

# RESUMEN COMPLETO

¿Y si la felicidad no dependiera de tener más dinero, más éxito o más reconocimiento... sino de las historias que llevas grabadas dentro de ti desde hace años?

Hoy vamos a entrar en Un curso de felicidad, el libro de Ricardo Eiriz que mezcla desarrollo personal, mente subconsciente, emociones y creencias para explicar por qué muchas personas persiguen sentirse feliz... pero terminan viviendo siempre los mismos patrones.

Este no es un libro para leer rápido y olvidar al día siguiente. Es un viaje hacia dentro. Un recorrido que busca ayudarte a entender por qué reaccionas como reaccionas, qué emociones están guiando tu vida sin darte cuenta y cómo empezar a cambiarlo.

Y lo más interesante es esto: Ricardo Eiriz no plantea la felicidad como algo lejano. Para él, ser feliz no es una meta futura. Es una forma de vivir el presente.

Si alguna vez has sentido que algo dentro de ti te frena... este resumen puede darte muchas respuestas.

“Puede que el mayor obstáculo para ser feliz no esté en tu trabajo, ni en tu pareja, ni en tu pasado... sino en un programa invisible que dirige tu vida desde el subconsciente.”

Ricardo Eiriz es escritor, conferencista y formador en desarrollo personal. Durante más de veinticinco años trabajó en el mundo empresarial, la docencia y la consultoría estratégica. Pero en 2009 tomó una decisión que cambió completamente su vida: convertirse en “profesional de la felicidad”.

A partir de ahí comenzó un largo proceso de investigación sobre emociones, mente subconsciente, epigenética, física cuántica y comportamiento humano. Leyó cientos de libros, estudió distintas técnicas y experimentó consigo mismo buscando entender qué hace realmente feliz a una persona.

El resultado de esa búsqueda quedó reflejado en Un curso de felicidad, un libro práctico donde propone herramientas para detectar bloqueos emocionales y transformar creencias limitantes.

## Capítulo 1 — Introducción

El libro comienza con una idea sencilla pero contundente: muchas personas sacrifican su vida intentando alcanzar cosas que creen que las harán felices, mientras olvidan vivir el presente.

Ricardo Eiriz cuenta cómo dejó atrás una vida profesional estable para dedicarse a investigar la felicidad. Durante ese camino llegó a una conclusión que marcará todo el libro:

La felicidad no depende de lo que tienes fuera, sino de cómo interpretas lo que vives.

Según el autor, nuestras emociones generan una especie de “vibración” interna que influye en nuestra forma de vivir, relacionarnos y actuar. Cuando una persona vive atrapada en el miedo, la culpa o el estrés, termina reforzando esas mismas emociones una y otra vez.

Aquí aparece una de las ideas centrales del libro: el subconsciente dirige la mayor parte de nuestra vida.

Muchas decisiones, reacciones y comportamientos automáticos nacen de experiencias pasadas almacenadas como creencias. Y aunque conscientemente quieras cambiar, tu subconsciente intentará mantenerte dentro de lo conocido.

Por eso, para Ricardo Eiriz, el verdadero cambio empieza cuando aprendes a detectar y modificar esos programas internos.

## Capítulo 2 — Pongámonos en contexto

En este capítulo el autor intenta responder una pregunta que parece simple, pero que cambia todo:

¿Qué es realmente la felicidad?

Ricardo Eiriz adopta una definición inspirada en el Dalai Lama:

La felicidad sería el resultado de dividir la satisfacción entre las necesidades.

La idea es clara: cuanto más dependes de cosas externas para sentirte feliz, más difícil será mantener esa felicidad.

El autor insiste mucho en esto: solo puedes ser feliz en el presente. Cuando vives atrapado en el pasado o angustiado por el futuro, abandonas el único momento donde realmente existe la vida.

Después introduce el concepto de desarrollo personal como un proceso continuo de evolución interior. Apoyándose en las investigaciones de David Hawkins, explica que cada persona vive en un determinado “nivel de conciencia” asociado a emociones concretas.

Según el libro, emociones como la culpa, el miedo o la vergüenza limitan a la persona. En cambio, estados como la aceptación, el amor o la confianza permiten vivir con más equilibrio y libertad.

Más adelante aparece otro tema importante: los patrones automáticos.

Muchas veces reaccionamos igual aunque sepamos que nos hace daño. Nos enfadamos, nos bloqueamos, repetimos relaciones tóxicas o sentimos miedo sin entender por qué.

Para Eiriz, eso ocurre porque el subconsciente almacena experiencias pasadas y las convierte en respuestas automáticas.

El problema no es solo lo que viviste... sino lo que tu mente aprendió de aquello.

Y ahí nace una de las frases más importantes del libro:

“No estamos condenados por nuestras creencias. Podemos reprogramarnos.”

### Capítulo 3 — Conócete

Este capítulo funciona como una especie de exploración interior.

Ricardo Eiriz propone herramientas para descubrir qué emociones y creencias están dirigiendo tu vida desde el subconsciente.

La técnica principal es el llamado “test muscular”, basado en la kinesiología. Según el autor, el cuerpo responde de forma distinta ante estímulos que el subconsciente interpreta como positivos o negativos.

