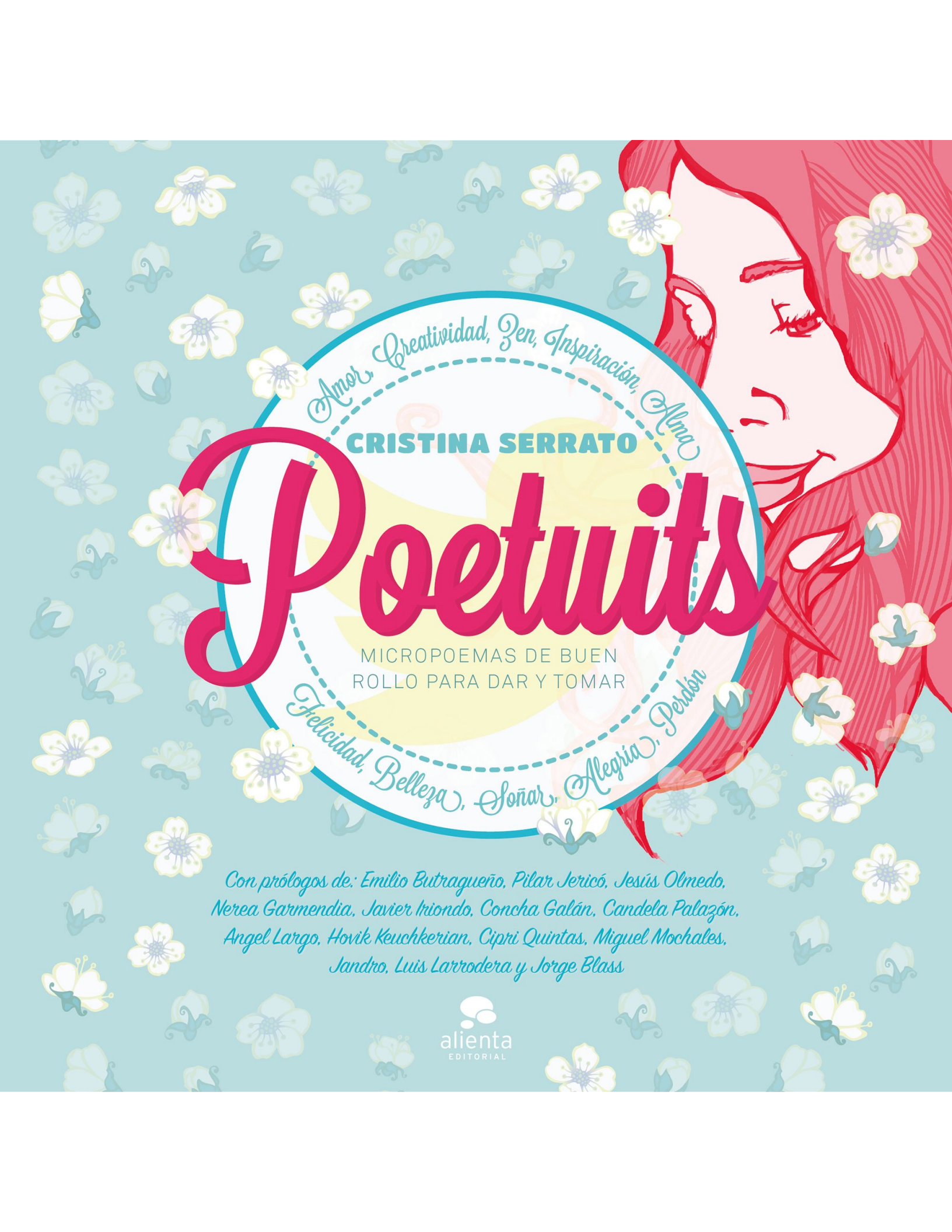




Amor, Creatividad, Zen, Inspiración, Alma

CRISTINA SERRATO

Poetuits

MICROPOEMAS DE BUEN ROLLO PARA DAR Y TOMAR

Felicidad, Belleza, Soñar, Alegría, Perdón

*Con prólogos de: Emilio Butragueño, Pilar Jericó, Jesús Olmedo,
Nerea Garmendia, Javier Iriondo, Concha Galán, Candela Palazón,
Ángel Largo, Hovik Keuchkerian, Cipri Quintas, Miguel Mochales,
Jandro, Luis Larrodera y Jorge Blass*


alenta
EDITORIAL

CRISTINA SERRATO

Poetuits

MICROPOEMAS DE BUEN ROLLO
PARA DAR Y TOMAR

Poetuits

CRISTINA SERRATO

Poetuits

MICROPOEMAS DE BUEN ROLLO PARA DAR Y
TOMAR

© 2015 Cristina Serrato

© Centro Libros PAPF, S. L. U., 2015

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

Grupo Planeta

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Ilustraciones interiores: Teofanú Calzada

Ilustración de cubierta © Teofanú Calzada

ISBN: 978-84-16253-09-8

Depósito legal: B. 7.521-2015

Primera edición: abril de 2015

Preimpresión: Víctor Igual, S. L.

