

¿Y si el secreto de la felicidad estuviera en la mente?: El libro definitivo para aprender a meditar. Con ejercicios prácticos.

EL LIBRO DEFINITIVO PARA APRENDER A MEDITAR

Alejandro González · Vanesa G. Alcolea

# ¿Y SI EL SECRETO DE LA FELICIDAD ESTUVIERA EN LA MENTE?



Fecha de publicación: 17 abril, 2016

Editor: Alejandro González Alcolea

Autor: Alejandro González, Vanesa G. Alcolea

Longitud de impresión: 183

Idioma: Español

PDF

## ÍNDICE

- ¿Dónde escondieron la felicidad?
- ¿Por qué aprender a meditar?
- ¿Cómo empezar a meditar?
- Tipos de meditación: meditación vipassana, meditación budista, meditación trascendental, meditación zen...
  - Técnicas de meditación
  - Los 9 niveles de la meditación

- Antar Mouna o silencio interior
  - Concentración o Trataka
- Meditación y conciencia testigo
  - Relajación
  - Yoga Nidra
- Yoga del sonido (Nada Yoga y Mantras para meditar)
  - Respiración y Pranayama
- Mindfulness o cómo disfrutar de la vida
  - Estado de flow
  - Haz que suceda

Con este libro aprenderás a meditar y controlar tus pensamientos y sentimientos para dirigirlos en la dirección que quieras en cada momento. La meditación te cambiará la vida en todos los aspectos: paz interior, relaciones, amor, felicidad, conocimiento, salud, trabajo... Cada uno de los capítulos contiene ejercicios y meditaciones para que puedas empezar tu práctica de meditación hoy mismo.

Aprenderás a distinguir entre lo esencial en tu vida y lo que no lo es; lo que te lleva por el camino de la felicidad, por un lado, y lo que son caprichos, por otro.

Entenderás que puedes superar todos los obstáculos, por grandes que sean, si usas todo el potencial de tu mente. Que no hay que escuchar esos pensamientos que dicen que tú no eres demasiado bueno para superarte y ser la mejor versión de ti mismo.

Descubrirás que la meditación no es algo que solo practican ascetas y personas que hacen ayunos larguísimos, vestidos con un sencillo manto. Tú y yo podemos usar nuestra mente a un nivel que pocos se han imaginado. El poder de nuestra mente es inmenso.

A lo largo de este libro de meditación para principiantes descubrirás conceptos que te permitirán conocer el mejor camino para ti, y que eres tú quien debe elegirlo. Si no lo haces tú conscientemente, estás dejando que otros lo elijan por ti.

Aprenderás muchas cosas que no suelen explicarse:

- Que hay muchos tipos de meditación y puedes elegir el que mejor se adapte a ti.
- Cuáles son las técnicas de meditación y cómo ponerlas en práctica. Con meditaciones para principiantes.
  - Descubrirás que hay Nueve Niveles de la meditación. Así sabrás en qué punto te encuentras, si te has desviado y qué rumbo hay que tomar.
    - Cómo alcanzar el silencio interior y, sobre todo, aplicarlo para cambiar tu vida.
    - Cómo mejorar la concentración, para no divagar y perder tus energías inútilmente.
- Qué es y cómo usar la conciencia testigo –aprender a vernos con objetividad y utilizarlo para ser el amo de tus pensamientos–
  - Cómo relajarse fácil y rápidamente para reflexionar con claridad y paz interior.
    - Qué es el Yoga Nidra y qué aplicaciones tiene.
      - Qué es el Nada Yoga.
      - Los mejores mantras para meditar.
- Qué es un Mandala y cómo usarlo para conocerte a ti mismo, o un Japa Mala y cómo usarlo al meditar.

- Cómo usar el Pranayama y la diferencia con la respiración normal.
  - Qué es el Mindfulness.
- Cómo vivir en Estado de Flow (mi capítulo favorito).

En definitiva, con este libro podrás aprender a meditar y descubrir la verdadera felicidad, porque seguro que alguna vez te has planteado:

¿Por qué unas personas son felices y otras no?

¿Por qué unas lo son teniendo muchas dificultades en su vida y otras son infelices a pesar de tenerlo todo?

¿Por qué un mismo suceso es positivo para unos y negativo para otros?

¿Por qué ante una misma situación las personas reaccionamos de forma tan diferente?

¿Por qué unas personas siempre parecen seguras y serenas y otras sólo ven problemas?

La felicidad no está en las cosas, ni siquiera en lo que nos sucede, sino en la interpretación de todo ello. En lo que pensamos sobre el mundo y lo que sentimos acerca de lo que nos rodea.

La felicidad no tiene que ver con lo que nos pase, sino cómo nos sentimos respecto a ello.

¿Y si pudiéramos tener el control de estos pensamientos, emociones y sentimientos?

¿Y si el secreto de la felicidad estuviera en la mente?

<http://yep.pm/mwNc4BPi5/A0nMxYp1Z.pdf.rar>