A través de ejercicios físicos simples, el lector intenta detectar respuestas internas que normalmente pasan desapercibidas.

Más allá de la técnica concreta, lo importante del capítulo es el mensaje:

Tu cuerpo y tus emociones están hablando constantemente... aunque no siempre los escuches.

Después el libro invita al lector a identificar sus emociones dominantes en distintas áreas de la vida:

Dinero

Trabajo

Relaciones

Salud

Familia

Pareja

El objetivo no es juzgarse, sino observarse con honestidad.

Porque muchas veces creemos que actuamos desde la lógica, cuando en realidad estamos reaccionando desde heridas antiguas, miedos aprendidos o creencias limitantes.

Más adelante aparecen varias creencias negativas que el autor considera muy comunes:

“No merezco ser feliz.”

“Mi vida carece de sentido.”

“Siempre espero lo peor.”

“El mundo es hostil.”

Ricardo Eiriz sostiene que muchas personas viven sin darse cuenta de que estas frases gobiernan silenciosamente sus decisiones.

Y cuando una creencia se repite durante años, termina convirtiéndose en identidad.

El capítulo termina hablando sobre el nivel de conciencia personal y la importancia de conocerse antes de intentar cambiar.

Porque nadie transforma lo que no reconoce.

Capítulo 4 — Aprende a volar

Aquí el libro entra en la parte más práctica.

Después de entender cómo funcionan las emociones y las creencias, Ricardo Eiriz propone técnicas para liberar bloqueos emocionales y sustituir pensamientos limitantes.

La idea principal es que muchas emociones negativas quedan “atrapadas” dentro de nosotros después de experiencias dolorosas.

Y aunque el tiempo pase, siguen afectando nuestra forma de reaccionar.

Por eso muchas personas sienten ansiedad, inseguridad o tristeza sin comprender realmente el origen.

El autor explica ejercicios basados en activación energética, enfoque mental y trabajo subconsciente para neutralizar esas emociones atrapadas.

Más adelante habla sobre transformar creencias negativas en creencias potenciadoras.

No basta con eliminar pensamientos dañinos. Hay que reemplazarlos por nuevas formas de verse a uno mismo.

Pasar del:

“No puedo”

al

“Soy capaz”.

Del:

“No merezco amor”

al

“Merezco relaciones sanas”.

Según Ricardo Eiriz, el subconsciente necesita coherencia. Y cuando cambias tus creencias internas, también cambia la manera en que percibes la realidad.

El capítulo transmite una idea muy esperanzadora:

La persona que eres hoy no tiene por qué ser la misma dentro de unos meses.

Capítulo 5 — Disfruta del vuelo

Después del trabajo interior, llega el momento de aplicar los cambios en la vida diaria.

Este capítulo gira alrededor de cinco relaciones fundamentales:

Yo conmigo

Yo con el presente

Yo con mis metas

Yo con los demás

Yo feliz

Ricardo Eiriz insiste en que la felicidad comienza en la relación que tienes contigo mismo.

Si vives desde la culpa, la autoexigencia o el rechazo personal, acabarás buscando fuera algo que nunca termina de llenarte.

También habla mucho sobre vivir el ahora.

No como una frase bonita, sino como una práctica diaria. Porque la mente suele quedarse atrapada entre recuerdos y preocupaciones, mientras la vida ocurre delante de nosotros.

El libro también toca el tema de las metas. No plantea abandonar objetivos, sino dejar de convertirlos en la única condición para sentirte feliz.

Porque cuando la felicidad depende siempre del próximo logro... nunca termina de llegar.

Finalmente, el autor recuerda que las relaciones con los demás suelen reflejar la relación que mantenemos con nosotros mismos.

Quien vive en conflicto interno, normalmente proyecta ese conflicto hacia fuera.

Quien aprende a aceptarse, empieza también a relacionarse desde otro lugar.

Capítulo 6 — ¡Enhorabuena!

El cierre del libro funciona casi como una celebración del cambio interior.

Ricardo Eiriz recuerda que el desarrollo personal no es algo que termine con la última página. Es un proceso continuo.

La felicidad, según él, no aparece cuando todo sale perfecto.

Aparece cuando dejas de luchar constantemente contra ti mismo.

El libro termina invitando al lector a seguir observándose, creciendo y trabajando en su mundo interior sin depender tanto de circunstancias externas.

Porque al final, la verdadera libertad no consiste en controlar todo lo que pasa fuera...

sino en aprender a dirigir lo que ocurre dentro de ti.

Un curso de felicidad deja una idea dando vueltas en la cabeza durante mucho tiempo:

Quizá llevamos años intentando cambiar nuestra vida... cuando lo primero que necesitábamos era entendernos.

Ricardo Eiriz propone mirar hacia dentro para descubrir qué emociones, recuerdos y creencias están construyendo nuestra realidad día tras día.

Y aunque algunas ideas del libro pueden generar debate, hay algo que conecta fácilmente con cualquiera:

La felicidad no aparece de golpe un día perfecto. Se construye en la forma en que piensas, sientes y te relacionas contigo mismo cada día.

Tal vez por eso muchas personas pasan la vida buscando sentirse feliz en lugares equivocados.

Y tal vez el cambio empieza justo aquí...

cuando decides conocerte de verdad.