



# Hoja de ejercicios para alcanzar la felicidad

---

por Tristán Llop y Silvia Llop

# Introducción

---

Después de cada vídeo vas a encontrar una serie de ejercicios que se dirigen a tu mente y a tu corazón. Se trata de llevarlos a cabo de una forma abierta, sin prejuicios y, sobre todo, sin plantearte demasiado si crees o no que van a resultar efectivos.

La experiencia de muchos años de trabajo y los estudios americanos sobre la mente humana indican que el ser humano es el animal con más auto-boicots de todos los seres que existen en la faz de la tierra y probablemente de las estrellas también. Tenemos una capacidad innata para sabotearnos y ello es debido a los protocolos de seguridad que nosotros mismos hemos confeccionado con los siglos.

Así, cuando vas avanzando y, sobre todo, cuando estás evolucionando, se disparan en ti las alarmas y tu mente analítica empieza a encontrar pegas a lo que haces para que frenes. Mi sugerencia es que cuando aparezcan, que aparecerán, sigas adelante sin hacerles caso. Verás como vale la pena.

Nuestra sugerencia es que primero veas los vídeos y luego realices los ejercicios relacionados con cada lección. Intenta no pasar a la siguiente hasta haber completado la anterior, pero si te encallas en algún ejercicio, puedes dejarlo de lado y volver a él cuando termines todo el curso.

Puede que algunos de los ejercicios te parezcan tontos o poco eficaces al leerlos, pero pequeños cambios, como tratar de responder a una pregunta determinada, pueden activar una gran reacción en cadena, así que no los desprecies y date la oportunidad de confiar en el proceso y ver qué sucede.

¡Que los disfrutes!

Un abrazo,

The image shows two handwritten signatures in black ink. The signature on the left is 'Tristán' and the one on the right is 'Silvia'. Both are written in a cursive, flowing style.



# ACCIÓN #1 DESPRÉNDETE DE LOS VIEJOS PATRONES

---

Hoja de ejercicios para alcanzar la felicidad

# Despréndete de los viejos patrones

---

**1. Para salir de la dinámica del esfuerzo, repite al menos una vez al día *"la vida es fácil, la vida es fácil, la vida es fácil"*.**

Las tres veces es porque el 3 cohesiona. Cuántas más veces te hayan repetido que sin esfuerzo no hay premio, más deberás repetir que la vida es fácil. Podrás dejar de repetirlo cuando te lo creas de verdad.

**2. ¿En qué área de tu vida has tenido que esforzarte más durante los últimos tres días? .....**

**3. ¿Crees que tienes lo que te mereces? Formúlate esta pregunta en distintas áreas de tu vida y si la respuesta es no, escribe lo que crees que mereces.**

Área 1 .....

Área 2 .....

Área 3 .....

Área 4 .....

Área 5 .....

Área 6 .....



## ACCIÓN #2 DESLÍGATE DE LAS SITUACIONES CONOCIDAS

---

Hoja de ejercicios para alcanzar la felicidad

# Deslígate de las situaciones conocidas

---

**1. ¿Qué te propones cambiar en tu vida para que tu vida cambie?**

.....  
.....  
.....  
.....

**2. Confecciona una lista con, al menos, 3 limitaciones auto impuestas o que crees que te han impuesto en el trabajo, la familia y la pareja.**

Limitación 1 .....

Limitación 2 .....

Limitación 3 .....

**3. ¿Cuándo ha sido la última vez que has sentido que te han frenado?**

.....  
.....

**4. ¿En qué área de tu vida crees que usas: más vale malo conocido que bueno por conocer? .....**

**5. ¿Has dicho alguna vez nunca cambiaré? ¿En relación a qué?**

.....

**6. ¿Qué cambiarías de tu vida ahora mismo?**

Ejemplo: *cambiaría mi relación de pareja, me cambiaría de casa, de trabajo, etc.*

.....  
.....  
.....

**7. ¿En algún momento de tu vida has pedido quedarte como estás? ¿En cuál y por qué?**

.....  
.....



