

**TIPS Y MAÑAS  
PARA VIVIR  
FELIZ.**

**POR DECISIÓN. TOMO 1.**

**POR JUAN SILVA.**

**LOS HÁBITOS**

**SON MANERAS DE**

**PREDECIR EL**

**FUTURO.**

JUAN SILVA

Cuando eliges consciente  
tus hábitos eliges  
consciente tu futuro.  
Lo diseñas, en vez de  
sentarte a esperar que  
suceda.

Un hábito es cualquier  
comportamiento repetido  
regularmente, que requiere  
de un pequeño o ningún  
raciocinio y es aprendido,  
más que innato.

Lo aprendes a través de  
repetición, una y otra vez.  
Tal como aprendiste a  
lavarte los dientes, caminar  
o manejar.

Si lo que buscas es ser un fotógrafo profesional, entonces necesitas desarrollar el hábito de tomar fotos los días por ejemplo.

O si quieres deshacerte de 5 kilos, debes de desarrollar el hábito de poner atención a lo que comes y elegir alimentos que te nutran sin hacerte ganar peso.

Te deajo éstas 3 preguntas para que empieces a trabajar con mejores hábitos, que te darán un mejor futuro.

¿Cuáles de los hábitos que tienes hoy te acercan a ser tu mejor versión?

¿Cuáles podrías cambiar por mejores hábitos?

¿Cuáles de esos hábitos estás dispuesta a cambiar?

Una vez que tengas la lista, toma uno de los hábitos que estás dispuesta o dispuesto a cambiar y arma un plan o estrategia de 8 semanas con acciones específicas para cambiarlo.

Como en el ejemplo del fotógrafo, puedes empezar con tomar fotos diario durante 8 semanas, el siguiente paso puede ser publicarlas en tu red social y el paso 3 hacer un ebook con ellas y regalarlo a tus amigos a manera de catálogo y tarjeta de presentación.

Cada uno de esos pasos puede que necesite su preparación particular y tenga algunos pasos a seguir.

Anótalos en tu bitácora, síguelos, revisa tus resultados y adapta lo que sea necesario.

Si sigues éstas instrucciones te aseguro que te será más sencillo agregar un hábito nuevo a tu disco duro mental que si sólo intentas forzarte a hacerlo.

**FELIZ**  
**ES UNA DECISIÓN.**

JUAN  
SILVA



Y nadie puede  
tomarla por ti.

También es  
un “inside job”  
y sólo tú  
puedes  
hacerlo por ti.

**EL UNIVERSO TE HABLA**  
**EN FORMA DE SUCESOS,**  
CORAZONADAS Y PERSONAS.

JUAN SILVA

Asegúrate de estar en silencio algunos minutos al día para poder escucharlo y tomar las acciones adecuadas.

En redes sociales abundan hoy en día las imágenes donde se habla de conectar con nosotras mismas y de escuchar lo que el Universo (que somos cada uno de nosotros) tiene que decirnos, que ahí está toda la sabiduría que necesitamos.

Lo cual es cierto, pero pocas veces nos dicen cómo nos habla el Universo.

Como la imagen dice, el Universo habla con sucesos: Imagina que te vas a ir a la playa con tus amigos y días antes pierdes tu traje de baño y no tienes tiempo o dinero suficiente para comprar otro.

Es muy probable que el Universo te esté diciendo que lo mejor es posponer el viaje para otro momento cuando tengas más recursos y que revises que tengas repuesto de las cosas importantes en tu vida.

También habla con corazonadas o golpes de intuición: Cuando tu intuición te habla lo hace en positivo, te habla en segunda persona o habla en plural diciendo nosotros.

Cada que tu diálogo mental tenga esas características, es tu intuición (que es una facultad mental elevada) traduciendo información que recibe del entorno, tanto del mundo físico como del mundo no físico.

Siguiendo con el ejemplo de la playa, tu intuición podría sonar así: ¿Y si mejor vamos en otro momento y aprovechamos este tiempo para descansar?

Finalmente, te habla con personas: si realmente escuchas a las personas con las que tienes conversaciones día a día o si realmente lees lo que te escriben, con atención plena, te vas a dar cuenta de que cada charla te deja pequeñas joyas de información que te van a ayudar a crear lo que sea que traigas entre manos en ese momento o que te van a enriquecer como persona.

Claro, para eso, a parte de estar 100% presente en la conversación, la charla idealmente debería de ser algo más que mero chisme.

Pon atención a éstas 3 maneras en las que el Universo se comunica contigo y usa esa información para vivir feliz y co crear mejor tu vida todos los días, con la inteligencia infinita que sustenta todo lo que existe y que reside dentro de ti.