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

A Manuela, Eloy, Concha y Miguel,
que seguro que están repartiendo *poetuits* en el cielo

SUMARIO

Prólogo de David Serrato

Prólogo de Iván Malagón

Prólogo de Cristina Serrato

Capítulo 1. «Para alegrarte el día»

Capítulo 2. «Para enamorar»

Capítulo 3. «Para soñar despierto»

Capítulo 4. «Para disculparte»

Capítulo 5. «Para quererte más»

Capítulo 6. «Para el alma»

Capítulo 7. «Para hacerte pensar»

Capítulo 8. «Para dejar huella»

Capítulo 9. «Para agradecer»

Capítulo 10. «Para la mente»

Capítulo 11. «Para vivir zen»

Capítulo 12. «*Poetuits* en la red»

Capítulo 13. «Tus propios *poetuits*»

Agradecimientos

PRÓLOGO DE DAVID SERRATO

Es un auténtico placer, y un gran honor, poder prologar una obra donde se aúna tanto talento. Por un lado, el que despliega Cristina con la magia de su pluma y, por otro, el de todas las personas que apadrinan el inicio de cada uno de los capítulos que estás a punto de disfrutar.

En tus manos tienes una obra diferente. Su gran originalidad aportará luz y alegría a tu corazón. En estos tiempos difíciles y competitivos, donde todo quiere ir muy rápido, es necesario realizar alguna parada de paz y toma de conciencia como la que aquí se te ofrece.

Siempre he disfrutado compartiendo las enseñanzas que los libros me han aportado, pero *Poetuits* nos lleva un poco más allá. En sus páginas encontrarás toda una serie de reflexiones positivas que no solo podrás disfrutar, además, tendrás la posibilidad de coger esos *poetuits* recortables y regalarlos a quien creas que pueda necesitarlos.

La sabiduría de este libro no solo reside en los aprendizajes que aporta, su verdadera grandeza está en la capacidad que tiene de emocionarnos.

Estás a punto de comenzar una poderosa aventura en la que podrás soñar, reflexionar, compartir, agradecer, disculparte, alegrarte, subir tu autoestima, parar tu mente o alimentar tu alma.

Felicidades por querer crecer como persona o hacer felices a los demás, has elegido una buena herramienta para ello.

David Serrato

Asesor de vida saludable y consciente

@netserrato

www.davidserrato.es

PRÓLOGO DE IVÁN MALAGÓN

Permítanme presentarme: me llamo Iván Malagón. Soy odontólogo y creo que un afortunado por lo que la vida me ha puesto delante y por lo que me ha tocado vivir, lo bueno y lo malo. Gracias a eso, hace años que tenía en la cabeza poder ayudar de alguna manera a las personas que pudieran necesitarlo. Creo que las cosas que uno sabe, y las pocas que pueda tener, te han sido dadas para compartirlas y para hacer crecer a los demás. Crear Iván Malagón*clinic me está permitiendo poder «empezar a devolver» lo que la vida me ha prestado, de la forma que mejor sé: creando sonrisas en caras que jamás la habían tenido y devolviendo la salud a niños que están sufriendo dolores tratándoles en mi clínica gratuitamente.

Por desgracia, la necesidad que tienen los niños de los países subdesarrollados la tienen, igual o más, en España. Muchas personas, a veces familias completas, una vez conocen el presupuesto de sus tratamientos, se sienten impotentes, pues tienen nulas posibilidades de poder financiar el coste de cualquier tratamiento dental de garantía, por mínimo que sea.

Cuando empecé a reunirme con directores de colegios de la Comunidad de Madrid, en donde solo hay niños sin recursos, para mostrarles lo que quería hacer, todo fueron puertas abiertas, pero necesité formalizarlo en lo que ahora es Iván Malagón*foundation, enfocada a tratar a niños desfavorecidos económicamente, prestando atención especial a aquellos casos que son más susceptibles de desarrollar anomalías esqueléticas faciales.

La fundación es muy joven. Somos pocos (Pablo Almansa, Dolors Marco y Carla Puente son patronos). Lo que estoy viviendo ahora con estos niños me ha cambiado la vida. No solo veo cómo olvidan inmediatamente el dolor, sino que soy testigo de excepción de la obra más maravillosa jamás creada: sonrisas agradecidas, sinceras y llenas de vida.

El día 25 de noviembre de 2014, recibí la llamada de una persona que no conocía de nada. Era Cristina Serrato, actriz y periodista, diciéndome que había oído hablar de nosotros y que había decidido donar el ciento por ciento de sus beneficios del libro que estaba escribiendo a mi fundación. Esa generosidad tan sublime de una persona que ni siquiera conocía todavía hace que se me ponga el vello de punta. Cuando me reuní por primera vez con ella, me transmitió una energía enorme y supe que esta mujer tan especial debía formar parte de mi proyecto de alguna manera. Le ofrecí poder vivir lo mismo que estoy viviendo yo: tener la suerte de acompañarme en la selección de los niños por los colegios y casas de acogida, y poder asistir durante los tratamientos de dichos niños, para disfrutar de lo que serán nuestras *sonrisas con alma* (término inspirado en sus *Biografías con Alma*).

Gracias a personas como Cristina, tendré la suerte de poder ayudar a más niños, cada uno con su nombre y apellidos, y hacer partícipe de esa alegría que sienten a cada

persona que quiera verlo conmigo.

@ivan_malagon

www.ivanmalagonclinic.com

PRÓLOGO DE CRISTINA SERRATO

El libro que tienes entre las manos es mucho más que un libro.
Es un regalo para ti y para los tuyos.

Es como un baúl mágico del que poder extraer el pensamiento adecuado para tu día, para el de la persona que amas, el de la que comparte jornada laboral contigo, el de tus familiares, tus amigos, tu jefe, tu compañer@ de piso o, incluso, el de esa persona anónima, a la que ves pasar por tu barrio, y te encantaría conocer.

Es una invitación a que veas el lado positivo de la vida, la belleza de lo que te rodea, la importancia de mimarte, de cuidar a los demás, de parar el tiempo, de dar gracias, de pedir disculpas, sincerarte o amar.

