



Mercado, Blanca (2011) Doce pasos para ser feliz. México: Editorial Pax México 198 páginas

¿Qué es la felicidad?, ¿Podemos realmente ser felices?, ¿Hasta cuándo podremos soportar una vida que solo nos ofrece dolor y desencanto?

Aristóteles decía que la búsqueda de la felicidad es y debe ser el fin al que debemos enfocar nuestras vidas. Pero, ¿Cómo podemos salir de esta telaraña en la que se ha convertido nuestra vida?

Darse cuenta de que las cosas no marchan bien es indudablemente el primer paso, atreverse a reflexionar que hay otras maneras de ver esta

experiencia que se llama vida y en la que por cierto no hay una segunda oportunidad, es necesario, pero, ¿y después? Dicen que el maestro aparece cuando el alumno está listo y esto es verdad, cuantas veces no hemos puesto nuestra vista en un libro que nos ofrece la solución a nuestros problemas y lo hemos hecho a un lado, cuantas otras veces nos hemos encontrado con personas que nos confrontan y en lugar de tomar la lección nos sentimos ofendidos y nos retiramos. El maestro llega cuando el alumno está listo y si tú estás listo esta obra de Blanca Mercado nos ofrece una estrategia clara, sencilla y bien fundamentada para cambiar la calidad de vida que actualmente llevamos-

### **La estructura del libro**

Como el nombre del libro lo indica son doce pasos, doce capítulos que nos van llevando de la mano para encontrar al final del camino una vida más plena y por ende más feliz.

Los tres primeros pasos “Yo solo, Yo sola”, “Inventario personal” y “Recuperando mi yo real” nos hablan de la seriedad de la propuesta, el primero invitándote a reflexionar que tu eres el responsable de la calidad de vida que tienes y que por tanto serás tú y solo tú quien pueda cambiar el segundo invitándote a hacer un inventario de tus recursos personales, y el tercero ayudándote a recuperar a tu yo verdadero, ese yo que potencialmente existe y que solo está a la espera de que lo dejemos emerger.

En los siguientes pasos Blanca Mercado nos habla de la importancia de la relación con los demás, del manejo de las relaciones conflictivas y del manejo de tu forma de comunicación. Al mismo tiempo que intercala la importancia de rescatar tu poder personal aprendiendo del pasado y proyectándote al futuro, sanando tus heridas y en suma aprendiendo a vivir para ser capaz de recomenzar y poder decir. Yo decido mi vida: libre otra vez.

Un manual que no supe la riqueza de un taller presencial, pero si te da herramientas para iniciar un proceso de crecimiento personal acompañado por la maestra Blanca.

Tal vez ya sea tiempo de que inicies ese cambio a un estado de mayor plenitud, estoy convencido y sin duda Blanca Mercado también que todos merecemos esa oportunidad y este libro puede ser tu feliz comienzo.

### ***La autora***

#### ***Blanca Mercado***

Conocí a la Dra. Mercado gracias a una invitación a su programa “El diván, Radio Terapia Interactiva, en Radio Mujer” que se trasmite en Guadalajara, y digo conocí porque por sus frutos los conocerás, es decir no tengo el gusto de conocerla personalmente, la entrevista fue por teléfono, pero cuando estuvimos platicando en el programa sobre un libro también de editorial Pax México que se llama “Servicio al cliente” me di cuenta del mensaje que nos trasmite Blanca Mercado respecto a la búsqueda de la felicidad y la posibilidad de servir a los demás, dos temas íntimamente ligados. Que fácil fue ponernos de acuerdo ¿cómo puedes hacer felices a los demás si tú no lo eres?

Blanca Mercado es actualmente Directora del Centro de Desarrollo Humano y Calidad de Vida, institución que ofrece cursos, talleres y asesoría, todos relacionados con la superación y el autoconocimiento.

Su formación académica avala la calidad de su trabajo, Psicóloga, Dra. en Desarrollo humano y eterna estudiante, según revelan los numerosos diplomados y certificaciones que tiene en temas relacionados con el desarrollo humano.