

Ángel Rielo

# El pequeño libro del amor



**TODO LO QUE NECESITAS  
SABER PARA AMAR, AMARTE  
Y SER FELIZ AMANDO**

«Un libro escrito por amor (para crecer y para que crezcas), para el amor (para ofrecerlo y extenderlo) y con amor (dando lo mejor de sí).»

**Del prólogo de Marwan**

# EL PEQUEÑO LIBRO DEL AMOR

Ángel Rielo



alienta  
EDITORIAL

© Ángel Rielo, 2019

© ilustraciones: Tina Conesa, MJ Avilés y Gorka Sampedro

© Editorial Planeta, S.A., 2019

© de esta edición: Centro de Libros PAPF, SLU.

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

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

ISBN: 978-84-17568-58-0

Depósito legal: B. 13.343-2019

Primera edición: junio de 2019

Preimpresión: gama sl

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.

# Índice

Prólogo. <i>Eso sí que es hacer el amor</i>	13
---	----

## Primer bloque: DESPEGAMOS

### ABRÓCHENSE LOS CINTURONES

1. Manual de instrucciones	23
2. ¿Para quién es este libro?	25
3. ¿Quién soy yo para hablarte de amor?	28
4. Consultorio del amorólogo	31

### BREVE INTRODUCCIÓN TEÓRICO-PRÁCTICA DEL AMOR

5. ¿Qué es el amor?	37
6. El amor es relativo	40
7. ¿Qué es el ego?	44
8. Los cimientos del amor	48
9. La importancia del amor	50
10. El amor romántico y la amistad	52
11. El amor y el sexo	56
12. Seres amables	59
13. Abrazos amorosos	63
14. Las edades del amor	67

15. El test del amor 71  
16. Índice de estados amorosos 73

#### TIPOS DE AMOR 36

17. Los tres tipos de amor de Wayne Dyer 77  
18. Mis tipos de amor 80  
19. Amor propio 83  
20. Amor fraterno 86  
21. La sororidad 90  
22. Amor romántico 95  
23. Amor incondicional 100  
24. Amor platónico 106  
25. Amor libre 108  
26. Poliamor 111  
27. Amor tóxico 115  
28. El amor en forma de amistad 120  
29. Amor familiar 124  
30. Amor sin sangre 128  
31. Amor animal 131

#### Segundo bloque: EL VUELO DEL AMOR

#### ÉRASE UNA VEZ...

32. El flechazo 139  
33. Kamikazes del amor 144  
34. El contrato del amor 149  
35. La caja de herramientas 154  
36. Curso rápido de enamoramiento para jóvenes 161

37. Manual para enamorarse y no perderse en el intento	167
--	-----

UNA HISTORIA DE AMOR

38. El hilo	177
39. Darse a valer	180
40. La historia de los vasos de Will Smith	184
41. Yonkis del amor	187
42. Yo a Grecia y tú a Australia	191
43. Carnavales amorosos	195
44. La rutina del conflicto	198
45. ¡Y tú más!	202
46. Los celos	205
47. Los apegos	210
48. Filofobia. ¿Filo qué?	215

Y COLORÍN COLORADO...

49. Pacto de almas	221
50. La enfermedad del amor	225
51. Separación: ¿fracaso o victoria?	230
52. Saber amar, saber dejar	234
53. Amar cuando ya no estás	238
54. Desamor	242
55. La estantería de las emociones	247
56. Solo rielo	249

Tercer bloque:  
ATERRIZAMOS

57. La revolución de las emociones	255
------------------------------------	-----

58. La asignatura del amor	258
59. El amor y las películas	263
60. El amor y la música	267
61. Cosas bonitas que me han contado del amor	277
62. ¿En serio te quieres enamorar?	292
63. Este cuento se ha acabado	297

## MANUAL DE INSTRUCCIONES

En mis trabajos literarios (éste es el tercero) me gusta contarle a quien me lee cómo he pensado que estaría bien que leyera el libro, y se prepare para entender lo que le voy a contar.