Es el resultado de un camino de crecimiento personal, muy interesante, que se inició, hace años, gracias a las *Biografías con Alma* que comencé elaborando a los invitados del programa de radio «Pensamiento positivo», de Sergio Fernández, y que, aún hoy, siguen recorriendo el planeta.

Asomarme a la ventana de la vida de tantas personas me ha hecho ver lo importante que resulta expresar, a aquellos que te rodean, lo que significa para ti.

La vida es como un bumerán, te devuelve, con creces, aquello que das.

¡Haz algo diferente hoy! Regala estos *poetuits* recortables por el mundo. Busca la magia de la vida. Juega. Vuelve a dar rienda suelta al niño interno, ese que no tiene creencias limitantes, no juzga, se divierte, se ilusiona, explora y disfruta con nuevas aventuras!

¡Ah!, si te pasa algo bonito, y te apetece, ¡me lo cuentas!

Gracias. Gracias. Gracias.

@CrisSerrato

www.cristinaserrato.com

www.biografiasconalma.com

CAPÍTULO 1

«PARA ALEGRARTE EL DÍA»



Jandro (presentador, humorista, mago y escritor)

El agua tiene tres estados básicos. Me lo enseñaron en el cole. Puede estar líquida, sólida o gaseosa. En su estado «normal» es líquida y para que se vuelva sólida o gaseosa tiene que pasar algo externo, ya sea de forma natural o forzada, pero externo. Si varía mucho la temperatura en un sentido u otro, el agua cambia sus propiedades y se evapora o se congela. Es algo mágico. A mí me flipa que el hielo, el agua y el vapor tengan la misma esencia. Que tres cosas diferentes sean lo mismo solo le pasa al agua y al huevo, que puede ser crudo, frito y cocido. Pero no me desviéis del tema...

Las personas de bien, las personas de mal y los políticos están compuestas mayormente por agua. Tenemos un sesenta, setenta u ochenta por ciento de agua en el cuerpo (dependiendo de quién haga el recuento del líquido, si los manifestantes o el gobierno). Vamos, que la Biblia estaba equivocada, no somos polvo, somos agua como bien dijo Bruce Lee: «Be water, my friend». Todos somos agua, menos Enrique San Francisco, que es mayormente cebada.

Lo bueno de ser agua es que hemos adquirido esa mágica propiedad de cambiar de estado. También tenemos tres que rigen nuestra vida. Podemos estar tristes, normales o felices. Al igual que el agua, lo que pase fuera nos afecta muchísimo y mutamos para bien o para mal. Somos mutantes, sí, alguien tenía que decíroslo. Pero nosotros somos mejor que el H₂O porque el agua es una mandada, no puede cambiar por sí sola, solo si ocurre algo desde fuera, pero no tiene el poder de decisión, ni la capacidad mágica de estar en el estado que desee por sí misma, independientemente de las condiciones exteriores. Es una cobarde, no se atreve a cambiar. Nosotros sí podemos. Es nuestro superpoder y, si aprendes a controlarlo, te conviertes en invencible.

Todo el mundo quiere ser feliz, todos. No hay excepción. Somos felices por naturaleza. Es innato. No hay más que ver a los niños. Con qué facilidad sonrían y juegan con cualquier cosa: una piedra, un papel, una caja, lo que sea. Les da igual con tal de jugar. No tienen nada que demostrar y disfrutan de todo. Nacemos felices y morimos tristes. Algo estamos haciendo mal.

Desgraciadamente, al crecer nuestro estado natural va cambiando y lo «normal» ya no es ser feliz como al nacer, y para serlo tiene que «pasar algo». Pues hagamos que pase. La felicidad no se busca porque no existe, es un estado de ánimo. Por eso la gente que la busca no la encuentra. Es como si el agua buscara al hielo, no lo encontraría. Antes se secaría que lo encontraría porque no puedes encontrar hielo siendo agua, así como no puedes encontrar la felicidad sin que cambies de mentalidad.

Por eso, para ser feliz hay que querer serlo. Despréndete de las situaciones y personas tóxicas que te impiden disfrutar de lo que tienes porque, cuando te quitas ese lastre, resulta que ahí debajo estaba la felicidad escondida. La tenías tú y no lo sabías. Créate tus condiciones ideales para que la mutación surja efecto y tu estado normal sea la «felicidad». Para que nos entendamos, la felicidad es lo que te queda cuando te dejas de gilipollices.

Desgraciadamente se ha asociado la felicidad al éxito. Si lo consigues, eres feliz, y si

no, infeliz. Nada más lejos de la realidad. El éxito y la felicidad no tienen nada que ver. Lo importante es disfrutar del camino, del proceso, de los detalles, porque luego puede que no lo consigas y en ese caso te sentirás infeliz y fracasado. Sin embargo, si disfrutaste de lo que ibas haciendo, cómo lo ibas gestando y te divertías en ese difícil camino, es verdad que no te ha salido como esperabas, pero no importa, porque ahora tienes un conocimiento que antes no tenías, sabes cómo no funciona y puedes probar a intentarlo de otra forma porque no estarás mentalmente destrozado para proseguir por otra ruta. Has rebotado en una pared, no importa. Como lo estás pasando bien, puedes intentarlo de otra forma porque te queda gasolina. Para hacer cosas nuevas hay que ser feliz, no se puede crear desde la tristeza.

