

Ángel Rielo

# El pequeño libro de la felicidad



Hay dos tipos de personas: las que ven las cosas pasar y las que hacen que las cosas pasen. Lo mismo ocurre con la felicidad: hay quien decide ser feliz y hay quien decide no hacer nada para serlo.

Debemos, en consecuencia, aprender a ser felices y esto es precisamente lo que nos explica Ángel Rielo –más conocido como «El feliciólogo»–, en este pequeño libro de la felicidad.

**Con prólogos de Irene Villa, Cipri Quintas y Juan Luis Cano,  
y colaboraciones de Pedro Ruiz, Anouk Rielo, Odin Dupeyron,  
Javier Iriondo, Cristina Serrato, Pedro Martínez Ruiz,  
Teofanu Calzada y Luis Vázquez.**

# EL PEQUEÑO LIBRO DE LA FELICIDAD

Ángel Rielo



© 2016 Ángel Rielo

© Centro Libros PAPF, S.L.U., 2016

Alienta es un sello editorial de Centro Libros PAPF, S. L. U.

Grupo Planeta

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Diseño de cubierta: [microbiogentleman.com](http://microbiogentleman.com)

Imagen de cubierta: © Shutterstock

Imagen del autor: © Lourdes Baena (ArtzPhoto)

ISBN: 978-84-16253-70-8

Depósito legal: B. 10.860-2016

Primera edición: junio de 2016

Preimpresión: Victor Igual, S.L.

Impreso por Egedsa

Impreso en España - *Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

# SUMARIO

---

<i>Miniprólogos de mis amigos</i>	11
<b>Introducción</b>	17
<b>PRIMERA PARTE. ¿QUIÉN ES ÁNGEL RIELO?</b>	21
En un mundo de rodajas de limón	23
De los platos a las pantallas, pasando por los micros	24
En la mar, en la mar, mis penas pude calmar	24
Creando rieloterapia	26
<b>SEGUNDA PARTE. COSAS QUE DEBEMOS SABER RESPECTO A LA FELICIDAD</b>	29
¿Qué es para ti la felicidad?	35
¿Qué es el alma?	48
Inventando una ciencia: la feliciología	50
Meditación	53
¡Hola de nuevo!	55
Las emociones	56
Las dudas	60
<b>TERCERA PARTE. MANUAL DE SUPERVIVENCIA A LA TRISTEZA: ¡MANOS A LA OBRA!</b>	61
Juramento de la felicidad	63
Primera toma de contacto	64
Pequeña curiosidad	66
Trabajos personales	69
El test de las prioridades	71
El juego del espejo	72
¿Te cuidas bien?	74
Las piedras del camino	76
Manual de instrucciones para ser una buena persona	78

Por qué y para qué	80
Diógenes emocional	82
La zona de confort	84
Los motivos válidos para estar triste...	86
Son como niños	88
Mural de la felicidad	91
<b>CUARTA PARTE. LAS COSAS QUE...</b>	93
Las cosas que me cuentan	95
Las cosas que llevo	97
Las cosas que (me) digo	99
Las cosas que me hago	100
Las cosas que como	101
Las cosas que veo	103
Las cosas que me dicen	105
Las cosas que siento	107
Las cosas que me dejaron	109
¿Cómo hago todas estas cosas?	111
<b>QUINTA PARTE. ¿QUÉ NECESITO PARA SER FELIZ?</b>	113
La soledad	117
Los amigos	118
Mamá y papá	119
<b>SEXTA PARTE. ME CAGO EN EL AMOR</b>	121
¿Qué es el amor?	125
Otros tipos de amor	130
<b>ÚLTIMA PARTE. CONCEPTOS, IDEAS, CONSEJOS Y BUEN HUMOR</b>	133
Que la vida merezca la risa y no la pena	135
Poder del ahora: pasado y futuro	138
Los pilares de la vida	140
Razas	142