**LA RESPIRACIÓN**  
**ES TU PRIMER**  
**HERRAMIENTA DE**  
**BIENESTAR.**

JUAN SILVA

Si aprendes a respirar consciente, aprendes a modular tus emociones con tu respiración.

.

Por ejemplo, los estados de enojo pueden dejar de ser explosivos y puedes atravesar los momentos de estrés con mucha ecuanimidad.

.

Aquí va una técnica muy sencilla y efectiva, se llama Respiración Simétrica:

1. Inhala por 4 segundos.
2. Sostén el aire adentro por 4 segundos.
3. Exhala durante 4 segundos.
4. Quédate sin aire por 4 segundos.
5. Repite el ciclo.

**MÍNIMA DOSIS EFECTIVA:**  
3 minutos al día por la mañana y 3 minutos por la noche.

**APRENDE A ESTAR**  

---

**EN SILENCIO CONTIGO.**

Porque es en ese Silencio donde toda la sabiduría está.

En el Silencio interior están todas las respuestas que necesitas y además, ese Silencio le permite a tu Cerebro y Corazón procesar los millones de bits de información que reciben diario y les permite descansar.

Estar en Silencio contigo no se trata de tener la mente en blanco.

Se trata de contemplar los objetos mentales que surgen en forma de imágenes y palabras dentro de ti y las sensaciones y emociones que los acompañan.

Contemplar sin dejarte llevar.

Se trata de ser tu propio testigo o mejor aún, se trata de regresar a la silla del director de la película para contemplar lo que está frente a ti, entenderlo mejor y dejarlo pasar.

Aquí tienes un ejercicio práctico para comenzar a desarrollar esa habilidad:

Asigna 6 minutos de tu día para sentarte en un lugar cómodo lo más tranquilo que puedas.

Cuando seas un practicante avanzado de esto no importará si el lugar es tranquilo no.

Siéntate en una silla, cojín de meditación o banco de meditación, los tres funcionan perfecto.

Ahora enfoca toda tu atención en tu respiración, particularmente en la sensación fresca en las fosas nasales que provoca el aire al entrar y en la sensación tibia que provoca el aire al salir.

Después de varias respiraciones comienza a revisar tu cuerpo y lo que estás haciendo con él comenzando de abajo hacia arriba.



La revisión puede ser algo así

“Ah, noto cómo estoy sentado meditando y siento la fuerza de la gravedad empujando mi cuerpo hacia la silla”

” Tengo las manos una encima de la otra, la derecha abajo y la izquierda arriba”

“Tengo comezón en la oreja derecha, qué interesante.”

Si terminas de revisar tu cuerpo y todavía te queda tiempo, mantén tu atención en la respiración siguiendo las instrucciones del inciso 3.

Este pequeño ejercicio te ayudará a desarrollar la habilidad de parar o disminuir el constante diálogo mental y te permitirá pasar tiempo contigo en Silencio externo e interno.

**ERES EL CREADOR  
Y LA OBRA DE ARTE**  
≡≡≡ AL MISMO TIEMPO. ≡≡≡

Eres una hermosa obra de arte en proceso.

Cada pensamiento que creas, cada emoción que experimentas y cada acción que tomas le dan forma a tu vida.

La física cuántica ha demostrado que la percepción humana modifica lo que llamamos realidad.

Si un científico observa un electrón y espera que se comporte como una partícula, el electrón se comportará como tal.

Si un científico observa un electrón y espera que se comporte como una partícula, el electrón hará eso.

Ahora en un terreno más práctico, si la historia que te cuentas en tu mente es una historia de miedo, dudas y tristeza, eso lo que vas a experimentar en tu vida.

Lo mismo si la historia que te cuentas en tu mente es una historia de creatividad, crecimiento, sabiduría, abundancia y amor, eso es lo que tendrás en tu vida.

La calidad de lo que piensas y la calidad de lo que sientes determinan la calidad de tu vida.

Que calidad tienen tus pensamientos y emociones?

Te voy a dar una pista: miedo, odio, resentimiento y enojo son estados emocionales de bajísima calidad, no es conveniente, ni útil, instalarse en ellos más de unas horas.

**usa tu imaginación  
para dejar de vivir  
en el pasado.**

Cuando eres capaz de imaginar una nueva versión de ti o cuando puedes imaginarte claramente el objetivo que deseas obtener, le pides a tu cerebro que deje de identificarse 100% con el pasado y que empiece a asignarle energía, redes neuronales y tiempo a lo que quieres crear, que puede ser una mejor versión de ti, un hábito nuevo, un negocio o un proyecto creativo.



Es un paso crucial para crear algo nuevo en tu vida.

Dedica como mínimo 5 minutos de tu día a imaginar lo que quieres crear en tu vida y la persona que quieres ser.