Podemos y debemos ser felices y hacer que la gente sea feliz. Lo bueno es que la felicidad es contagiosa. Es un virus que debemos propagar. Si haces sonreír a alguien por la mañana, le cambias el estado de ánimo todo el día. Si alguien te hace un favor que no esperabas, no lo olvidarás nunca. La felicidad crea lazos y compromisos. Dar las gracias, un abrazo, un beso... como ves, son los pequeños detalles. No se necesitan grandes cosas... solo una, tú.

@Jandro



Se te nota

Se te nota en la voz que por dentro eres de colores,
que tus labios emanan etéreos sabores,
que compones música al caminar,
que tus pestañas destellan alegría
que repartes vida y haces soñar.

Se te nota en la mirada que tus ideas son rosas,
que en el alma te laten mariposas,
que tu pecho es una constelación astral,
que tu risa ilumina cada día,
y que eres un ser celestial.

@CrisSerrato

Poetuits para alegrarte el día

1. ¡He decidido que hoy voy a ser feliz! ¿Te apuntas al plan?
2. Lo mejor está siempre por llegar. Tan solo pide un deseo al universo, lánzalo al viento y confía.
3. Darme un abrazo garantiza un día feliz. ¡Darme dos o tres lo garantizan aún más!
4. Piensa en algo bonito... Ahora, ¡sonríe! ¡Perfecto! ¡Ya estás preparad@ para enfrentarte al nuevo día!
5. Vale por:
A) Un beso
B) Un abrazo
C) Las dos anteriores son válidas...
6. Aunque no lo creas, el viento que hace hoy es suficiente para llevarse volando las razones de tu tristeza.
7. Coge lo mejor del día de ayer y ten un magnífico día hoy que te alegre el día de mañana con solo recordarlo.
8. Tu saldo de minutos tristes del día se ha agotado. Qué se le va a hacer, ¡te toca ser feliz el tiempo que queda!
9. Mira a tu alrededor. Ni te imaginas cuántas cosas pueden alegrarte el día... Por ejemplo, ¡yo!
10. Cierra los ojos. Construye en tu mente un día perfecto. ¿Ya? Ahora ábrelos y ¡lucha por hacerlo realidad!

11. Eres, probablemente, lo mejor que me ha pasado en la vida. Gracias por ser, por aparecer, por querer quedarte y por saber estar.
12. Los días alegres son soleados. Salvo en enero en el círculo polar ártico. Y no es el caso. Así que, ¡disfruta el tuyo!
13. Estar enfadado requiere más actividad muscular que una sonrisa. ¡Y no estamos para gastos de energía injustificados!
14. Un mal día lo tiene cualquiera. Pero tú no eres cualquiera. Así que no puedes. ¡Se siente!
15. El día de hoy puede ser un gran día. Y si no, piensa que al final del día quedará un día menos para el fin de semana.
16. Ser pesimista es ver el vaso medio vacío, y ser optimista es verlo medio lleno. ¡Llévalo hasta el borde de felicidad y no dejes caer una sola gota!
17. ¿Jugamos a algo? Sal a la calle con una sonrisa, ¡ya verás lo maravilloso que es el efecto contagio!
18. Confía en ti mismo para hacer de este un buen día. Si no lo ves claro, también me puedes pedir ayuda.
19. ¿Y si dejas de atarte a tus miedos, coges impulso con tus esperanzas, y llegas de un salto hasta el infinito y más allá?
20. Ya verás como, al final, tu día es perfecto. Y si no, atrasa el reloj hasta que consigas que lo sea.
21. Cuanto más te cueste encontrar el oxígeno de la sonrisa, más cerca estará la cumbre de la felicidad.
22. La sonrisa es el vehículo más rápido para llegar a tiempo a la plenitud de tu día.
23. Esfuérzate en ser feliz. Vale, te pagan más por esforzarte en tu trabajo, pero lo primero hará más llevadero lo segundo.
24. Prometo construir el camino para que tengas un día feliz. ¡Este *poetuit* vale como primera piedra!
25. Si tú me dices ven, lo dejo todo. Y si me lo dices con tu sonrisa, ¡voy sin que me dé tiempo ni a dejarlo!
26. Buscar lo positivo al día es como montar en bici, una vez aprendes a hacerlo no se te olvida nunca.
27. ¿Tienes un día tristón? Pues ponle un celo a este *poetuit* y pégalo cerquita para recordarte, en cada vistazo, lo genial que eres.
28. Yo creo en ti, así que tú deberías seguir mi ejemplo.
29. El espejo de mi vida dice que eres lo más bonito que se ha reflejado en él.
30. Está comprobado: pensar en positivo es la mejor medicina para curar todo tipo de males.
31. Un día repleto de amor y humor tiene el éxito garantizado.
32. Algo me dice que necesitas un abrazo... ¡Te estoy esperando!
33. Mi cariño por ti es personal e intransferible.
34. Mi sonrisa es mía, pero el motivo... eres tú.
35. Si piensas que todo va a ir bien, seguro que irá mejor.

