



**SALUD ZEN**

ESCUELA DE LUZ Y CONSCIENCIA

Escuela Macrobiótica, Medicina Natural y Oriental  
Escuela Terapias Naturales y Artes Orientales  
Consulta de Nutrición Holística y Salud Natural  
Consulta de Terapias Naturales Integradas  
Qi Gong, Tao, Meditación  
Conferencias y Talleres

## EN BUSCA DE LA FELICIDAD

Nos tiramos parte de nuestra vida buscando la felicidad en el exterior, ¿acaso la hemos perdido allí? Si la buscamos es porque no la tenemos, no la llevamos con nosotros. Muchas veces parece que encontramos la felicidad en el placer, en el dinero, en la comida, en el sexo, en los viajes, en el éxito, en el reconocimiento social pero realmente no nos damos cuenta que la felicidad consiste en lo que pasa dentro de uno mismo. Sino conectamos con ese sentimiento, nos podemos tirar buscando desesperadamente la felicidad toda la vida y nunca encontrarla, ya que estamos buscando donde no está. ¿Por qué no buscamos la felicidad en nuestro interior? El Tao dice que la verdadera felicidad está en nosotros, que no hace falta buscar nada que ya se tiene, sólo es necesario conectar con uno mismo para conectar con la felicidad. Detener la búsqueda fuera y mirar hacia dentro es la clave. Es mejor no dejar que tu felicidad dependa de algo externo que en cualquier momento puedes perder. Es más seguro que dependa de ti.

Nos convertimos en infelices porque deseamos lo que no tenemos, deseamos tener lo que tienen los demás. Deseamos lo que no hacemos o queremos hacer lo que hacen otras personas. La felicidad no tiene que ver con el hacer o el tener, tiene más que ver con el ser. Con lo que yo siento en mí. La felicidad tiene que ver con sentir que respiras paz, independientemente de lo que está pasando fuera. Es la sensación de serenidad y calma mental. Es la corazonada de saber instintivamente que estas en el camino correcto con plena confianza en el proceso de la vida. La felicidad es darle sentido a tu vida, es encontrar ese sentido. Es preguntarte ¿Para qué vives? ¿De qué manera quieres pasar por la vida? La felicidad también depende de tomar decisiones importantes capaces de cambiar el rumbo de tu vida completamente. Decisiones que se toman desde el corazón, desde lo que uno siente para perseguir lo que se ama.



**SALUD ZEN**

ESCUELA DE LUZ Y CONSCIENCIA

Escuela Macrobiótica, Medicina Natural y Oriental  
Escuela Terapias Naturales y Artes Orientales  
Consulta de Nutrición Holística y Salud Natural  
Consulta de Terapias Naturales Integradas  
Qi Gong, Tao, Meditación  
Conferencias y Talleres

**Ser feliz no es sólo un derecho también es una obligación. Los demás son felices cuando yo soy feliz. La felicidad se contagia. Cuando una persona está bien consigo mismo y desde ahí aprende a disfrutar de la vida y del placer, se contagia esa pasión, esos sueños, y se comparte esa felicidad con el resto de seres. Si paso por la vida siendo verdaderamente feliz estoy bendiciendo al mundo con mi existencia.**

### **Alma de Tao**

**“Nunca dejes que nadie te diga que no puedes hacer algo. Si tienes un sueño tienes que protegerlo. Las personas que no son capaces de hacer algo te dirán que tu tampoco puedes. Si quieres algo ve por ello.”**

### **Txiki Soto**

*Terapeuta Holístico - Coach de Salud  
Experto en Terapias Naturales Integradas  
Director y Profesor de Salud-Zen  
Escuela Holística  
Macrobiótica & Oriental  
Terapias Naturales & Artes Orientales  
Qi Gong, Tao, Zen & Meditación*

Copyright © 2017 Salud-Zen, Escuela de Luz y Consciencia S.L

<<El Texto que contiene este artículo, publicado en internet,  
tiene derecho de autor, siendo Salud-Zen la propiedad intelectual  
y la única que puede usar este texto en publicaciones de libros y obras posteriores>>