

Álvaro Santos

# *Momentos twitter*

#cambiar

#enseñar #solidaridad

#esfuerzo

#dar

#valor

#ilusión

#perdón



SAN PABLO

# Momentos twitter

Álvaro Santos



## Presentación

Twitter. Una inmensa red social donde la comunicación, el pensamiento, la palabra, la imagen y el sonido se mueven libremente a una velocidad vertiginosa. Todo un mundo de posibilidades para expresarse, para informar, para opinar, para tomar el pulso a la sociedad y ver cuáles son sus preocupaciones, sus puntos de interés, los temas que más preocupan, que más divierten, que más soliviantan... Ciento cuarenta caracteres pueden ser suficientes para revelar un secreto, lanzar una ocurrencia, rebatir una opinión, señalar un error en el otro (máxime si el otro es un rival o alguien que ejerce o detenta el poder) recomendar una canción, mostrar apoyo a una causa solidaria...

Ciento cuarenta caracteres que obligan a hacer un esfuerzo de concisión, de precisión, de creatividad, que son un reto a la habilidad (y a la libertad) de cada cual para expresarse con o sin faltas de ortografía, de puntuación o gramaticales.

Pero, ¿se puede decir algo importante, algo serio, algo que vaya más allá del lugar común, la obviedad, la bravuconada o el chiste fácil en tan solo ciento cuarenta caracteres? Se puede, desde el momento en que esa limitación se convierte en la posibilidad de sugerir sin decir, de insinuar sin mostrarlo todo. Como hacen también una mirada, una sonrisa, una puerta entreabierta o un botón desabrochado en una blusa...

Uno lanza una frase, un pensamiento expresado en ciento cuarenta caracteres y no sabe muy bien el alcance que tendrá, a quién llegará, cuánta gente podrá recibirlo. Es sorprendente lo fácil que puede llegar a ser que un mensaje se extienda, lo fácil que resulta que cualquiera pueda hacerlo suyo y propagarlo con tan solo darle a *retwittear*. Incluso convertirlo en un *trending topic*.

Los mensajes o consejos que ofrezco en este librito, pensamientos de contenido moral y tono positivo condensados en un máximo de ciento cuarenta caracteres, están inspirados en frases y pensamientos que otros escribieron y que he ido recopilando a lo largo de los años. Quizá alguno pueda pensar, y me sentiría a la vez abrumado por el halago y orgulloso de que alguien lo entendiera así, que este libro obedece a la máxima de Voltaire: «Una colección de pensamientos debe ser una farmacia donde se encuentra remedio a todos los males».

No es mi intención ejercer de boticario del pensamiento, ni mucho menos de confesor, psicólogo o maestro de autoayuda espiritual. No tengo ninguna pretensión de curar a nadie, ni de dar más consejo que el de quien invita a pensar y a quererse a uno mismo y a los demás. Si esta colección de ciento cuarenta mensajes escritos a modo de *tweets* puede ayudar alguna vez a alguien, estoy convencido de que no es mi mérito, sino del autor del mensaje original en quien me inspiré, por un lado, y en la propia apertura del lector a que ese mensaje le ayude.

Si no continuación, este librito es el hermano pequeño del anterior, que me ha deparado grandes satisfacciones. Siempre estaré agradecido a la Editorial San Pablo por

haber confiado en mí y por haberlo publicado, y a los ¡miles! (la exclamación es de alegría, pero también de sorpresa permanente) de lectores que se han llevado a sus casas esos *Momentos de sabiduría*. Ojalá este su hermano pequeño no les decepcione.

ÁLVARO SANTOS

1

Ábrete a la *#fraternidad* y la *#solidaridad*: el café que desayunas otros lo han cosechado quizá en condiciones menos impecables que las tuyas.

2

Afronta el *#futuro* como una oportunidad para hacer limpieza, volver a poner orden, reorganizar prioridades, desarrollarte, crecer, aprender.

3

Agranda tu corazón con grandes *#pensamientos*: mira al otro y al entorno con ánimo favorecedor, con amabilidad y generosidad.

4

Al *#hablar* hazlo con *#prudencia* para evitar que tus palabras se vuelvan contra ti mismo, sean manipuladas o dañen oídos y corazones.

5

Alienta tu alma con grandes *#pensamientos*: desea lo irrealizable, lo inalcanzable, con ánimo de hacerlo imaginable, tangible, visible.