36. Lanza este *poetuit* cargado de buen rollo al viento y deja que su energía se expanda.
37. Voy a dedicarme a poner almohadas y algodones a tu corazón para que hagan más mullida tu alegría.
38. Por cada sonrisa que regales a tu entorno, la vida te devolverá un rayito de paz.
39. Mira hoy la vida con un prismático de colores y tendrás una fiesta de arcoíris en el alma.
40. Tu sonrisa es más barata que la electricidad y da más luz. ¡No la apagues!
41. Si mi felicidad te alegra, prepárate porque me da que hoy vas a tener un gran día.
42. Hoy, como siempre, es un día perfecto para vivirlo a tu manera. ¡Se tú, eres maravillosamente irrepetible!
43. Puede que hoy tu día no sea bueno, pero siempre habrá algo bueno en tu día de hoy.
44. Este *poetuit* te concede el poder de convertir tus pensamientos grises en mariposas de colores. ¡Déjalas volar!
45. Saca tu niño interno y empieza a creer en la magia.
46. No hace falta que me prometas la Luna, me basta con estar a tu lado bajo ella.
47. Si tu sonrisa tiene el poder de detener el tiempo, yo quiero tenerte cerca y vivir despacio.
48. Regálame 5 minutos a tu lado y seré feliz las 24 horas.
49. Se busca abrazo de buenos días, con o sin experiencia. Razón aquí.
50. Vive hoy como si no hubiese mañana.
51. Me he quedado a solas con mi alma para dedicarme en cuerpo y mente a ti.
52. Pase lo que pase, al final, habrá valido la pena, aunque solo sea por el hecho de estar aquí, en el ahora, disfrutando de un nuevo día.
53. Solo hay una cosa en la vida que realmente puedes mejorar: tú.
54. Coge todas las piedras con las que te tropiezas en el camino y construye un puente hacia la felicidad.
55. Si sabes que tienes alas, ¿por qué no empiezas a volar?
56. Lo que realmente hace que la vida sea mágica es saber que eres absolutamente capaz de hacer realidad tus sueños.
57. En el diccionario de palabras que alegran mi día se repite constantemente tu nombre.
58. Mientras encuentras aquello que buscas, aprende a ser feliz con lo que tienes.
59. Nunca olvides que en el próximo segundo puede suceder algo que cambie tu vida por completo. Ten fe.
60. Hoy va a ser un gran día. Fin.

1.

¡He decidido que hoy voy a ser feliz! ¿Te apuntas al plan?

2.

Lo mejor está siempre por llegar. Tan solo pide un deseo al universo, lánzalo al viento y confía.

@CrisSerrato

3.

Darme un abrazo garantiza un día feliz. ¡Darme dos o tres lo garantizan aún más!

@CrisSerrato

4.

Piensa en algo bonito... Ahora, ¡sonríe! ¡Perfecto! ¡Ya estás preparad@ para enfrentarte al nuevo día!

@CrisSerrato

5.

Vale por:

A) Un beso

B) Un abrazo

C) Las dos anteriores son válidas...

@CrisSerrato

6.

Aunque no lo creas, el viento que hace hoy es suficiente para llevarse volando las razones de tu tristeza.

@CrisSerrato

7.

Coge lo mejor del día de ayer y ten un magnífico día hoy que te alegre el día

de mañana con solo recordarlo.

@CrisSerrato

8.

Tu saldo de minutos tristes del día se ha agotado. Qué se le va a hacer, ¡te toca ser feliz el tiempo que queda!

@CrisSerrato

9.

Mira a tu alrededor. Ni te imaginas cuántas cosas pueden alegrarte el día...
Por ejemplo, ¡yo!

@CrisSerrato

10.

Cierra los ojos. Construye en tu mente un día perfecto. ¿Ya? Ahora ábrelos y
¡lucha por hacerlo realidad!

@CrisSerrato

11.

Eres, probablemente, lo mejor que me ha pasado en la vida. Gracias por ser,
por aparecer, por querer quedarte y por saber estar.

@CrisSerrato

12.

Los días alegres son soleados. Salvo en enero en el círculo polar ártico. Y
no es el caso. Así que, ¡disfruta el tuyo!

@CrisSerrato

13.

Estar enfadado requiere más actividad muscular que una sonrisa. ¡Y no

estamos para gastos de energía injustificados!

@CrisSerrato

14.

Un mal día lo tiene cualquiera. Pero tú no eres cualquiera. Así que no puedes. ¡Se siente!

@CrisSerrato

15.

El día de hoy puede ser un gran día. Y si no, piensa que al final del día quedará un día menos para el fin de semana.

@CrisSerrato

16.

Ser pesimista es ver el vaso medio vacío, y ser optimista es verlo medio lleno. ¡Llévalo hasta el borde de felicidad y no dejes caer una sola gota!

@CrisSerrato

17.

¿Jugamos a algo? Sal a la calle con una sonrisa, ¡ya verás lo maravilloso que es el efecto contagio!

@CrisSerrato

18.

Confía en ti mismo para hacer de este un buen día. Si no lo ves claro, también me puedes pedir ayuda.

@CrisSerrato

19.

¿Y si dejas de atarte a tus miedos, coges impulso con tus esperanzas, y llegas

de un salto hasta el infinito y más allá?

@CrisSerrato

20.

Ya verás como, al final, tu día es perfecto. Y si no, atrasa el reloj hasta que consigas que lo sea.

@CrisSerrato

21.

Cuanto más te cueste encontrar el oxígeno de la sonrisa, más cerca estará la cumbre de la felicidad.

@CrisSerrato

22.

La sonrisa es el vehículo más rápido para llegar a tiempo a la plenitud de tu día.

@CrisSerrato

23.

Esfuézate en ser feliz. Vale, te pagan más por esforzarte en tu trabajo, pero lo primero hará más llevadero lo segundo.

@CrisSerrato

24.

Prometo construir el camino para que tengas un día feliz. ¡Este poetuit vale como primera piedra!

@CrisSerrato

25.

Si tú me dices ven, lo dejo todo. Y si me lo dices con tu sonrisa, ¡voy sin que

me dé tiempo ni a dejarlo!

@CrisSerrato

26.