---

Las tres inteligencias	148
Vamos a contar mentiras, tralará	149
Lágrimas de cocodrilo	151
No me juzgues, que es peor	153
Acción, reacción, repercusión	155
Los cuatro acuerdos de los toltecas	157
Solo cuando aceptas deja de doler	159
Tristeza uno: algo se muere en el alma	161
Quéjate que algo queda	163
No no no, eso no no no, eso no no no, no es así	164
Tocarse y sentirse	166
El tiempo no existe	167
El egoísmo positivo	169
No confundir los términos	173
Enseñar a vivir	175
«¡Levántate pereza!» «No, que me duele la cabeza.»	176
Limpieza general	179
Hasta donde yo sé	181
El despertar de la fuerza	183
La ITV del alma	185
Guía rápida para solucionar problemas frecuentes	190
La risa es medicina para el alma	193
<i>Pequeña bibliografía para ser feliz</i>	195
<i>Pequeño frasarío para la felicidad</i>	199
<i>Pequeña lista de canciones para ser feliz</i>	217
<b>Epílogo</b>	219

Creo que lo más educado sería presentarme y contarte cuáles fueron los acontecimientos que me permitieron llegar a este momento mágico de poder escribir sobre la felicidad y la gestión de las emociones.

## EN UN MUNDO DE RODAJAS DE LIMÓN

---

Yo era el niño que salía de detrás de las cortinas de mi casa haciendo ¡¡¡tachán!!! Mi primer monólogo lo hice con seis años; siempre fui el payaso de la casa, de la clase y de la vida entera. Pronto empecé en el teatro y recuerdo que un gran escritor, Guillermo Fonseca, me vio una vez actuar y me dijo: «Tu fuerza en el escenario es arrolladora y destacas por encima del resto de tus compañeros, no dejes de creer en ti, porque **eres y serás grande en lo que te propongas**». A veces uno se encuentra en su camino con personas importantes que logran, con su sabiduría y experiencia, que hagamos un pequeño-gran «click». Y no hace falta que en el momento comprendamos el mensaje. Realmente, a las personas solo hace falta que nos digan las cosas una vez, ese mensaje siempre queda grabado y lo usaremos cuando estemos preparados. En esta ocasión me pasó precisamente eso: sus palabras me llegaron muy adentro pero no las llegué a entender del todo hasta mucho tiempo después. En realidad, las estoy entendiendo mejor ahora, según las voy escribiendo, y seguro que cuando pasen unos años volveré a comprenderlas más ampliamente.

Pero como nadie me apoyaba en mis tendencias artísticas y me desvié del camino, estudié hostelería. Luego dejé el mandil, los limones y el mundo de los canapés, y tomé la decisión de ser DJ. Fue ahí donde descubrí otra gran verdad que siempre me ha acompañado: aceptar el cambio como algo natural y no aferrarse al pasado.

## DE LOS PLATOS A LAS PANTALLAS, PASANDO POR LOS MICROS

Trabajando de DJ alguien me descubrió para la radio y me propuso trabajar allí, una de las mejores épocas de mi vida laboral.

Después comenzó mi mundo televisivo, a través del cual es probable que muchos me conozcan. Intervenciones en películas, programas y series de televisión como *Torrente*, *Aquí no hay quien viva*, *Aída*, *El programa de José Mota* (en el cual sigo apareciendo periódicamente) me hicieron disfrutar de experiencias magníficas, a la vez que me dieron la oportunidad de conocer a numerosas personas que de una forma u otra han aportado algo de conocimiento a mi vida.

## EN LA MAR, EN LA MAR, MIS PENAS PUDE CALMAR

Y un día como otro cualquiera se me presentó la oportunidad que más ha influido en mi vida en relación con la felicidad: trabajar en cruceros. Lo llamaremos «trabajo» porque recibía dinero a cambio, pero en realidad es un privilegio, pues desde hace muchos años me dedico al mundo de las risas y la interpretación, y eso más que un trabajo es un regalo. Mi trabajo es un regalo porque me gana la vida haciendo lo que más me gusta: **hacer reír**. Esto y **ser útil a los demás** son mis dos pasiones primordiales, por eso este libro es tan especial para mí, ya que reúne mis dos aficiones favoritas por igual, tal y como sucedió en aquel barco. O sea que de alguna manera siento que en estos momentos estoy navegando contigo.