6

Allí donde reinan la *#mentira*, la *#falsedad*, la *#injusticia* y la *#iniquidad* no puede existir la *#paz*, sino la tensión, el rencor, la ira...

7

Ama a tu *#prójimo* como a ti mismo, dice el Señor. En la medida y en la manera en que te ames a ti mismo, podrás dar y ser *#amor* para los demás.

8

Ama la *#verdad* sencilla: es más hermosa cuando es pura, cuando carece de artificios, cuando es espontánea y natural y no tiene doblez.

9

Amar es *#ayudar*, es *#enseñar*, es *#escuchar*, *#hablar* y *#callar*, amar es *#compartir*. Entiéndelo así y tu vida entera irradiará *#amor*.

10

5

Amplía tus horizontes con grandes *#pensamientos*: eleva la mente, el tono, el espíritu, sin perder de vista la realidad que te rodea.

11

Ante la ofensa, si no puedes aplicar el *#perdón*, valen más un justo silencio, una sana indiferencia o la demostración del error que la ira.

12

Aprende a *#convivir* contigo mismo en *#soledad*: concóctete, apréciate, quiérete, disfruta de ti mismo, y aprenderás a convivir con tu *#prójimo*.

13

Aprende a dar *#gracias* sinceramente por las cosas sencillas y acabarás mirando las cosas difíciles como oportunidades que agradecerás.

14

*#Aprende* cada día conceptos, hábitos y nociones que te ayudan a avanzar y a ser feliz. Reorienta y desaprende los que te lastran y amargan.

15

Aprovecha el *#tiempo*: a veces basta con sentarse a *#mirar* el mar. Un minuto fecundo puede ser aquel en el que callas junto a *#otro*.

16

Atiende bien a tu interlocutor: un trato amable, respetuoso, solícito y eficaz favorece la *#comunicación* y la relación entre las personas.

17

Busca algo diferente en cada *#momento* del día, y da gracias a *#Dios* cada noche porque la *#vida* es bella, o al menos porque la vida es vida.

18

Busca el *#entusiasmo* a tu alrededor, comparte la *#alegría*, haz tuyo el *#gozo* de los demás, interésate por aquello que lo motiva. Serás feliz

19

Cada vez que caigas, levántate y continúa tu *#camino*. Grande es el que no cae, pero más grande aún es quien se levanta cada vez que cae.

20

*#Callar* puede suponer evitar el mal, conceder al otro la ocasión de expresarse, invitar a la reflexión, facilitar a otros la libertad...

21

Comparte. *#Compartir* aporta sabiduría y comunión, reporta mutuo beneficio, comporta fraternidad, transporta filantropía, solidaridad, amor.

22

Considera el *#buenhumor* como un deber que tienes para con todos: familiares, amigos, compañeros y todos aquellos con quienes te cruzas.

23

Contempla todas las *#cosas*, por anodinas, superfluas o menores que parezcan, como referentes de un *#mundo* más grande, generoso, justo, feliz.

24

Cuando discutas con alguien, no le consideres falto de inteligencia o de buena voluntad ni mines su *#dignidad*. El tonto malvado serías tú.

25

Cuando estés ante un callejón sin salida, mira con *#Dios* y como *#Dios*: puede que veas una salida oculta o que seas capaz de retroceder con Él.

26

Cuando hables con alguien, concéntrate en esa *#conversación*: por intrascendente que pueda parecer es un momento de *#convivencia* con el otro.

27

Cuando hables, piensa de dónde proceden tus *#palabras*: ¿del cerebro, del hígado, del estómago, del aire, del corazón? Cuida lo que dices.

28

Cuando preguntes, procura que tus *#preguntas* sean razonables, que sirvan para

averiguar algo y para aclarar un hecho o sus circunstancias.

29

Cuando sientas que todo va bien, obra con *#sensatez*, *#realismo* y *#generosidad*, y *#persevera*: aún te quedan muchas cosas buenas por hacer.

30

Cuando te encuentres ante un callejón sin salida y no veas la luz, no te olvides de Quien abre caminos y puede transformar *#muerte* en *#vida*.

31

Cuando te sientas impelido por la *#curiosidad* a averiguar algo, pregúntate primero sinceramente por qué y para qué lo quieres descubrir.

32

Defiéndete cuando te ataquen. Pero que no haya en tu defensa intención de herir: estarás alimentando una espiral de violencia y de odio. *#Paz*.