Buscar lo positivo al día es como montar en bici, una vez aprendes a hacerlo no se te olvida nunca.

@CrisSerrato

27.

¿Tienes un día tristón? Pues ponle un celo a este poetuit y pégalo cerquita para recordarte, en cada vistazo, lo genial que eres.

@CrisSerrato

28.

Yo creo en ti, así que tú deberías seguir mi ejemplo.

@CrisSerrato

29.

El espejo de mi vida dice que eres lo más bonito que se ha reflejado en él.

@CrisSerrato

30.

Está comprobado: pensar en positivo es la mejor medicina para curar todo tipo de males.

@CrisSerrato

31.

Un día repleto de amor y humor tiene el éxito garantizado.

@CrisSerrato

32.

Algo me dice que necesitas un abrazo... ¡Te estoy esperando!

@CrisSerrato

33.

Mi cariño por ti es personal e intransferible.

@CrisSerrato

34.

Mi sonrisa es mía, pero el motivo... eres tú.

@CrisSerrato

35.

Si piensas que todo va a ir bien, seguro que irá mejor.

@CrisSerrato

36.

Lanza este poetuit cargado de buen rollo al viento y deja que su energía se expanda.

@CrisSerrato

37.

Voy a dedicarme a poner almohadas y algodones a tu corazón para que hagan más mullida tu alegría.

@CrisSerrato

38.

Por cada sonrisa que regales a tu entorno, la vida te devolverá un rayito de paz.

@CrisSerrato

39.

Mira hoy la vida con un prismático de colores y tendrás una fiesta de arcoíris en el alma.

@CrisSerrato

40.

Tu sonrisa es más barata que la electricidad y da más luz. ¡No la apagues!

@CrisSerrato

41.

Si mi felicidad te alegra, prepárate porque me da que hoy vas a tener un gran día.

@CrisSerrato

42.

Hoy, como siempre, es un día perfecto para vivirlo a tu manera. ¡Se tú, eres maravillosamente irrepetible!

@CrisSerrato

43.

Puede que hoy tu día no sea bueno, pero siempre habrá algo bueno en tu día de hoy.

@CrisSerrato

44.

Este poetuit te concede el poder de convertir tus pensamientos grises en mariposas de colores. ¡Déjalas volar!

@CrisSerrato

45.

Saca tu niño interno y empieza a creer en la magia.

@CrisSerrato

46.

No hace falta que me prometas la Luna, me basta con estar a tu lado bajo ella.

@CrisSerrato

47.

Si tu sonrisa tiene el poder de detener el tiempo, yo quiero tenerte cerca y vivir despacio.

@CrisSerrato

48.

Regálame 5 minutos a tu lado y seré feliz las 24 horas.

@CrisSerrato

49.

Se busca abrazo de buenos días, con o sin experiencia. Razón aquí.

@CrisSerrato

50.

Vive hoy como si no hubiese mañana.

@CrisSerrato

51.

Me he quedado a solas con mi alma para dedicarme en cuerpo y mente a ti.

@CrisSerrato

52.

Pase lo que pase, al final, habrá valido la pena, aunque solo sea por el hecho de estar aquí, en el ahora, disfrutando de un nuevo día.

@CrisSerrato

53.

Solo hay una cosa en la vida que realmente puedes mejorar: tú.

@CrisSerrato

54.

Coge todas las piedras con las que te tropiezas en el camino y construye un puente hacia la felicidad.

@CrisSerrato

55.

Si sabes que tienes alas, ¿por qué no empiezas a volar?

@CrisSerrato

56.

Lo que realmente hace que la vida sea mágica es saber que eres absolutamente capaz de hacer realidad tus sueños.

@CrisSerrato

57.

En el diccionario de palabras que alegran mi día se repite constantemente tu nombre.

@CrisSerrato

58.

Mientras encuentras aquello que buscas, aprende a ser feliz con lo que tienes.

@CrisSerrato

59.

Nunca olvides que en el próximo segundo puede suceder algo que cambie tu vida por completo. Ten fe.

@CrisSerrato

60.