En principio, tu mente y tu alma deben estar abiertas a escuchar y reflexionar sobre las cosas que se cuenten. Puedes o no estar de acuerdo, pero recuerda que no es la verdad absoluta, es sólo lo que yo pienso, creo y he aprendido.

En segundo lugar, ten papel y bolígrafo cerca para completar los ejercicios. Si lo lees en el baño el papel ya lo tienes a la mano.

También es importante que utilices este libro como lo que es: una caja de herramientas y contenidos hermosos con la sana intención de sumar, mimar, abrazar, hacer reír y acercarte al entendimiento del amor.

Finalmente, no tengas prejuicios. Sé que todas las personas llevamos una información programada sobre algunas cosas por genética y por educación, pero somos evolutivas y podemos cambiar de opinión y aprender cosas nuevas.

Si estás preparado o preparada para un viaje al centro del amor, continúa leyendo. Si desde aquí ya no te conven-



ce la lectura puedes usar este libro como tabla para cortar queso, calzar una mesa, o como papel higiénico, pero cuidado, la tinta deja marca y puede que escueza.

¡Comenzamos!

## ¿PARA QUIÉN ES ESTE LIBRO?

En principio, para mí. Porque uno de los principios de la felicidadología<sup>1</sup> es el egoísmo positivo:<sup>2</sup> primero yo, luego yo, después yo..., ¿y si sobra algo? ¡Para mí! Puede resultar egoísta, pero a veces es necesario un poquito para poder ser generoso o generosa después. Por eso este libro es en principio para mí, porque todo lo que hago en esta vida es una búsqueda personal de bienestar, de paz, de calma y serenidad. En definitiva, de la esencia, esa que todo el mundo busca fuera, pero que realmente está dentro. Me sigues, ¿verdad?

Cuando empecé a hablar de felicidad y de todo lo que la rodea, me di cuenta de que, además de sumar a los demás, me estaba ayudando a mí mismo a entender y fluir por estos caminos de la vida. Entonces descubrí que una vez que hemos alcanzado y abrazado esa esencia de felicidad y armonía siempre nos apetece compartirla con alguien, y

1. Ciencia que estudia la felicidad, creada por el autor en 2015 y de cuyo método se ha publicado un libro titulado *El pequeño libro de la felicidad*, en Editorial Alienta-Planeta.

2. Para más información sobre «egoísmo positivo» puedes consultar *El pequeño libro de la felicidad*. Ah, ¿que no lo tienes? Puedes adquirirlo en librerías o en [www.angelrielo.es](http://www.angelrielo.es). ¡Esto es marketing y lo demás son tonterías!

que ése es el eje de casi todos los conflictos y circunstancias: SABER AMAR. Además, descubrí que la emoción del amor es indispensable para crear felicidad, así que me propuse entrar en ese maravilloso, a la par que inquietante, mundo del amor, y así poder aprender a amar y a ser amado. La idea es descifrar los enigmas sobre los que se cimienta la emoción más poderosa del Universo, y así volver a sumar a toda la gente bella, y de paso hacerme crecer a mí.

He mencionado a la gente bella, es como llamo a la gente que me sigue y que me ha ubicado en el lugar en el que me encuentro. Este libro también es para todas esas personas. Cada uno de vosotros y vosotras me tendréis en un lugar de vuestra vida, de vuestro corazón y de vuestra alma, pero sé que sois personas bonitas, cómodas y enriquecedoras. Seguro que hay quien me tiene en el odio, en el rencor o incluso en el olvido, pero eso no me pertenece ni me incumbe. Siempre pensé que es mejor amar que odiar, aunque de los dos modos esa persona permanece en ti. Si la amas estará en tu corazón, y si la odias, lo hará en tu mente. ¡Tú decides!

Y, por supuesto, este libro es para ti, que no me conoces de nada pero que estás leyéndome porque alguien te regaló el libro, alguien te lo recomendó, o incluso porque apareció en tu vida de forma casual. Aunque ya sabes que nada es casual, sino más bien «CAUSAL» (es decir, que es por una causa). Pues para ti también es este libro, y para todas aquellas almas bonitas que quieran saber lo que este humilde angelito aprendió de la vida y del amor.