33

Deja de mirarte el ombligo y quítate los auriculares: más allá de tu pequeño *#egoísmo* hay mucho por descubrir, por hacer, por vivir.

34

Di que no puedes con la *#dificultad* y tu *#corazón* se llenará de mal humor, resquemor, frustración, ridículo, vergüenza, falsa impotencia...

35

Dice Lope de Vega que no hay en el mundo *#palabras* tan eficaces ni oradores tan elocuentes como las *#lágrimas*. ¿Quizá las *#sonrisas*? Sonríe.

36

¿Dices que no puedes porque lo has intentado, porque has creído lo que te han dicho otros o porque te lo imaginas? Nunca *#dudes* de ti mismo.

37

El *#amor* empuja a tener hacia los *#otros* el mismo *#respeto* que se tiene por uno mismo. A nadie podrás amar si no te amas a ti mismo.

38

El *#desprecio* crece cuando lo usas y mengua cuando no lo practicas. A medida que no rechaces a los *#otros*, aumentarán tu *#respeto* y tu amor.

39

El *#olvido* es inherente a la *#memoria*, te ayuda a recordar lo importante, almacenar lo accesorio y deshacerte de lo superfluo.

40

En *#Navidad* lo llenamos todo de ruido cuando es *#silencio* lo que se nos pide: la contemplación de la madre, el sobrecogimiento del padre...

41

En *#vacaciones*, ten la mente abierta, practica la *#prudencia*, la *#curiosidad*, la *#tolerancia*, la *#generosidad*, la *#moderación*. Y disfruta.

42

Ensancha tu mente con grandes *#pensamientos*: concibe, comprende al ser humano, el mundo y el entorno de una manera sistemática y unitaria.

43

Enseña, aconseja, corrige, perdona, consuela, sé paciente con todos y solidario con quien sufre. Haz esto con *#perseverancia* y serás grande.

44

Escribe los *#agravios* que te hagan en la arena, y que el viento, las pisadas o las olas los hagan desaparecer para siempre de tu memoria.

45

*#Escucha* con atención. No te distraigas con el entorno o el sonido ambiente, no anticipes en tu mente tu respuesta, no cambies de tema.

46

*#Escucha* en la memoria de tu corazón a quienes nos dejaron pero nos siguen aportando su consejo, su ejemplo, su palabra, su recuerdo.

47

9

Escucha las *#palabras* de tu interlocutor con un corazón receptivo, y filtra esas palabras con *#sentido* e *#inteligencia*.

48

Esfuézate por que tu *#imaginación* trabaje constantemente; acabarás construyendo mundos fantásticos del más sencillo de los objetos.

49

Evita los *#juicios*, no te dejes avasallar por los juicios de los demás sin callarte y corta a tiempo juicios y maledicencias. Serás feliz.

50

Fíjate en cómo tratas a tu *#prójimo*. ¿No será que no te quieres lo suficiente y tratas al *#otro* con el mismo desamor que crees merecer?

51

Graba en mármol, noble y duro, y en tu *#corazón*, las *#palabras* verdaderas que merezcan ser siempre recordadas, leídas, meditadas, amadas.

52

Guarda a tus *#seresqueridos* en tu memoria, en tu cerebro, en tu corazón, y deposítalos con *#fe* y *#esperanza* en la compañía eterna de *#Dios*.

53

Habla con claridad, no con *#fuerza*: tu voz es huera cuando gritas porque el volumen que imprimes a tu pensamiento vacía tu cerebro de razón.

54

Hacer el *#bien* a quien no puede darnos nada a cambio es un buen modo de cambiar el *#mundo*. Lo dice *@pontifex*.

55

Hagas lo que hagas, hazlo con *#amor*, siempre. Cocina, haz las cuentas, escribe, trabaja, estudia, dialoga con amor. Llena tu tiempo de amor.

56

Incluso cuando todo va mal, te atacan y hieren, puedes tener una actitud de *#buenhumor*.

10

Recuerda a san Lorenzo sonriente en la parrilla...

57

Incluso en la *#rutina* y en el acto más mecanizado puedes mantenerte atento a la diferencia, a la novedad, a la exclusividad del momento.

58

La *#Navidad* es un enorme regalo, pero corremos el riesgo de perdernos entre envoltorios y lazos y olvidarnos de mirar dentro de la caja.