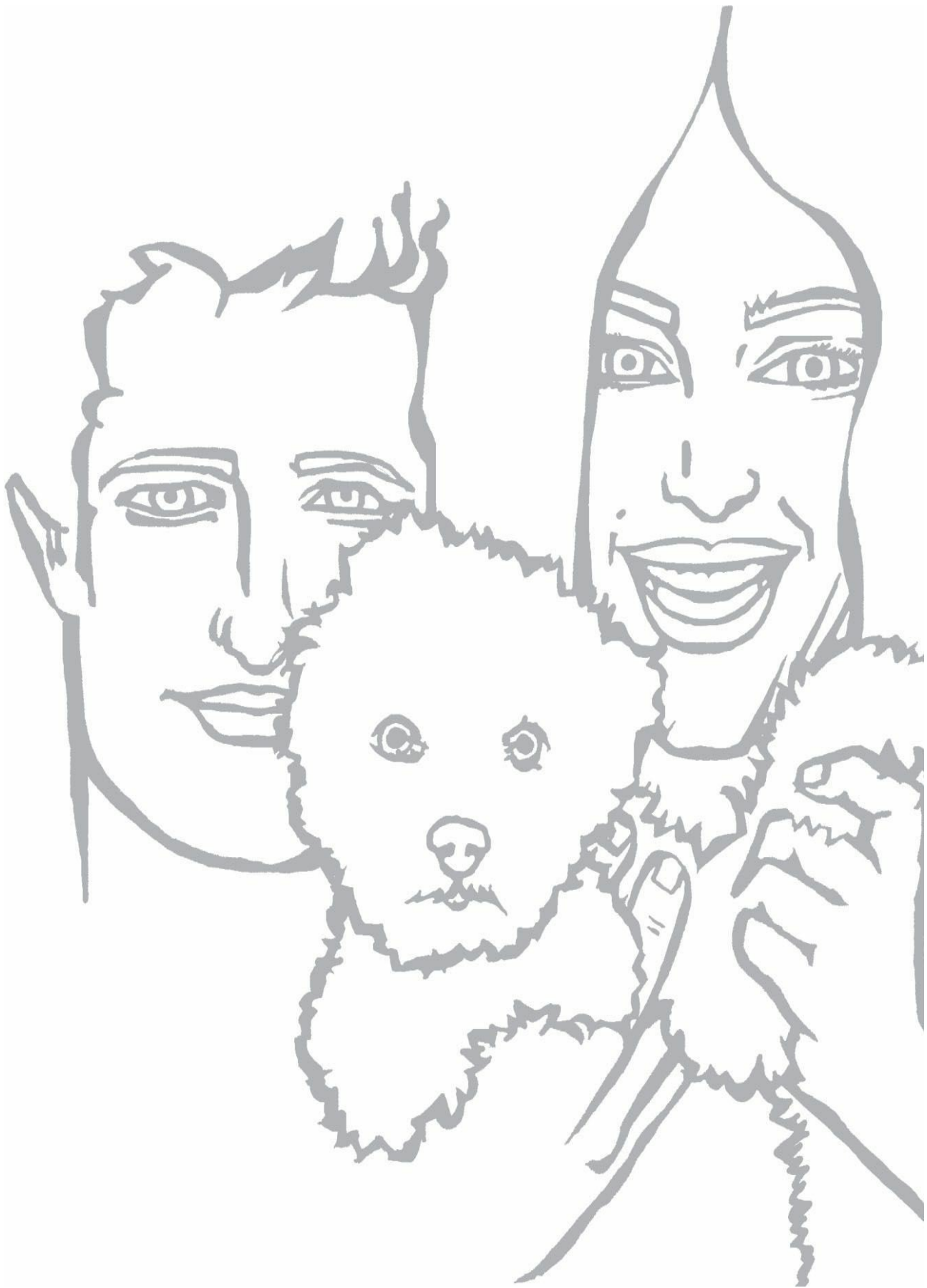
Hoy va a ser un gran día. Fin.

@CrisSerrato



CAPÍTULO 2

«PARA ENAMORAR»



Nerea Garmendia y Jesús Olmedo (actriz y actor)

S*erendipity* (no podemos escribir algunas líneas sobre el amor y no empezar así): «Hallazgo inesperado y afortunado que se produce por casualidad o azar». Los que hayan visto la película sabrán de lo que hablamos y los que no tendrán que confiar en nosotros, je, je...

Dicen los que saben de esto que las mejores experiencias surgen cuando menos te lo esperas. El amor es una de ellas. Lo importante no es encontrarlo, eso llegará, lo importante es estar preparado para recibirlo.

También dicen los que saben, que es el motor del mundo. Eso no lo sabemos, lo que sí sabemos seguro, es que es el motor de nuestro mundo. No sabríamos ni querríamos vivir sin amor: por tu pareja, por tu trabajo, por los tuyos, por tu perro, tu gato, tu... iguana. Todos tenemos posibilidad de amar y ese es el mayor placer de la vida, al alcance de tu mano y completamente gratis.

Igual está sonando excesivamente romántico o filosófico o ñoño, igual sí. Si te lo parece, te recomendamos que dejes de leer porque ahora viene lo peor.

«Quien lo probó lo sabe», así dicen los versos de Lope, ¡y cuánta razón guardan!

Es, sin ninguna duda, la droga más fuerte, el placer más inmenso, la sensación más extrema, el sentimiento más profundo. Es, en definitiva: *el amor*.

De tanto oírlo y nombrarlo, nos hemos malacostumbrado a su presencia, pero nosotros nos negamos a pensar que es normal, que es lo común. No hay nada común en el *amor*. Cada persona lo vive de una manera, no hay dos amores iguales y eso es lo que lo hace *grande*.

Está en ti... Tú decides cómo quieres pasar por aquí: de puntillas o disfrutando cada segundo de él, de lo que te propone, de lo que te ofrece, de lo que te da (y a veces te quita), de su inmensidad, de su locura (bendita locura), de su caos, de su orden, de su intensidad, de su fuerza, de su belleza, de su dureza, de su eternidad, de su fe, de su constancia, de su costumbre, de su perdurabilidad, de su ternura, de su *pasión*...

El amor... ¿qué tendrá? ¡¡¡Quien lo probó... lo sabe!!!

@Nereagarmendia9

@_JesusOlmedo

A Sergio

Yo ya te quiero.

Yo ya te quiero.

Y te quiero desde el primigenio latido del semblante de tu alma.

Desde la orilla más pura del infinito eco de mi ser,

desde el tañer de mis tacones,
desde el sentir de mi intuición,
desde una tarde de lluvia calma,
desde el no tiempo y la no razón.

Yo ya te quiero.

Y te quiero por tus armónicas imperfecciones,
por tu sonrisa de niño inquieto,
por lo que dices y lo que no,
por el sinuoso baile de tu pelo entre mi pecho,
por el bullicio de tus silencios,
por la firmeza de tu voz.
Yo ya te quiero,
tú ya me quieres.

