

MANDALA EDICIONES



LA FELICIDAD ES FÁCIL
LOTO VÁZQUEZ

5 Pasos para experimentar la felicidad y la realización en cada
área de tu vida.

¿Cómo regresamos al estado del bebé? ¿Cómo regresamos a nuestro estado natural?
¿Cómo regresamos al único estadio de la vida humana donde todos, casi sin ninguna
excepción, vivimos con el mínimo esfuerzo y el máximo enfoque?

El diagrama de la felicidad ideado por Loto Vázquez mantiene como idea principal que todos deseamos vivir nuestra vida como un “Bebé” permanentemente.



El bebé nace *verde* (como llegamos a este mundo tú y yo), relajado y apasionado, incapaz de luchar contra lo que realmente quiere. Podríamos decir que nace condenado o destinado al éxito. No obstante, con arduo adiestramiento y largas horas de inmersión en un campo de entrenamiento para la ineficiencia —el mundo de los adultos— logra convertirse en uno de ellos. El bebé, después de semanas, de meses, de años de domesticación, empieza a acostumbrarse al sufrimiento como a algo normal, a que el sufrimiento se perciba como algo natural. Pero sin importar cuán normal se vuelva, lo normal no es natural.

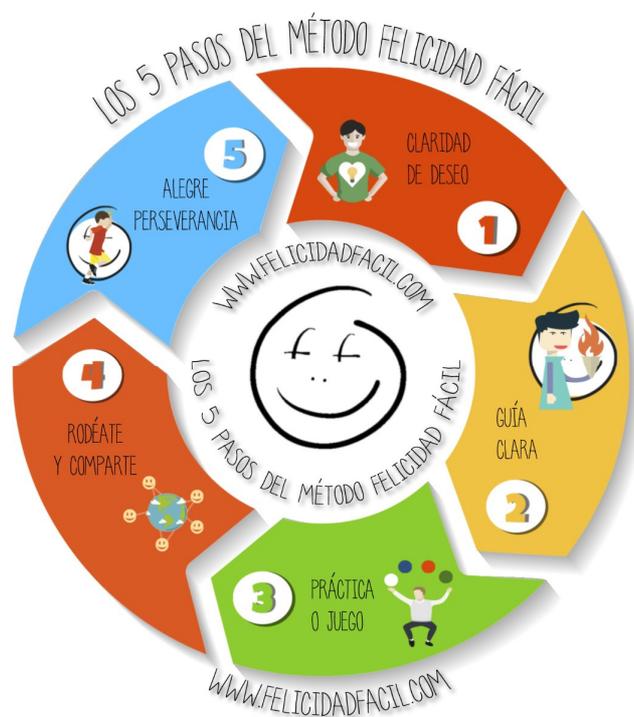
Nuestro estado natural, el del bebé, es de inocencia, armonía, atención plena, libertad y espontaneidad radicales, así como de una capacidad impactante de aprendizaje. Nuestros modelos están casi constantemente relajados y apasionados, y muestran más tranquilidad y más enfoque que cualquier adulto.

*“Te invito a que te unas a una comunidad creciente de **adultos bebés** que vivimos en un estado de regreso constante a la relajación y el descanso a la vez que a la pasión y el entusiasmo. Te invito, pues, a que cuando te descubras en cualquiera de los tres cuadrantes “no óptimos” (“**Mendigo Atascado**”, “**Ejecutivo Estresado**” y “**Hippy Soñador**”), actives tu capacidad de elegir y regresa a tu estado natural y de máximo potencial. El juego que te propongo a continuación te ayudará a ser más consciente de las diferencias entre unos y otros, a descubrirte con más rapidez y a elegir con mayor claridad.”*

Cuanto menos te esfuerzas, cuanto menos luchas, cuanto más descansas y, a la vez, cuanto más atento estás, tu cerebro y tú tenéis más y más para aportar. Es decir que, en este sentido, cuanto más te pareces al bebé, más eficiente te vuelves y más aumentan tus posibilidades de éxito.

Los 5 pasos, que según Loto, aplican en cada área de su vida todos los seres humanos que son felices y exitosos de manera genuina:

- 1.- Claridad de deseo
- 2.- Guía clara
- 3.- Práctica o juego
- 4.- Rodéate de personas afines y comparte
- 5.- Alegre perseverancia



*"Este libro nace del deseo natural de compartir el gran encuentro que ha sucedido en mí, y que empezó justo en el instante en que descubrí que ya estaba cansado de esforzarme en buscar."
(Loto Vázquez)*

LOTO VÁZQUEZ

Nace en Pontevedra en 1983. Licenciado en Filosofía por la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) y experto en comunicación, dirige e imparte conferencias y seminarios sobre inteligencia emocional, coaching, gestión del estrés, sensibilización del voluntariado y meditación. Realiza sus seminarios y talleres en España, los EE. UU, Costa Rica, México, Reino Unido, Singapur y Suiza.

Estudió también Gestalt y salud natural. Se inició en la meditación a los 16 años, practicándola de forma regular desde entonces y enseñándola desde hace nueve años

Fundador y CEO de **Felicidad para el éxito** y del proyecto **Red Social de la Felicidad** que engloba una visión de generar un mundo online enfocado y comprometido en priorizar la felicidad en cada una de sus acciones y sin excepción.

.

www.felicidadfacil.com

ZOË

Comunicación

SILVIA VELANDO

Tel. 93 465 27 09 · 696 11 23 38

Silvia@zoecomunicacion.com

www.zoecomunicacion.com

