

LAS 3 TÉCNICAS PARA SER FELIZ METODOLOGÍA Y AUTOAPLICACIÓN

○BTENIENDO CLARIDAD

LIMPIEZA TOTAL Y RECUPERACIÓN DE FUERZAS

LIBERACIÓN – EL QUIERO ESENCIAL

JORGE MARCELO CILEY

LAS 3 TÉCNICAS PARA SER FELIZ
METODOLOGÍA Y AUTOAPLICACIÓN

OBTENIENDO CLARIDAD

LIMPIEZA TOTAL Y RECUPERACIÓN DE FUERZAS

LIBERACIÓN – EL QUIERO ESENCIAL

 **Lugar**
Editorial

Ciley, Jorge Marcelo

Las 3 técnicas para ser feliz : metodología y autoaplicación .
- 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Lugar Editorial,
2014.

200 p. ; 20x14 cm.

ISBN 978-950-892-448-3

I. Superación Personal. I. Título

CDD 158.1

Diseño de tapa: Silvia C. Suárez

Diseño editorial: Lorenzo Ficarelli

Edición y corrección: Mónica Erlich

Fotografía: Jorge Marcelo Ciley

© Jorge Marcelo Ciley

www.tecnicasserfeliz.com

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, en forma idéntica o modificada y por cualquier medio o procedimiento, sea mecánico, informático, de grabación o fotocopia, sin autorización de los editores.

ISBN: 978-950-892-448-3

© 2014 Lugar Editorial S.A.

Castro Barros 1754 (C1237ABN) Buenos Aires, Argentina

Tel/Fax: (54-11) 4921-5174 / (54-11) 4924-1555

E-mail: lugar@lugareditorial.com.ar / [facebook.com/Lugareditorial](https://www.facebook.com/Lugareditorial)

www.lugareditorial.com.ar

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

Impreso en la Argentina – Printed in Argentina

Agradecimientos

*Quiero agradecer a mi madre por sus devoluciones
y amoroso respaldo a medida que fui plasmando
cada piso de esta obra que les presento.*

*También quiero darle las gracias
al resto de mi familia, por sus lindas vibraciones
y confianza brindada.*

*No puedo dejar de mencionar a Elda,
y principalmente agradecerle por facilitarme
comprender que la libertad es el camino.*

*En mi alma late con intensidad el afecto y
las enseñanzas resultantes de cada encuentro
con mis pacientes.*

Gracias de corazón.

*Finalmente, con mi cariño, quiero reconocerle
a la vida sus vivencias, las cuales me permitieron
y me permiten día a día tomar conciencia
de quién soy y de quiénes somos realmente.*

Introducción

Jorge Marcelo Ciley

El que se manifieste ahora y siempre *tu paz, tu libertad, tu bienestar, tu realización, por ende tu felicidad*, son algunas de las *principales intenciones* de este libro.

Hoy en día es muy frecuente que te sugieran y aconsejen que te sientas bien, que pongas tu foco de atención en lo que quieres, en que te animes a crear y atraer las vivencias que desees. Al mismo tiempo, es muy probable que te hagas las siguientes preguntas: *¿Cómo lo puedo lograr realmente? ¿Cómo puedo dejar de pensar en lo negativo y así prestar atención a lo bueno, a lo lindo? ¿Cómo puedo liberarme de mis maldiciones, de mis viejos hábitos, de mi pasado, de mi dolor, de los obstáculos que estuvieron y que están en mi vida? ¿Cómo puedo lograr accionar con libertad? ¿Cómo puedo lograr vivir de una vez por todas la vida que quiero?*

Felizmente a través de esta obra que tienes entre tus manos te doy una respuesta concreta, práctica, efectiva, y aplicable al mismo tiempo.

Te invito a fluir libremente entre las palabras escritas, concretando así en cada paso el liberarte de

los pesos y ataduras que hasta hoy no te dejan avanzar, creando así, el espacio tanto interior como exterior con el propósito que se concreten al fin las *vivencias* que desees.