Además, quiero dedicárselo a todas las personas a las que amo, amé y me amaron. No sé si lo hice bien, pero lo hice con la creencia de estar haciendo lo correcto, lo mejor que pude y supe en ese momento de mi vida.

Creo que somos evolución, y por eso no hay que martirizarse por los errores cometidos, pues no tiene sentido, y además no son nuestros, son de aquella versión nuestra que no era consciente de que se estaba equivocando. De todos modos, quiero pedirles perdón por el dolor que pudiera causaros, y os doy las gracias por haberme amado, perdonado y aceptado tal y como soy, a sabiendas de que nunca dejo de aprender y de buscar la mejor manera de ser feliz y vibrar en amor.

A mi familia, a mis hijas, a mis amigas, mis parejas, y, sobre todo, a mi mayor fuente de inspiración en estos momentos: EL AMOR.

## ¿QUIÉN SOY YO PARA HABLARTE DE AMOR?

Y te preguntarás: ¿quién es este personaje para hablarme a mí de amor? Pues me presento, mi nombre es Ángel Rielo, y llevo enamorándome desde los nueve años de edad. Eso ya creo que puede ser un dato, pero, además, soy un ser muy... ¡cartesiano! Espera, ¿que no sabes lo que es eso? Vamos a «googlearlo»:

Según la página [definicionabc.com](http://definicionabc.com), el término «cartesiano» hace referencia a todo aquello que tenga que ver con las teorías del filósofo René Descartes. Descartes fue uno de los primeros filósofos que teorizó sobre la importancia del uso de la razón. Había planteado la idea más básica pero al mismo tiempo más importante de todas: el ser humano es tal sólo a través de la razón.

Cuando digo que soy un ser cartesiano, lo que quiero decir es que me gusta razonar, dudar y encontrar las respuestas mediante la comprensión. Por eso he decidido escribir sobre el amor, después de mi tesis sobre la felicidad. Éste es otro dato que sería relevante que conocieras. Hace catorce años que empecé a despertar del profundo sueño al que nos somete la sociedad actual para que no seamos conscientes del inmenso poder que poseemos. En ese despertar, y por mi condición de comunicador y persona ale-

gre y dicharachera, comencé a transformar mis espectáculos de humor en talleres para encontrar la felicidad mediante la risa, a los que llamé «rieloterapia». Desde ahí escribí mi primer libro, con título homónimo (que palabra más curiosa).

Tras ello, en mi búsqueda de respuestas, creé una «ciencia»: la «feliología», y me convertí en feliólogo.

La «ciencia», como todas las demás, y según la página [prezi.com](http://prezi.com), es una rama del saber humano constituida por «el conjunto de conocimientos objetivos y verificables sobre una materia determinada, que son obtenidos mediante la observación y la experimentación, la explicación de sus principios y causas, y la formulación y verificación de hipótesis». Explica esta fuente a su vez que una de sus características principales es la utilización de una «metodología adecuada para el objeto de estudio y la sistematización de los conocimientos». Esto, que suena tan intelectual, no es otra cosa que investigar sobre una materia y crear un método para entenderla. Y eso hice yo con la felicidad, y publiqué el método en el que llamamos *El pequeño libro de la felicidad*, que vio la luz en 2016, y que en el momento de escribir esto se encuentra en la undécima edición.

Dentro de esta inmersión en la felicidad descubrí cosas muy interesantes que he ido compartiendo en mis conferencias y talleres, pero, al final, era necesario escribir un nuevo tratado con lo más relevante que he descubierto (y digo que lo he descubierto yo para mí, no que sea el descubridor mundial único y exclusivo). Esta nueva concepción del mundo que he adquirido consiste en que la felicidad reside en encontrar nuestra esencia, y ésta no es otra que

amor puro e incondicional. Por eso he decidido escribir este precioso libro que estás leyendo ahora. Por eso y para poder compartir lo aprendido y ayudarnos a aprender sobre el AMOR.