59

La capacidad de ver en todo una *#oportunidad* de aprender, avanzar y crecer está en ti. No dejes que las circunstancias ahoguen tu potencial.

60

La vida te presenta *#retos* que superar, fronteras que traspasar, caminos que recorrer. Nunca pienses que no puedes con ellos. ¡Atrévete!

61

Las noticias nos recuerdan que otra *#vida* es posible, que nos movemos impulsados por una *#fuerza* superior que se hace visible en el *#amor*.

62

Lo importante no es el *#tiempo* que tienes, es lo que haces con él, cómo lo das: lo único que puedes *#dar* cuando das tu tiempo es a ti mismo.

63

Lo que tengas que hacer, sea lo que sea, hazlo *#bien*. Eso redundará en tu beneficio y en el de aquellos sobre quienes recaen tus actos.

64

Lleva *#alegría* a los demás, sonríe, ayuda. Nada más agradable que regalar al otro una serena *#sonrisa*. Y si es con *#música*, mejor aún.

65

Mantén despierta tu *#esperanza* y te descubrirás lleno de posibilidades de querer actuar mejor, de aprender a vivir de modo más positivo.

66

Mantén vivo tu *#compromiso* activo por el ser humano. Apartar la vista de la opresión o la deshumanización te suma a los opresores. Actúa.

67

*#Mira* dentro de ti para descubrir que sigues teniendo al *#niño* que bebe todo lo que le enseñan porque para él todo es *#aprender* y *#descubrir*.

68

Nadie que desee y busque la *#paz* puede hacerlo sin *#amor*: la paz se da en el *#encuentro*, y sin encuentro solo hay soledad aislada.

69

No caigas en el *#desánimo*, la *#angustia* o la *#pasividad*: afronta cada experiencia con *#optimismo* y *#esperanza* y con los pies en la tierra.

70

No caigas en la tentación de la falsa *#grandeza*. Puedes fingir y actuar en tu provecho, o ser grande estando con la *#gente* y no sobre ellos.

71

No calles ante la *#maldad* o la *#injusticia*, por insignificante que parezca: tu *#silencio* cede terreno a la maldad, permitiendo que crezca.

72

No dejes que la *#dificultad* o tus limitaciones objetivas se conviertan en excusas. No puedes ponerte excusas si deseas respetarte a ti mismo.

73

No dejes que la falsedad, el artificio, la ostentación, la vanagloria, la fatuidad o la ignorancia te compliquen. Vive con *#sencillez*.

74

No dejes que los días sean iguales. Busca cada día algo *#diferente* en cada encuentro, en cada conversación, en cada momento del día.

75

12

No delegues tu *#futuro* en los *#otros*. Como portador de algo más grande que tú, debes construir el futuro para las generaciones siguientes.

76

No esperes a perder las cosas (*#amor*, *#familia*, *#esperanza*, *#alegría*, serenidad, *#fe*, *#ilusión*, *#justicia*, inocencia) para reconocer su importancia.

77

No está la *#felicidad* tanto en vivir experiencias, circunstancias o aventuras, como en saber afrontar cada una de ellas y extraerles su jugo.

78

No está solo la *#sabiduría* en saber mucho, ni saber muchas cosas útiles, sino en saber aplicar, combinar y *#transmitir* los *#conocimientos*.

79

No hacer lo que no quieres hacer te proporciona una sensación de felicidad inmediata y te reconcilia contigo mismo, con tu *#voluntad*.

80

No huyas de la *#soledad* fecunda, acompañada de presencias añoradas y evocadas en el *#silencio*, *#búsqueda* de otra Presencia más absoluta...

81

No huyas del *#dolor* y el *#sufrimiento*, ni propio ni ajeno: solo quien ha sufrido sabe cómo se sufre y puede estar al lado de otro que sufre.

82

No *#juzgues* a nadie ni deduzcas sus motivaciones según tu parecer. Te equivocarás. Más bien trata de ponerte en su lugar para *#comprenderlo*.

83

No pienses nunca que la *#amistad* se tiene sin darla, sin intercambio, ni que es un bien eterno, permanente, inamovible o cuantificable.

84

No seas pesado ni actúes como Sísifo: la *#virtud* de la *#perseverancia* no es un castigo,

una dura carga ni un latoso engorro, es un regalo.

85

No te cierres a lo inesperado: puede ser una solución distinta que acabe satisfaciendo tus *#inquietudes*, anhelos y deseos de un modo nuevo.

