

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

CÓMO SER FELIZ

*Ken Keyes*

1.ª edición: mayo de 2023

Traducción: *Amalia Peradejordi*

Maquetación: *Carol Briceño*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *Carol Briceño*

© 2023, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

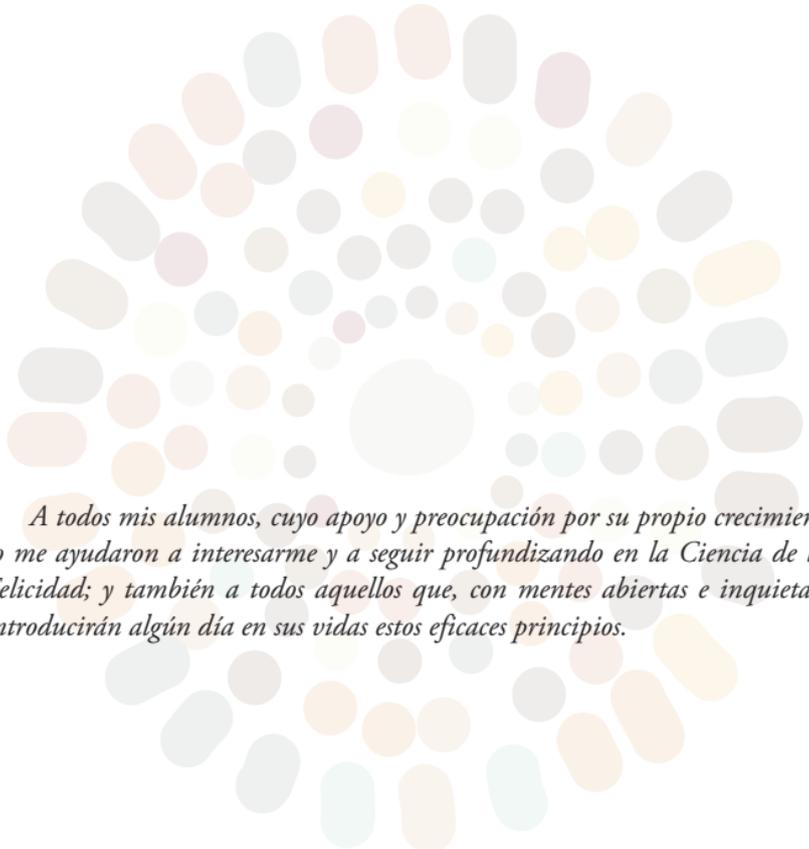
E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-1172-006-9

DL B 5323-2023

Impreso en Cevagraf

*Printed in Spain*



*A todos mis alumnos, cuyo apoyo y preocupación por su propio crecimiento me ayudaron a interesarme y a seguir profundizando en la Ciencia de la Felicidad; y también a todos aquellos que, con mentes abiertas e inquietas, introducirán algún día en sus vidas estos eficaces principios.*

Tal como imagino, ya sabrás que has estado engañándote a ti mismo y privándote más o menos de todo. Realmente, en la vida, lo más digno que podemos tener es:

*Energía,  
Perspicacia,  
Perceptividad,  
Amor,  
Tranquilidad de espíritu,  
Alegoría,  
Sabiduría  
Y un profundo sentimiento  
de determinación*

De existir algún consuelo, probablemente sea el de que todo el mundo que conoces también ha estado malgastando su vida. Pero no tienes por qué seguir aumentando las deprimentes estadísticas de la desgracia: una vida sin calor y sin amor, preocupándote por el dinero, autoexigiéndote desempeñar tu trabajo, un matrimonio que no funciona, divorcio, ansiedad, insatisfacción sexual, aburrimiento, soledad, temor, resentimiento, odio, frustración, cólera, preocupaciones, celos, enfados, dolores de cabeza, úlceras e hipertensión, además de ese sentimiento general de náuseas y de desasosiego con respecto a todo, desde tu cuenta corriente hasta la bomba nuclear. ¿Por qué seguir castigándote por más tiempo? Has estado culpando de todo a los demás o incluso a ti mismo. Pero hay una parte en ti que es consciente de que tan sólo son las estúpidas costumbres establecidas las que, repetidas veces, acaban constantemente por alejarte de la felicidad.

Realmente, ¿deberías considerar lo que te estás haciendo! ¿Crees que te resultaría posible llevar una vida alegre y feliz, y con una gran tranquilidad de espíritu, en nuestro alocado mundo?

*Sí sí sí sí sí sí sí sí sí*  
*sí sí sí sí sí sí sí sí sí sí*  
*sí sí sí sí sí sí sí sí sí sí*  
**SÍ... PERO**

Pero existe una *condición* indispensable.

## *¿Estás dispuesto a seguirla?*

Puedes ser feliz **SI** utilizas las tres Recetas para conseguir la Felicidad que explicamos en este libro.

Estas tres Recetas funcionan de verdad. Funcionarán, incluso aunque tú no creas que lo hagan.

Quizás te digas a ti mismo que no existe la forma en que puedan actuar en ninguna de las facetas de tu vida...

Pero, simplemente, con que tengas en cuenta estas tres Recetas y las utilices, siempre te funcionarán.

Son muy fáciles de comprender. Actúan ¡siempre que tú lo hagas!

De todas formas, hay algo que te encaminará a aplicarlas en algunas de las situaciones específicas de tu vida y cuando más las necesites.

## *¡Y ese algo eres tú!*

Aunque, por ahora, realmente, no se puede decir que seas tú...

Son sólo tus hábitos y esta forma tan particular de ver las cosas lo que en esta vida te impide poder moldearlas más armónicamente.

Es el orgullo o esos estúpidos modelos de prestigio los que se interfieren en tu camino y es que, a menudo, tu mente preferiría demostrarse a sí misma que está en lo cierto, antes que dejarte ser feliz.

Pero, con la práctica, puedes llegar a aprender s manejar estos impedimentos.

Sé que realmente deseas disfrutar de una feliz existencia.

Todos lo deseamos.

*Así pues, ¡manos a la obra!...*



Ésta es la primera de las tres Recetas para conseguir la Felicidad:

**KEN KEYES**

*Doctor en Felicidad*

**Receta:** *Pide lo que quieras,  
pero no lo exijas.*

Utilícese tanto como sea necesario.  
Memorícese esta Receta de forma en que cada vez  
que se necesite se tenga a mano.

**A tomar:** En cualquier momento