En primera instancia, podrás identificar lo que realmente te pasa, las causas de lo que te hace sufrir, de qué forma se expresan las cuerdas que te atan de pies y manos, las paredes que no te dejan avanzar, el sobrepeso que genera que te canses. Es decir los *no* que se te presentan momento tras momento.

El darte cuenta te facilita desmitificar las causas de tu *mal* y así lograr motivarte en tu transformación positiva.

Luego podrás introducirte en el camino que considero óptimo para que empieces a vivir en el mundo donde le dices *sí* a tus *quieros*. El saber dónde y cómo accionar siempre actúa como un faro que te guía hasta en las peores tormentas.

En la siguiente instancia te propongo obtener una mayor claridad a través de transmutar conscientemente tu visión sobre ti mismo, tu verdadero *poder*, el mundo y, como consecuencia, tu vida. Lo considero clave para, así en parte, desalentar tu *hábito* de recorrer conocidos, antiguos y poco convenientes territorios. También te facilitará enfocar tu energía y tus esfuerzos en donde realmente te es útil ponerlos.

Después te presento la técnica que denominé “Limpieza total y recuperación de fuerzas”. La misma te permite una *sostenida y profunda transformación positiva*, y es fundamental para que concretes tu real

bienestar desde el mismo momento en que la aplicas. De una forma simple y efectiva te facilita que te liberes al fin de aquellos interminables pensamientos negativos, que recuperes tus fuerzas mal gastadas a lo largo de tu vida, y que te habitúes fácilmente a poner tu foco de atención en lo que *quieres*.

Luego también te presento la técnica que di en llamar “Liberación”. La misma es de suma utilidad para que *disminuyas rápidamente* el posible intenso malestar generado por determinada situación negativa, para así luego, si lo desees, aplicar desde un estado de mayor tranquilidad la técnica de “Limpieza total y recuperación de fuerzas”.

Después te invito a descubrir lo que denominé “El quiero esencial”. Es de suma importancia tenerlo presente cuando estés creando conscientemente tu *realidad*, sobre la base que mínimamente ya te has *limpiado*, has *recuperado tus fuerzas* y te has *liberado* de los viejos obstáculos que te impedían avanzar. La correcta aplicación del mismo, –El quiero esencial–, *dentro de una serie de pasos que te sugiero*, te facilita aún más a que atraigas con intensidad las vivencias deseadas para tu vida.

Finalmente en el último capítulo encontrarás una *historia de transformación* que puede llegar a ser la tuya en varios aspectos. La misma sintetiza el camino que te propongo en este libro y que tiene por intención facilitarte aún más y alentarte nuevamente a que *concretes el vivir la vida que realmente quieres*.

Logra en ti un verdadero cambio profundo y sostenido. Libérate de las opresiones y obstáculos en tu vida.

Logra que la energía del *miedo* vuelva a abrazarse con la energía del *amor* en la justa medida.

Transforma al *miedo* en tu *aliado* y expresa las conductas que siempre deseaste tener.

Retoma las riendas de tu verdadero *poder*. Acciona en *tus pensamientos* ya que así accionas en *tu energía*, en *tu sentir*, en *tus hábitos*, y como consecuencia en *tu vida*.

¿Te animas *ahora* a vivir *plenamente*?

¿Te animas *ahora* a *renacer*? ...Tú eres la única persona que lo puede llevar acabo...

¡BIENVENIDO!, entonces...

Primera parte

EL MUNDO DEL NO



1

TÚ, ¿QUÉ CREES?



¿La abundancia, existe para todos?, ¿la abundancia realmente existe o solo hay escasez? Habitualmente, cuando se habla de abundancia se termina mencionando a la escasez. “Si uno tiene el otro no”, “no hay para todos”, “en algún momento se termina”, “depende de a quién le toque la suerte”. Incluso se suele mencionar al “mal” como amigo de la abundancia. “¿Qué habrá hecho?, seguro que estafó a alguien”, “nació con la vaca atada y no la comparte con nadie”, “soy malo porque el otro no tiene y yo sí,...pobrecito”, “el único camino es robar”. También el *mérito* interviene muchas veces como el único proveedor de la abundancia. De esta manera, los

seres humanos quedamos atados a una forma de ser, a una cualidad que hay que tener o al famoso *hacer, hacer, hacer, hacer...* para que la abundancia se manifieste en nuestras vidas.