86

No te mires en el espejo de los *#otros* con *#envidia*. Si te vas a mirar en ellos, hazlo solo si con ello tú creces, mejoras, avanzas.

87

No te quedes anclado en seguridades que no lo son o solo lo fueron en el pasado. *#Duda*, busca nuevas respuestas, dialoga, intercambia, crece

88

No te quedes contemplándote lamentando lo que no eres. Acepta lo que tienes, asúmelo y alébrate por ello, con *#gratitud*. Crecerás.

89

No te resistas a *#cambiar* si cambias por *#amor* y no por odio, para amar y no para odiar. Solo el cambio por amor y para amar es para bien.

90

No tenemos *#tiempo* para esto, aquello o lo de más allá, pero más allá del tiempo y de nosotros existe una manera mejor de *#vivir* el tiempo.

91

Para *#crecer* por dentro debes *#dar* hacia fuera lo que tienes: bondad, amor, simpatía, ternura, educación... Solo se crece si se comparte.

92

Para ser considerado un héroe en el *#combate* has de vencer, sucumbir como el grano de trigo o mantenerte firme, pero nunca debes abandonar.

93

Piensa que no todo *#error* es irreversible, ni toda falta incorregible, ni toda tacha imborrable, ni todo fallo imperdonable. ¡Sigue adelante!

94

Piénsalo: todas las *#cosas* y todas las *#personas* pueden ser un buen suceso para ti, como tú también puedes ser buen suceso para los *#otros*.

95

¿Piensas que todo va mal, que nada puede ir peor? No te lamentes: pon en acción tu *#optimismo* y haz lo necesario para que las cosas mejoren.

96

Pon *#esfuerzo* en tus actos. Su sonoridad y musicalidad refuerza su significado: actividad, acción, interés, voluntad, deseo, ganas, ánimo...

97

Practica el *#silencio*, ese silencio pleno de sentido del que calla y escucha, del que medita; ese silencio que permite hablar con *#sensatez*.

98

Practica la *#perseverancia* con una sonrisa en la cara, en el cerebro y en el corazón, sabedor de que en el esfuerzo está el premio.

99

Practica la *#perseverancia*. Es una *#virtud* útil y necesaria para aprender, estudiar, trabajar, hacer deporte, jugar... ¡Hasta para enamorar!

100

Preocúpate por tus *#amigos*, interésate por ellos. Abre tu corazón y tu vida a los *#demás*. Comparte, intercambia, interactúa.

101

Puedes contemplar cada *#experiencia* de tu *#vida* como un *#fracaso* o como un *#reto* del que *#aprender*. Depende de la luz con que la ilumines.

102

Que sean tu *#insatisfacción* y tu *#inquietud* motor para buscar respuestas, para moverte, avanzar, crear, mejorar tu vida y la de los otros.

103

15

Que tu *#buenhumor*, afabilidad, sencillez, bondad y honradez de carácter y comportamiento provoquen en tu *#prójimo* una *#sonrisa* del alma.

104

Que tu *#esperanza* no sea inmóvil sino activa, que no aguante sino que aguarde. Te permitirá alcanzar la *#felicidad*, el *#amor*, la *#paz*.

105

Que tu *#prisa* por hacer las cosas no te haga caer en la precipitación o el atolondramiento ni te haga perder la paciencia y la tranquilidad.

106

Quien tiene fe en el *#amor*, la *#amistad*, la *#justicia*, la *#paz*, la *#concordia*, la *#bonhomía*, puede, si no pierde el pie, llegar a ser héroe.

107

Reconquista la *#alegría* cada día de las dificultades, penurias, problemas y dolores, ten siempre enfrente un horizonte de alegría verdadera.

108

Recuerda que el *#tiempo* es oro. No lo malgastes en futilidades ni banalidades, ni hagas que los demás lo pierdan sin necesidad.

109

Se *#aprendeavivir* caminando. Si buscas maestro, escuela o doctrina que te guíe, vigila que su enseñanza aumente siempre tu caudal de *#amor*.

110

Sé honesto. Sin *#honestidad*, la educación, la generosidad, la bonhomía, la inteligencia, la alegría, la ternura... todo se torna falso y mendaz.

111

Sé activo, muévete, renuévate constantemente en tu día a día. Que la *#muerte* no te encuentre inmóvil de cuerpo, mente y corazón.