# ACCIÓN #3

## CAMBIA LO QUE TE DA SEGURIDAD

---

Hoja de ejercicios para alcanzar la felicidad

# Cambia lo que te da seguridad

**1. ¿Dónde está tu seguridad? ¿En qué áreas de tu vida la sientes más? Plantéate el porcentaje de seguridad que te dan las áreas de tu vida que te indicamos a continuación y añade otras, si es necesario.**

Ejemplo: *Estoy sin trabajo, pero estoy realizando entrevistas, así que ahora mismo tengo un 30% de seguridad en este área.*

Área	Porcentaje
Trabajo	
Pareja	
Familia	
Amigos	
Hijos	
Salud	

**2. Confecciona una lista con 3 cosas/situaciones que te frustran y una vez consignadas, trata de explicar por qué. Es posible que si encuentras la razón, dejen de frustrarte.**

1

Me frustra .....

Porque .....

.....  
.....  
.....

2

Me frustra .....

Porque .....

.....  
.....  
.....

3

Me frustra .....

Porque .....

.....  
.....  
.....

**3. ¿Crees que te has quedado atrapad/a en una zona de comodidad? ¿En qué área de tu vida?**

.....  
.....  
.....  
.....

**4. ¿Qué estás en disposición de hacer, qué movimientos, qué cambios, para salir de la zona de comodidad en la que sientes que te han atrapado?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**5. ¿Cuál es la última nueva costumbre que has adoptado en tu vida?**

Ejemplo: *Comer cereales, ir al cine, vestir de negro.*

.....

**6. Durante los próximos 3 días, trata de hacer cada día algo distinto a lo habitual. Elige al menos un cambio para cada día.**

Ejemplo: *Modificar tu dieta, cambiar tu forma de vestir, ir al trabajo cogiendo una ruta diferente.*

Día 1 .....

Día 2 .....

Día 3 .....



## ACCIÓN #4 DEJA DE BUSCAR LA APROBACIÓN DE LOS DEMÁS

---

Hoja de ejercicios para alcanzar la felicidad

# Deja de buscar la aprobación de los demás

---

1. ¿Sueles buscar la aprobación de los demás?    SÍ / NO

¿Por qué? .....

2. ¿Necesitas pertenecer a algún grupo?    SÍ / NO

3. ¿Crees que necesitas a los demás?    SÍ / NO

¿Para qué? .....

4. ¿Sueles adaptarte a las situaciones en detrimento de tus propios intereses?    SÍ / NO

¿Por qué? .....



# ACCIÓN #5

## RENUNCIA A LO QUE TE ATA

---

Hoja de ejercicios para alcanzar la felicidad

# Renuncia a lo que te ata

---

**1. ¿Qué debes cambiar en tu rutina diaria para que las cosas cambien?**

.....  
.....

**2. Confecciona una lista de las tres cosas que mas te pesan en tu estado actual.**

**1** .....

**2** .....

**3** .....

**3. ¿Te sientes culpable por algo? En los próximos tres días pasa tres minutos diarios pidiendo perdón y perdonándote. Luego, pasa página.**

**4. ¿Cuál ha sido la última ocasión en que te has empeñado en tener razón?**

.....  
.....  
.....

**5. Nombra los miedos que te están anclando a una realidad determinada o te están frenando.**

.....  
.....  
.....  
.....



## ACCIÓN #6

# RECÁRGATE DE CONFIANZA

---

Hoja de ejercicios para alcanzar la felicidad

## Recárgate de confianza

---

1. ¿Cuál es la última actividad que has llevado a cabo en la que has sentido confianza?

.....

2. ¿Tienes fe en la vida?      SÍ / NO

3. ¿Algo o alguien te ha hecho perder la fe en la vida?      SÍ / NO

¿Qué y cómo? .....

.....

4. Durante los próximos tres días, busca actividades o situaciones que te hagan tener fe en la vida y anótalas.

.....

.....

.....

.....

.....

5. Confeccionar una lista con tres miedos que te frenan o que te han frenado en el pasado.

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....