Te invito a ver, sentir y pensar a la abundancia como todo aquello que tú quieres que se exprese en tu vida.

¿Cuántas veces al predisponernos al *no*, terminamos atrayendo y concretando lo que justamente *no* queremos, y logramos lo opuesto o algo muy distinto a lo que realmente deseamos?

¿A cuántos *no, no, no*, a lo que queremos, hacemos caso los seres humanos?

Si siempre decimos, que... todo eso que queremos nos puede hacer feliz, entonces, ¿por qué lo rechazamos?

¿De qué formas lo puedes estar rechazando en este mismo momento? Tal vez pensando que:

- “NO creo que sea posible.”
- “NO creo que lo merezco.”
- “NO es fácil.”
- “NO existe, se acabó.”
- “NO vale la pena esperanzarse, total...”
- “NO puedo.”
- “NO me dejan.”
- “NO sirve.”

- “NO sirvo.”
- “NO esto NO es para ti.”
- “NO *abunda*.”

Muchas veces creemos que somos optimistas porque con convicción decimos que *sí* a muchas cosas:

- “SÍ es posible pero difícil.”
- “SÍ va a pasar, pero en algún momento lejano.”
- “SÍ va a suceder, cuando recién ocurra tal o cual otra cosa.”
- “SÍ este es el camino, pero tiene un precio.”
- “SÍ puede pasar, pero en la vida de otro.”
- “SÍ va a ocurrir, pero solo de esta forma, por este camino.”
- “SÍ puedes, pero únicamente si pides permiso, si te lo autorizan.”
- “SÍ, pero mira la realidad, fíjate cómo está la cosa.”
- “SÍ puede ocurrir, pero después va a suceder algo malo, algo feo.”

Te hago una pregunta, ¿son *sí*... o son *no*?

Finalmente la costumbre de *preocuparse* en vez de *ocuparse*, la de creer que las cosas *escasean*, que *faltan*, y que uno *no* merece ni tiene la posibilidad de *vivir* lo que quiere, nos lleva a pararnos en un *presente* llamado: “nooooooo”. Entonces sentimos frío y vacío

en el cuerpo; vemos las cosas y el futuro de colores que refuerzan esas sensaciones, y suele sumarse un estado de pesadez y de cansancio en el cuerpo.

¿Cuántas veces, por creer que *no abunda* algo, entramos en competencia, sufrimos por *miedo* a... y terminamos considerando a los otros, a nosotros mismos, e incluso a la *vida* como *enemigos*?

Los *no* te llevan a una batalla constante donde en cada momento te cansas. Es probable que creas que la puedes ganar sobre la base de cuestionamientos y justificaciones, pero en realidad siempre terminas perdiendo. Estás ahí, lidiando con las espadas y ataques de los *no*, perdiendo energía y en definitiva *peleando* en vez de *disfrutar*.

Las costumbres, los hábitos siempre vuelven a alimentarse, necesitan que los repitamos una y otra vez aunque nos hagan mal. Pero ¿¿¿¿por qué?!!!! Nuestra cabeza dice: “No sé si eso es bueno o malo, pero es *conocido*, y mira, estamos respirando, seguimos existiendo y, es gracias a lo que pasó, entonces *necesitamos* que vuelva a ocurrir, necesitamos ese *alimento* para *sobrevivir*”.

¿Qué pasa si *no* le hacemos caso y decidimos cambiar y ser felices?, nuestra cabeza suele bombardearnos con:

- Imágenes y pensamientos de las cosas y situaciones *presentes* que no nos gustan, o que simplemente nos limitan.

- Feas películas de futuro, de *falta* y sufrimiento.
- Sensaciones de insatisfacción y *miedo*.
- Dolorosos recuerdos.
- Falsas ilusiones que encubren un nuevo y *conocido tropiezo*.

Con tal de *sobrevivir*, bajo la ley del menor esfuerzo, la cabeza, hace lo justo y necesario para que declinemos y volvamos a vivir lo *malo y feo* pero *conocido*. Total seguimos vivos, ¿¿por qué cambiar?? Insiste en que pongamos el foco en todo aquello que nos provoque sensaciones y situaciones a las que estamos habituados.