## Pequeña reflexión

¿Te has fijado alguna vez en la naturaleza? La naturaleza es pleno cambio. Siempre que tengas una duda, observa la naturaleza y ve qué lección te transmite. Un árbol nunca tiene miedo a perder las hojas, porque sabe que otras mejores y nuevas brotarán de sus ramas. Nosotros tenemos mucho que aprender de los árboles, y ellos, mucho que perdonarnos.

## CREANDO RIELOTERAPIA

Todas estas cosas que estás descubriendo ahora —o redescubriendo si has coincidido conmigo en los cruceros— se las contaba a los pasajeros fantásticos que asistían a mis talleres. Comencé hablando de humor, radio y televisión, y terminé hablando de sanación, amor, felicidad. Hacía descubrir a las personas que su cabeza andaba alocada y que muchas veces no eran ellos los que sentían, hablaban o actuaban, sino su **ego**.

¿Ya lo tienes más claro, verdad? Ahora comprendes por qué los personajes famosos son los que tienen más ego: ellos son los que reciben más atención de la sociedad. Y la televisión hace que uno, de pronto, sea más famoso. Más fama puede dar lugar a más ego si no estamos atentos. Siempre que te creas mejor o peor que otra persona, es tu ego el que hizo el juicio, es tu ego el que tomó el poder. Ya que todos somos lo mismo, todos somos iguales aunque estemos y vivamos en diferentes niveles evolutivos, que ese es otro tema.

Me di cuenta en aquel crucero de que mientras les contaba todo aquello, les estaba mostrando partes de mi vida que no solía enseñar habitualmente a los demás. Fui consciente de que allí estaba desnudando mi alma sin miedo y que a ellos les gustaba escucharme. Al final, tras muchas charlas, tras abrir mucho el corazón rodeado del mar, un día me descubrí hablando sobre otras cosas más importantes, hablando sobre cómo había aprendido a vivir la vida en paz y feliz. En vez de un taller de humor, aquello era algo nuevo e inesperado: una experiencia muy reconfortante. De hecho, me sentía igual de bien o casi mejor que cuando hacía reír, y este fue un descubrimiento enorme para mí. Había conectado mis dos aficiones: hacer reír y ser útil a los demás.

Y así fue como todos los talleres de humor se transformaron en talleres de amor, en charlas de conocimiento para encontrar nuestra luz y vivir siempre en el lado del bien y el buen rollo. Aquel primer taller lo llamamos «En busca de la felicidad» y lo ofrecíamos como un encuentro para hallar la felicidad a través de la risa... ¡No podía imaginarme un método mejor y más directo! Más adelante, un pasajero al

terminar un taller me dijo: «Nos ha encantado tu “rieloterapia”» y de ahí surgió el concepto. Los talleres ya han llegado a tierra y ahora son los protagonistas de este libro. Aquí he ido reuniendo algunas de las ideas primordiales en las que se basan. Y ahora aquí estás tú leyéndolo... ¡Y ya sonriendo! ¿Funciona, verdad? Ya formas parte de los rieloadictos, sin quererlo ni beberlo. Tranquilo que aquí no hay cláusulas de fidelidad ni nada, te puedes borrar cuando quieras y puedes participar como quieras. Solo tienes que sonreír y pensar habitualmente: «YO SOY FELIZ». Y ya habrás dado un paso enorme para ser feliz.

### *¡Bienvenido!*

«El ego nace con nosotros cuando venimos al mundo. Cuando somos niños, a través del cariño, del amor, del cuidado, sentimos que somos buenos, valiosos, que tenemos alguna importancia. Nace un ego, un CENTRO. Pero este centro es un centro reflejado. No es nuestro verdadero ser. No sabemos quiénes somos, simplemente sabemos lo que los otros piensan de nosotros. Y este es el ego: un reflejo de la opinión de los demás.»

CLAUDIO MARÍA DOMÍNGUEZ, pensador