112

Seas lo que seas, procura *#vivirparalosdemás* y no concentrado en ti mismo. Quien vive

para los demás se hace poco a poco, más grande, mejor.

113

Si te gusta hacer algo, *#inténtalo*. Puede que no lo logres, pero tendrás la satisfacción de haber *#luchado*, de no haber claudicado sin más.

114

Si te miraras a ti mismo con la misma severidad con que juzgas a los *#otros*, acabarías siendo comprensivo, compasivo, bondadoso y justo.

115

Si te preguntas cosas, si quieres saber, conocer, experimentar y transmitir experiencias, estás abierto al *#misterio*, a la *#trascendencia*.

116

Si tienes *#fe* y no la practicas ni actúas en consecuencia, ¿dónde quedan tu credibilidad, tu testimonio, tu coherencia, tu estabilidad?

117

Si todos intentáramos *#sonreír* más a menudo, acabaríamos cambiando nuestro entorno, nuestro carácter y nuestro comportamiento.

118

¿Sientes *#envidia*? Contrólala y encáuzala para el bien propio y ajeno, pon todas tus capacidades para enmendarla y evitarla. Crecerás.

119

Sin *#libertad* exterior no hay *#paz*, sino una tranquilidad impuesta o una modorra inducida. Sin libertad interior no hay paz, sino lucha.

120

*#Sueña* y apunta más alto. ¿La luna? Armstrong llegó: What a wonderful world! El «no» ya lo tienes, el *#sí* está al servicio de quien lo busca.

121

Ten *#humildad* para saber merecer lo pequeño y no desear lo inalcanzable, e *#ilusión* y buen *#humor*, para recibirlo con *#alegría* y *#gratitud*.

122

Ten *#valor*. No te dejes vencer por el *#miedo*, la *#timidez*, la *#vergüenza*, la falta de *#autoestima*, la *#desesperanza*, la poca fe. ¡Atrévete!

123

Ten el *#valor* de intentar aquello que se te antoja interesante, que ves como un reto. El «no» ya lo tienes. Inténtalo, da el salto, atrévete.

124

¿Tienes *#fe*? Conócela, profundiza en ella, aliméntala. Frecuenta, sigue e imita a Aquel en quien depositas tu fe, tu amor y tu esperanza.

125

¿Tienes un *#problema* y no le ves solución? Busca otro enfoque, analízalo con amplitud de miras y estudia otras perspectivas para resolverlo.

126

Todas tus acciones tienen consecuencias más allá de sus motivaciones directas. Obra siempre con *#responsabilidad*. Evitarás males innecesarios.

127

Trata a los *#otros* con *#tacto*, no con impacto: más besos y caricias, más miradas amables y sonrisas, más escucha, menos celos y desdénos.

128

Tu *#familia* es un lugar físico, espiritual, anímico y personal que te da *#libertad* y *#amor* y te enseña a amar a niños y grandes. Agradécelo.

129

Tu despertador te recuerda un deber y un horario, pero también que estás vivo, que tienes ocasión de desarrollar tus *#virtudes* y capacidades.

130

Tu mente, tu corazón, tu voluntad, tus actos, ¿se rigen por la lógica del *#bien*, por la lógica del mundo, o por el «todo el mundo lo hace»?

131

Tu rostro, tus actos, tus palabras y actitudes, están llamados a transfigurarse, a mostrar la luz resplandeciente que nace de la *#felicidad*.

132

*#Verdad* y *#sencillez* son siempre la mejor pareja. Evita la *#mentira*, el *#artificio*, la *#ostentación*, la *#vanagloria*. Te complicarán la vida.

133

*#Viajar* ayuda a *#desmitificartópicos*: no todo el mundo fuma porros en Ámsterdam, ni bebe vino en Oporto, ni come sándwichs de pepino en Londres.

134

*#Viajar* ayuda a desenvolverse en situaciones difíciles, a vencer la *#timidez*, a apreciar las diferencias, a *#respetar* al otro y su cultura.

135

Vive con *#esperanza*. *#Dios* viene a tu vida cuando y donde menos le esperas, y nunca como le esperas. Pero aun así, es de recibo esperarle.

136

Vive de modo que, al repasar de noche tu jornada, las *#cosas* buenas revivan para ayudarte a conciliar el sueño y a dar gracias al cielo.

137

Vive reafirmando tus *#raíces* en tu *#familia*, en tu *#tierra*, en tu *#fe*, y desarrolla a la vez tus alas, tu *#independencia*, tu *#libertad*.

