando aprendí a dejar de culparme, y dejar de culpar a los demás; me permití, ser realmente feliz"

De niña, aproximadamente a la edad de 5 años, una noche soné que encontraba en una cueva, un tesoro que tenía en su interior monedas, joyas de oro y piedras preciosas. Me emocioné porque, al igual que los niños que iban conmigo, en nuestra ingenuidad, creíamos que podríamos comprar todo para ser felices; una casa muy grande, riqueza material, viajes, lujos y más. Me desperté, y fue tal mi desilusión, que intenté volver a dormirme, para ver qué pasaba en el sueño, más no lo logré.

Estaba en negación, creyendo por un momento que un tesoro como el de mi sueño, sería la solución para lo que en mi niñez estaba viviendo. Observaba que el tema del dinero era una constante en las discusiones entre mis padres. Mi madre trabajaba para poder apoyar a mi padre, y que nada nos faltara. Afortunadamente, para mi familia, el esfuerzo y la buena administración de las finanzas por parte de mi madre, fue clave, para que al poco tiempo la prosperidad llegara. Pasaron los años, y recordaba el sueño del tesoro encontrado. Observaba que las pláticas de los adultos, eran siempre sobre el dinero y la forma en la cual, el tener más riqueza, cambiaría sus vidas. Para otros, su felicidad la alcanzarían una vez que encontraran el amor. Me empecé a preguntar: ¿Qué es lo que me haría feliz?, ¿En dónde está el tesoro para cada persona?, ¿Acaso mi sueño, era solo un símbolo, que representaba el ir en busca de un tesoro, que es la fuente de toda la verdadera riqueza? Conforme el tiempo pasó, y la vida me enfrentó con todo tipo de experiencias; mi idea o concepto de la riqueza tomó más forma. Siempre se me facilitó generar prosperidad, quizás influenciada por un sueño en donde era posible encontrar tu "propio tesoro". A la edad de 26 años, pude comprobar que, cuando se presentan las oportunidades, hay que actuar y dar un salto de fe, dejando atrás el miedo. De esta manera, se pueden lograr muchas cosas, y abrirse a nuevas posibilidades. Confíe en crear una realidad de abundancia y prosperidad, no obstante, algo me faltaba.. Cuando enfoqué mi atención, en averiguar más sobre el tema de la felicidad, la vida una vez más fue mi maestra y, me proporcionó respuestas.

¿Cómo Ser Más Feliz?

EJERCICIO

Me encantaría, que contestaras en tu cuaderno o libreta, las siguientes preguntas: ¿Qué es para ti la felicidad? ¿Qué cosas o actividades te hacen feliz? ¿De ser el caso, qué te impide hacer lo que te hace feliz?

¿En verdad crees, que no puedes hacer lo que te produce felicidad, o es solo una creencia? ¡Tú eres felicidad! Quizás la vida, te enfrente a situaciones complejas y dolorosas, sin embargo, la felicidad es tu esencia. Sufres cuando sientes amenazada tu paz y armonía. Si bien se puede considerar una reacción normal, lo que no es normal, es cuando le damos tanto poder a esa situación externa que, pasa el tiempo y seguimos viviéndola, como si aún formara parte de nuestro presente, cuando en realidad, es parte del pasado, y no tiene nada que ver con tu futuro, al menos, que tú así lo decidas. La ansiedad e incertidumbre por el futuro, es transformada, cuando eliges tu paz en el presente. Al elegir tu paz, permites que aquello que crees no tiene solución, o que percibes como amenaza a tu futuro, sea disuelto, al reconocer tu poder creativo de manifestación. a vez esto, abre tus ojos y empieza a reconocer que, jeres simplemente tú! Nadie es igual a ti, por lo tanto es una pérdida de tiempo y energía pretender parecerse a alguien más. Busca en tu interior tu propia chispa y belleza; al hacerlo te convencerás que no hay razón para competir, puesto que tú eres especial, eres único(a).

Si sientes que tu vida no tiene sentido o rumbo entonces: ¡Encuéntrale un sentido! Cuando te preguntes, ¿por qué a mí? Recuerda, jes para que aprendas de tus experiencias! Cuando tengas miedo y te preguntes, ¿por qué me siento solo(a)?