Es una gran inversión en tu bienestar.

**SER FELIZ ES**

**UNA HABILIDAD,**

**PRACTÍCALA DIARIO.**

JUAN SILVA

Aquí va la receta:

1. Ocúpate de tu vida, deja de juzgar a otros. Eso quiere decir que nada de chisme.

2. Mueve tu cuerpo diariamente, puede ser una simple caminata o ir al gimnasio.  
Mínimo 45 minutos.

3. Come más plantas que otra cosa.

4. Medita al menos 5 minutos todos los días.

5. Recuerda que mañana podrías morir y piensa:

¿Cómo viviría el día de hoy si fuera mi último día en la Tierra?

**TODO LO QUE  
PERCIBES DIARIAMENTE**

**ALIMENTA TU MENTE.**

JUAN SQUA

Puedes darle alimentos chatarra llenos de drama, chisme y miedo.

O puedes darle alimentos que la llenen de alegría, ideas nuevas y amor.

El dude chistoso que ves decir tonterías en Youtube está alimentando tu mente con ideas que luego florecerán, la serie de zombies, chismes, engaños o matanzas que ves en Netflix está también alimentando tu mente.

Igual que las canciones que escuchas y tarareas, los chismes de la oficina o con los amigos y las noticias amarillistas y violentas que lees también.

¿Es ese el tipo de alimento que quieres para tu mente?

Bien podrías usar el tiempo que dedicas a ver al tipo chistoso en youtube en algo que te sentir bien y también te haga mejor persona, en vez de ver a alguien en un pantalla burlarse de alguien más.

Lo mismo con las series o los chismes, podrías usar ese tiempo en aprender habilidades nuevas, en pasar más tiempo en vivo en la naturaleza o con los seres que amas.

“¡Ah! pero Juan eso requiere un esfuerzo y yo quiero echar la hueva y cotorrear”

Ok, entonces sólo toma en cuenta que estás alimentando tu mente con mucho contenido chatarra que sólo va a generar más pensamientos chatarra en tu mente.



Que además todo lo que tu cerebro percibe lo percibe como real y que crea los químicos para que eso que percibe se sienta en tu cuerpo como si te pasara a ti y que en poco tiempo tu cerebro se va a hacer adicto a esos químicos chatarra que está creando y que muy probablemente cuando le pidas a tu cerebro que haga algo diferente a consumir contenido basura te va costar mucho trabajo hacerlo porque tu cerebro ya está instalado en modo consumo.

Se muy consciente con lo que alimentas tu mente y tu corazón, porque con eso estás creando tu vida, segundo a segundo, minuto a minuto, día a día, semana a semana y así.

Deja de tararear canciones de desamor, odio, tristeza y misoginia.

“Ay Juan, ¿Entonces que voy a escuchar si toda la música es así ?”

No, no toda es así, vas a escuchar música curada por ti y seleccionada cuidadosamente para que te haga sentir bien, te ayude a ser mejor persona y no meta contenido basura en tu mente.

Deja de ver telenovelas, noticias amarillistas y series donde el tema es tragedia, odio, destrucción y violencia.

Sí, ya sé, ¿entonces que voy a ver en mi TV o en mi Netflix?

Puedes ver documentales, conciertos, películas y series que te enriquezcan como personas o tal vez sea momento de dejar de ver la TV y de depender del Netflix y Youtube.

Deja de chismear la vida de otros, si te haces 100% responsable de tu vida, no te queda tiempo para fisgonear la vida de otros porque estás muy feliz creando y disfrutando tu vida.

Deja de beber alcohol “pa cotorrear” y hazte consciente de si bebes por evadir, por convivir o porque nomás no te sabes divertir sobrio, cualquiera de las 3 razones apesta de todas maneras.

Deja comprar de manera compulsiva, el hueco que sientes no se llena comprando cosas.

Si en verdad quieres vivir feliz por decisión y explotar tu potencial completo para crear la vida que quieres vivir, tienes que vigilar tu dieta todos los días, a cada momento.

Créeme, es más fácil de lo que parece y los beneficios son muchos.

Una vez que asignas el tiempo del contenido basura a crear algo o aprender una habilidad nueva, estás más feliz, te sientes con mayor control en tu vida, tus proyectos avanzan mejor, tu mente está más enfocada y disfrutas más tu propia compañía y la de otros.

Eso, querido humano, es  
felicidad pura y duradera.

Que es muy diferente a la  
gratificación inmediata  
(pero efímera) que te da  
una dieta llena de chatarra.

Gracias por leer, nos  
vemos en el tomo 2.

Si quieres conocer más de  
mi trabajo visita:

[www.juansilva.blog](http://www.juansilva.blog)