138

Vive tu *#duelo*. No dejes que tu lamento se enquistase ni que se perpetúe: tan necesario es expresarlo como exorcizarlo y seguir avanzando.

139

Vive tu vida con *#alegría*, con una alegría que tenga fundamento, principio y origen. Y sobre todo compártela. Si no, será simple fatuidad.

140

*#Vivirparalosdemás* está más en la línea de *#sabervivir* que solo mirar, o admirar, o

ensimismarse. Es preciso *#comprometerse* y *#actuar*.

## Hashtags

*#actuar 64*  
*#agravios 27*  
*#alegría 17, 34, 38, 51, 56, 63*  
*#amigos 49*  
*#amistad 42, 51*  
*#amor 24, 30, 35, 38, 44, 50, 51, 59*  
*#angustia 36*  
*#aprender 15, 35, 49*  
*#aprenderavivir 52*  
*#artificio 61*  
*#autoestima 57*  
*#ayudar 14*  
*#bien 30, 33, 60*  
*#bonhomía 15*  
*#buenhumor 18, 31, 50*  
*#búsqueda 40*  
*#callar 14, 17*  
*#cambiar 44*  
*#camino 17*  
*#combate 45*  
*#compartir 14, 18*  
*#comprender 41*  
*#compromiso 35, 64*  
*#comunicación 16*  
*#concordia 51*  
*#conocimientos 39*  
*#conversación 20*  
*#convivir 15, 20*  
*#corazón 23, 29*  
*#cosas 19, 46, 62*  
*#crecer 45*  
*#curiosidad 22, 25*  
*#dar 33, 45*  
*#demás 49*  
*#desánimo 36*  
*#descubrir 35*  
*#desesperanza 57*  
*#desmitificartópicos 61*  
*#desprecio 24*

*#diferente 37*  
*#dificultad 23, 37*  
*#dignidad 19*  
*#Dios 16, 19, 29, 62*  
*#dolor 41*  
*#duda 24, 43*  
*#duelo 63*  
*#egoísmo 23*  
*#encuentro 35*  
*#enseñar 14*  
*#entusiasmo 17*  
*#envidia 43, 55*  
*#error 46*  
*#escuchar 27*  
*#esfuerzo 47*  
*#esperanza 29, 34, 36, 38, 50, 62*  
*#experiencia 49*  
*#falsedad 13*  
*#familia 38, 59, 62*  
*#fe 38, 57, 62*  
*#felicidad 39, 50, 60*  
*#fracaso 49*  
*#fraternidad 11*  
*#fuerza 30, 33*  
*#futuro 11, 38*  
*#generosidad 21, 25*  
*#gente 36*  
*#gozo 17*  
*#gracias 15*  
*#grandeza 36*  
*#gratitud 44, 50*  
*#hablar 12, 14*  
*#honestidad 52*  
*#humildad 56*  
*#humor 56*  
*#ilusión 38, 56*  
*#imaginación 28*  
*#independencia 62*  
*#iniquidad 13*  
*#injusticia 13, 36*  
*#inquietud 43, 49*  
*#insatisfacción 49*

*#inteligencia 28*  
*#intentar 53*  
*#juicios 28*  
*#justicia 38, 51*  
*#juzgar 41*  
*#lágrimas 23*  
*#libertad 55, 59, 62*  
*#luchar 53*  
*#maldad 36*  
*#memoria 25*  
*#mentira 13, 61*  
*#miedo 57*  
*#mirar 16, 35*  
*#misterio 54*  
*#moderación 25*  
*#momento 16*  
*#muerte 22, 53*  
*#mundo 19, 30*  
*#música 34*  
*#Navidad 25, 31*  
*#niño 35*  
*#olvido 25*  
*#oportunidad 32*  
*#optimismo 36, 47*  
*#ostentación 61*  
*#otro 16, 29*  
*#otros 24, 38, 43, 46, 54, 59*  
*#palabras 20, 23, 28, 29*  
*#pasividad 36*  
*#paz 22, 35, 50, 51, 55*  
*#pensamientos 12, 14, 26*  
*#perdón 14*  
*#perseverancia 21, 26, 42, 48*  
*#personas 46*  
*#preguntas 21*  
*#prisa 51*  
*#problema 58*  
*#prójimo 13, 15, 29, 50*  
*#prudencia 12, 25*  
*#raíces 62*  
*#realismo 21*  
*#respeto 24, 61*