La cabeza acciona ahí, donde más nos moviliza. Nos conoce desde siempre, es una parte *nuestra*, pero muchas veces mal acostumbrada, mal educada. ¿Cuántas veces nos hizo confundir el *dolor* con el *amor*, lo *diferente* con un *enemigo*?

Al no ser conscientes de las causas de nuestras viejas costumbres y al no guiar en forma amorosa y firme a la cabeza, terminamos viviendo lo que no queremos una y otra vez. ¿Cuántas veces volviste a hacer lo mismo, sabiendo que no te convenía? ¿Cuántas veces volviste poseído a cometer el mismo error?

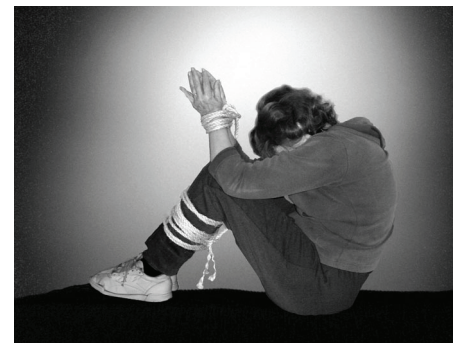
La conocida frase popular “más vale malo conocido que bueno por conocer”, esconde una sabiduría impresionante. No hace más que reflejar en pocas palabras la causa de la mayoría de nuestros *males*.

Al desconocer dicha causa le abrimos la puerta a las creencias de que todo está echado a la suerte, de que no podemos hacer nada, o que *sí, pero* si lo hacemos es muy difícil o traería muy malas consecuencias. Terminamos considerando que somos *malos, o limitados*. De esta forma volvemos a la escasez, es decir, a la *conocida tierra del no*.

Antes de empezar a nadar en las cálidas aguas del mundo del *sí* considero que también es importante tomar consciencia de cómo es probablemente el mundo en el que estuviste viviendo todos estos años. Al mismo tiempo, evitemos asustar a nuestra cabeza; empecemos por lo conocido en mayor o menor medida, para luego pasar a lo “bueno por conocer” y fundamentalmente a *vivir*. ¿Te animas?

2

BIENVENIDO AL MUNDO DEL NO



Momentos previos a que aterrices en el mundo del *no*, ánimo a observar por la ventanilla del avión que te transporta. Observarás cuadros de escasez, viviendas y personas aglutinadas, aunque algunas otras demasiado aisladas. También podrás darte cuenta de la existencia de nubes en las calles, reflejando una pegajosa humedad y un clima de malestar generalizado.

¿Qué crees que te espera?

Apenas desembarcas en la tierra del *no*, percibes la presencia de las llamadas *cuerdas*.

Momento tras momento, en cualquier lugar, las mismas están siempre acompañando hasta tal punto

ÍNDICE

Introducción	7
Primera parte	
El mundo del no	11
1. Tú, ¿qué crees?	13
2. Bienvenido al mundo del no	19
Segunda Parte	
El camino hacia la felicidad.....	65
3. ¿Existe la felicidad?.....	67
Tercera parte	
Obteniendo claridad.....	75
4. Tu cambio de visión	77
5. El poder del hábito	81
6. Hábitos limitantes	85
7. Tu verdadero poder. Tu pensamiento	93
Cuarta Parte	
Limpieza total y recuperación de fuerzas	99
8. La técnica de limpieza total y recuperación de fuerzas.....	101
9. Sugerencias de aplicación	119
10. Anticipando y corriendo posibles obstáculos.....	125
11. Resumen limpieza total y recuperación de fuerzas.....	127

Quinta Parte

Liberación 131

- 12. La técnica de liberación 133
- 13. Resumen • liberación..... 143

Sexta Parte

Crea la vida que quieres 149

- 14. Logra que la ley de la atracción
funcione para ti 151
- 15. Limpiando interferencias 155
- 16. La técnica del quiero esencial 157

Séptima Parte

Renacer 161

- 17. Una historia de transformación..... 163

Bibliografía 197