Ahora sabes que es porque así lo has permitido, entonces empieza a disfrutar de ti mismo(a) y jamás te volverás a sentir así. La felicidad no es un estado constante que te garantiza nunca sentir dolor y sufrimiento; cuando te sientas infeliz, retoma tu poder al recordar quién en verdad eres y da gracias a Dios por cada una de sus enseñanzas. Nada sucede sin un propósito, pero no dejes que tu vida sea en vano. Vive cada una de tus experiencias y ten presente que hoy se crea tu mañana y si quieres que ese mañana sea mejor, empieza por reconocer y contar tus bendiciones. Analiza con cuidado cómo están las diferentes áreas de tu vida y determina con qué herramientas cuentas para alcanzar tus metas, pero a la vez toma la firme determinación de que aquellas herramientas o talentos y habilidades que necesites desarrollar, busca la forma de obtenerlas. Empieza por buscar un balance y poco a poco tu vida tendrá un rumbo, y te aseguro que ése rumbo te llevará a disfrutar todo aquello que tú realmente te mereces.

Capítulo 3

30 Hábitos Para Ser Feliz?



¿30 Hábitos Para Ser Más Feliz?

Te preguntarás tal vez, ¿Liliana, por qué tantos hábitos para ser más feliz? Bueno, no tienes que llevarlos a cabo todos, basta que los leas y te des cuenta, cuáles ya practicas de forma natural, e incorpores otros hábitos, para que observes, qué cambios empiezas a ver en ti y todas las áreas de tu vida. He observado que, en la medida que sumamos buenos hábitos en nuestra vida diaria, es similar, a sintonizarse con una voluntad superior, que devuelve multiplicado aquello que damos de corazón. Le da un mayor propósito a la vida, y se disfruta mejor cada día, porque al ponerlos en práctica, también haces feliz a los demás. Desde la niñez, se adquirieren hábitos que, bien pueden ser positivos o negativos, es decir; algunos hábitos ofrecen la oportunidad de crear una vida más sana y feliz, mientras que otros hábitos, alejan aquello que se desea alcanzar.

Cada persona, va creando hábitos, de acuerdo a las influencias que recibe del medio que la rodea; bien sea, el círculo familiar, amistades, trabajo o pareja. El sistema de creencias, valores, sentimientos, experiencias pasadas y expectativas de vida, definen en gran parte estos hábitos. Todos los días, se puede hacer algo, para vivir mejor y contribuir en la vida de otras personas; convirtiéndose esta experiencia, en una oportunidad para ser más felices. Como todo en la vida, es importante, que las personas se comprometan y recuerden que, el dar excusas para superarse, es tanto como vivir en negación y no tomar responsabilidad de su propia vida. Dejar de lado, la falsa creencia de que, todos los demás deben cambiar primero, para ser entonces felices, es un buen inicio.

Si has pensado, en que quieres ayudar a otros a transformar sus vidas, ¿qué te parece si empiezas contigo? De esta manera, tu experiencia será inspiración para otros. Seamos entonces, ¡el cambio que deseamos ver en los demás!

30 Hábitos Para Ser Más Feliz?

1. Hábito de preguntarle al Universo, Espíritu Santo o Divinidad, ¿qué te gustaría que hiciéramos el día de hoy? Aunque tengas tu agenda preparada, permite que la vida te lleve en su propio flujo, atrayendo aquello que está en resonancia con tu Ser, y confía que todo estará bien.
2. Hábito de Gratitud a la vida Dios y a los demás.
3. Hábito de la Tolerancia.
4. Hábito de Perdonar.
5. Hábito de Respetar la libertad del otro de elegir.
6. Hábito de no Juzgar
7. Hábito de Crear tu realidad todos los días.
8. Hábito de Contribución y dar Servicio (Grupo de apoyo, donar tiempo, usar tus talentos para el beneficio de otros).
9. Hábito de Ahorrar y manejar con sabiduría tus finanzas.
10. Hábito de disfrutar de tu familia, amigos y pareja, dándoles tiempo de calidad.
11. Hábito de la Amabilidad.
12. Hábito de ser buen amigo, hijo, padre de familia, compañero de trabajo.
13. Hábito de usar Afirmaciones Positivas.
14. Hábito de Sonreír, Reír y Jugar como si fueras un niño. ¿Qué le haría feliz a tu niño(a) interior?
15. Hábito de Limpieza.
16. Hábito de Leer y seguir aprendiendo cosas nuevas.
17. Hábito de Expresar Amor.
18. Hábito de la Honestidad.
19. Hábito de Escribir en tu Diario tus pensamientos y sentimientos.
20. Hábito de la Creatividad: Descubre nuevos talentos y ponlos en práctica; te ayudará a relajarte y olvidarte de los aparentes problemas.
21. Hábito de usar el Poder de la Palabra para edificar.
22. Hábito de Bendecir.
23. Hábito de Ejercitarse (caminar, yoga, tai chi, senderismo, bailar).
24. Hábito de Meditar, Orar, Rezar y Visualizar, cómo deseas vivir y qué deseas manifestar.
25. Hábito de Guardar Silencio.
26. Hábito del Ayuno.
27. Hábito de Mantenerse Enfocado: Al separar tus actividades según su importancia, se te facilitará enfocarte y serás más eficiente; teniendo de esta forma, más tiempo libre para disfrutar.
28. Hábito de Simplificar tu vida en todos aspectos.
29. Hábito de Soñar y tomar Acción para alcanzar lo que se desea, soltando el control de ¿cómo? y ¿cuándo? se manifestará.
30. Hábito de Rendirse a la experiencia de la vida y disfrutar el camino.