*#responsabilidad 58*  
*#retos 32, 49*  
*#rutina 31*  
*#sabervivir 64*  
*#sabiduría 39*  
*#sencillez 37, 60*  
*#sensatez 21, 48*  
*#sentido 28*  
*#seres queridos 29*  
*#sí 56*  
*#silencio 25, 36, 40*  
*#soledad 15, 40*  
*#solidaridad 11*  
*#sonrisa 23, 50, 55*  
*#sueños 56*  
*#sufrimiento 41*  
*#tacto 59*  
*#tiempo 16, 33, 45, 52*  
*#tierra 62*  
*#timidez 57*  
*#tolerancia 25*  
*#transmitir 39*  
*#trascendencia 54*  
*#vacaciones 25*  
*#valor 57*  
*#vanagloria 61*  
*#verdad 13, 61*  
*#vergüenza 57*  
*#viajar 61*  
*#vida 22, 33, 49*  
*#virtud 42, 48*  
*#virtudes 60*  
*#vivir 45*  
*#vivirparalosdemás 53, 64*  
*#voluntad 40*

# Índice

## Presentación

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19  
20  
21  
22  
23  
24  
25  
26  
27  
28  
29  
30  
31  
32  
33  
34  
35  
36  
37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47  
48  
49  
50

[51](#)  
[52](#)  
[53](#)  
[54](#)  
[55](#)  
[56](#)  
[57](#)  
[58](#)  
[59](#)  
[60](#)  
[61](#)  
[62](#)  
[63](#)  
[64](#)  
[65](#)  
[66](#)  
[67](#)  
[68](#)  
[69](#)  
[70](#)  
[71](#)  
[72](#)  
[73](#)  
[74](#)  
[75](#)  
[76](#)  
[77](#)  
[78](#)  
[79](#)  
[80](#)  
[81](#)  
[82](#)  
[83](#)  
[84](#)  
[85](#)  
[86](#)  
[87](#)  
[88](#)  
[89](#)  
[90](#)  
[91](#)  
[92](#)  
[93](#)  
[94](#)  
[95](#)  
[96](#)  
[97](#)  
[98](#)  
[99](#)  
[100](#)  
[101](#)  
[102](#)  
[103](#)  
[104](#)  
[105](#)  
[106](#)

[107](#)

[108](#)

[109](#)

[110](#)

[111](#)

[112](#)

[113](#)

[114](#)

[115](#)

[116](#)

[117](#)

[118](#)

[119](#)

[120](#)

[121](#)

[122](#)

[123](#)

[124](#)

[125](#)

[126](#)

[127](#)

[128](#)

[129](#)

[130](#)

[131](#)

[132](#)

[133](#)

[134](#)

[135](#)

[136](#)

[137](#)

[138](#)

[139](#)

[140](#)

[Hashtags](#)

# Índice

Presentación	3
1	5
2	5
3	5
4	5
5	5
6	5
7	5
8	5
9	5
10	5
11	6
12	6
13	6
14	6
15	6
16	6
17	6
18	6
19	6
20	7
21	7
22	7
23	7
24	7
25	7
26	7
27	7
28	7

29	8
30	8
31	8
32	8
33	8
34	8
35	8
36	8
37	8
38	9
39	9
40	9
41	9
42	9
43	9
44	9
45	9
46	9
47	9
48	10
49	10
50	10
51	10
52	10
53	10
54	10
55	10
56	10
57	11
58	11

59	11
60	11
61	11
62	11
63	11
64	11
65	11
66	12
67	12
68	12
69	12
70	12
71	12
72	12
73	12
74	12
75	12
76	13
77	13
78	13
79	13
80	13
81	13
82	13
83	13
84	13
85	14
86	14
87	14
88	14
89	14

90	14
91	14
92	14
93	14
94	15
95	15
96	15
97	15
98	15
99	15
100	15
101	15
102	15
103	15
104	16
105	16
106	16
107	16
108	16
109	16
110	16
111	16
112	16
113	17
114	17
115	17
116	17
117	17
118	17
119	17

120	17
121	17
122	18
123	18
124	18
125	18
126	18
127	18
128	18
129	18
130	18
131	18
132	19
133	19
134	19
135	19
136	19
137	19
138	19
139	19
140	19
Hashtags	21