## ACCIÓN #8 CONÓCETE MEJOR

---

Hoja de ejercicios para alcanzar la felicidad

## Conócete mejor

---

**1. ¿Qué crees que deberías hacer para conocerte mejor? Confecciona una lista con tres acciones que vas a llevar a cabo para conocerte mejor.**

Acción 1 .....

Acción 2 .....

Acción 3 .....

**2. ¿Cuál es tu principal virtud? .....**

**3. Durante los próximos 9 días mírate al espejo por la mañana y por la noche y repite: “yo valgo mucho”.**

**4. ¿Cuánto tiempo consideras que te estás dedicando durante el día?**

.....

**5. ¿Cuánto tiempo crees que deberíais dedicarte cada día para ser más feliz? .....**



**ACCIÓN #9**  
**GENERA CAMBIOS EN**  
**TU REALIDAD COTIDIANA**

---

Hoja de ejercicios para alcanzar la felicidad

# Genera cambios en tu realidad cotidiana

---

**1. Levántate cada día cantando algo alegre, como una de estas canciones.**

[Me siento muy feliz de Alfred Kwac](#)

[Canta y sé feliz de Peret](#)

[Hoy puede ser un gran día de Joan Manuel Serrat](#)

**2. Medita por las mañanas.** Puedes dejar la mente en blanco en las dos primeras horas después de salir al sol y realizar una pregunta al universo. O escuchar una meditación guiada.

**3. Dúchate con la otra mano.** El agua representa, simbólicamente, las emociones, así que con este ejercicio procuramos mover tus emociones de forma distinta.

**4. Limpia y ordena armarios.** En el armario guardas tus cosas, lo que te pones, lo que valoras y lo que muestras a los demás. Representa tu interior y está relacionado con tu imagen. Así que cuando reestructuras, limpias o mueves las cosas de tu armario, es como si estuvieras reestructurando tu realidad. Partimos siempre de la premisa que estás buscando cambios. Así que cambia el orden de las cosas.

**5. Cambia los cubiertos de sitio.** La cocina es el centro alquímico de la casa, donde se transforman los alimentos, aquello que nutre a tu familia y a ti. Así, los cambios en la cocina serán cambios alquímicos.

**6. Cambia rutinas de sueño.** Programa el despertador 10 minutos antes o 10 minutos después que de costumbre. El despertador representa el tiempo. En la mitología griega Cronos era el Titán del tiempo y su correspondiente era el Dios romano Saturno. Este es el planeta del orden, de las normas. Cuando queremos cambiar las cosas, debemos estar dispuestos a variar las normas o, lo que es lo mismo, cambiar los tiempos.

**7. Cambia tu alimentación.** Los alimentos físicos que ingieres a diario, representan los alimentos espirituales. Así que un cambio de los primeros, equivaldrá a un despertar espiritual, entendiendo por espiritual una reconexión con tu espíritu.

**8. Inicia nuevas lecturas.** Leer alimenta tu alma, así que las nuevas lecturas, sobre todo de temas un poco profundos o de crecimiento personal, te alimentan por dentro y repercutirán después en tu vida externa.

**9. Compra en sitios distintos.** Es importante variar tus costumbres cuando quieres generar cambios.

---

Estos son los últimos ejercicios que te vamos a dar, puesto que vas a tener que realizarlos durante varios días.

Hemos disfrutado preparando los vídeos y los ejercicios. Como ya te hemos comentado, hemos puesto en ello todo nuestro amor y nuestros conocimientos, corazón y mente y así esperamos que los hayas recibido tú.

Recuerda que se trata que intentes llevar a cabo todos los ejercicios. Si no puedes con alguno, sáltalo para no atascarte y lo retomas cuando hayas terminado los demás.

Si ves que un ejercicio te mueve más que otro, puedes repetirlo las veces que desees.

Ha sido un placer compartir este espacio contigo y esperamos conectar en próximos cursos.

¡Que seas muy feliz!

Un abrazo,

Tristán Llop y Silvia Llop