PODCAST

ESCUCHA GRATIS DESDE MI WEBSITE MI
PODCAST SEMANAL CON TEMAS SOBRE:

FELICIDAD
INTUICIÓN
SALUD Y BIENESTAR
LIFE COACHING
PROSPERIDAD
AMOR Y RELACIONES
NEGOCIOS ONLINE
Y MUCHOS MÁS!

Disponible también en Soundcloud, Facebook, YouTube,
iTunes y Spreaker!



UNA NUEVA

PERSPECTIVA

PODCAST

con

Liliana Ruiz

www.LilianaRuiz.com





SOBRE LA AUTORA A los 29 años una profunda transformación espiritual cambió el rumbo de su vida. En los años siguientes se dedicó a comprender, integrar y profundizar esa transformación que marcó el inicio de un intenso viaje interior. En los últimos diez años se ha dedicado a ser consejero y maestro espiritual y trabaja con personas independientes o grupos pequeños en Europa y Norte América. Liliana Ruiz actualmente es Autora, Conferencista, Productora, Master Life Coach, Coach de Autores, Ministro, Terapeuta Holística y Facilitadora de Cursos de Superación Personal, Espiritualidad, Amor y Relaciones así como experta en el tema de Intuición. Sus libros CÓDIGO INTUITIVO, DESCUBRIENDO EL SECRETO DEL AMOR y CONTACTANDO CON LO DIVINO, son producto de sus experiencias y de lo mucho que ha aprendido de las personas con las que ha trabajado y experiencia personal. CODIGO INTUITIVO alcanzó el primer lugar en diferentes categorías y se encuentra entre los primeros 15 lugares como Best Seller. Productora y autora de Cd's de Visualizaciones Guiadas, "Contactando con Lo Divino" y "Descubriendo el Secreto del Amor"; alcanzando en su primera semana los primeros lugares como Top Seller en su categoría "New Age" en AMAZON. Su experiencia e interés por ayudar a los demás ha traído como resultado una gran lista de seguidores y testimonios de personas que han logrado alcanzar sus sueños. Algunos de los Temas de sus Cursos: -"Contactando con lo Divino" Ángeles, Arcángeles, Espíritus Guías, y tu Yo Superior -"Código Intuitivo" Una Guía Práctica para Desarrollar tu Intuición Desde el Primer Día -"Más Allá del Umbral de Luz" Cómo Superar el Duelo por la Pérdida de un Ser Querido -"Método Prosperidad Consciente" Cómo Atraer Riqueza y Prosperidad desde el Primer Día -"Niños de Luz" Cómo ayudar a tu hijo a Conocer a sus Ángeles y Arcángeles -"Descubriendo el Secreto del Amor" Cómo Atraer y Vivir un Amor Real Ha participado en Radio y Televisión, Expos, Conferencias, Seminarios, y apoyando a Fundaciones compartiendo su experiencia y contribuyendo al despertar de la Conciencia.

www.ContactandoconloDivino.com Para preguntas, conferencias, cursos y nuevos eventos escribe a: *Contacto@LilianaRuiz.com*

Descarga Gratis los 3 Primeros Capítulos de mi libro #1 en Transformación Personal en Amazon

"Contactando con lo Divino"



Descárgalo Aquí