Y adoro acunarte en secreto,
deshojar tu armazón,
perderme en tu mirada
y dejar que el humo de tu vida
penetre, suavemente, en mi corazón.

@CrisSerrato

Poetuits para enamorar

61. Eres el milagro que cada mañana pido al día antes de que se atreva a amanecer.
62. Quisiera devolverte con un *beso* todo lo que hasta ahora he callado.
63. Mi corazón es perfecto porque dentro estás tú.
64. Eres mi noche, mi día, mi no tiempo, mi canción, mi mayor alegría y el acompañamiento perfecto para *los* latidos de mi corazón.
65. Podría prometer quererte siempre, pero prefiero demostrártelo cada minuto del resto de mi vida.
66. Puede que *lo* nuestro no *sea* perfecto, pero es maravillosamente real.
67. En mi cama tu aroma, en mi piel tu esencia, en mi mente tu recuerdo y en mi alma tu corazón.
68. Siento que todo *lo* recorrido y aprendido hasta el momento era el camino perfecto para llegar a ti.
69. Para devolver relleno: ¿Te gusto? ☐ Sí ☐ No
70. Está científicamente demostrado que cinco minutos a tu lado sirven para alegrarme el día.

71. ¿Quién *sabe*? Igual, si nos *lo* proponemos, podemos pasar juntos el resto de nuestros días.
72. A tu lado he aprendido a volar, a parar el tiempo, a creer en *la* magia y a ser mi mejor versión.
73. Enamorarme es sonreír cada vez que algo me recuerda a ti... ¡Y todo me recuerda a ti!
74. Quererte es como *la* energía: ni se crea ni se destruye, *solo* se transforma en alegría cuando estás junto a mí.
75. Adoro tu presencia mágica, tu palabra certera y tu risa.
76. Justo antes de querer decirte cuánto me gustas, se ha dibujado en mi rostro esta sonrisita tonta que me impide hablar.
77. Te amo tanto que encuentro en tus defectos virtudes confesables.
78. Mi canción favorita es oírte decir cuánto me amas.
79. A este *poetuit* de amor le sobran *los* 133 caracteres que van más *allá* de un *te quiero*.
80. Démonos un tiempo: el que tardemos en recorrer juntos el camino de nuestras vidas.
81. Y tú aún me quieres. Y yo aún te admiro. Y seguimos disfrutando juntos como si aún fuésemos niños.
82. Te quiero por cómo eres, por cómo me haces sentir y por cómo somos el uno junto al otro.
83. ¡*Te amo*! ¿Lo entiendes, o necesitas que ponga tu nombre y apellidos en este *poetuit*?
84. Cada vez que te pienso me enamoro de la idea de un *nosotros*.
85. La vida son dos días... y 48 de esas horas las quiero vivir junto a ti.
86. Ve al parque, busca una mariposa, ponla en tu estómago y podrás entender lo que siento cuando te miro.
87. Echo de menos cada una de tus palabras que ahora viajan con el viento.
88. Hazme el favor de entrar de una vez por todas en mi vida y no salir nunca más.
89. A la sesión de amor de esta noche, caricias y besos incluidos, invito yo. ¿Te apetece?
90. Darte este *poetuit* es la primera de las muchas locuras que quiero hacer por ti.
91. Quiero querer quererte por siempre jamás.
92. Fuiste, eres y serás el principal motivo de mi felicidad.
93. ¿Me concedes un segundo para preguntarte si puedo soñar contigo?
94. Me encantaría navegar en el mar de tus ojos y caminar por el sendero de tus labios.
95. Solo quería decirte que hoy, para variar, eres lo más bonito que me ha ocurrido.
96. Desde que te conozco, mi vida es lo más parecido a un parque de atracciones.
97. Quisiera manchar mis labios con el dibujo de tu sonrisa.
98. Contigo la nada se convierte en el todo. Sin ti el todo se convierte en la nada.
99. Te regalo un «te amo» de los que salen del alma y arrebatan el corazón.

100. ¿Qué ocurre si, una vez disipados los miedos, descubrimos que ambos estamos hechos el uno para el otro?
101. Esta noche he soñado con un viaje interminable en el que tan solo nos detenemos para besarnos.
102. El amor eterno existe. ¿Qué te parece si lo buscamos juntos?
103. Me gustas mucho... y eso que aún no te he probado.
104. Después de conocerte, intuyo que el día de hoy no ha sido uno más.
105. Desde que te conozco no pasa un solo día en el que duerma sin soñarte.
106. Me *gustas*. Así. Sin anestesia. ¡Para qué andarse con rodeos!
107. ¿Me das la oportunidad de demostrarte que soy la pieza que encaja en el puzle de tu corazón?
108. Toma aire, porque pienso darte un beso de los que quitan la respiración.
109. Me encantas. Si te pasa lo mismo conmigo, sonríe.
110. Este *poetuit* vale por *un beso*. Donde, cuando y como tú quieras.
111. Si yo me atrevo a declararme, ¿te atreves tú a darme una oportunidad?
112. ¿Y si dejamos de ser amigos, saltamos al vacío y nos dedicamos a explorar nuevos rincones?
113. Nadie ha dicho que vaya a ser fácil, pero te aseguro que valdrá la pena.
114. Las cosas no se dicen, se hacen. ¿Me das un beso?
115. ¡Felicidades! ¡Acabas de encontrar a tu media naranja!
116. ¿Para qué perder el tiempo buscando si puedes disfrutarlo a mi lado?
117. Solo cambiaría los días ya vividos por nuevos días junto a ti.
118. Prometo amarte cuando menos lo merezcas porque será cuando más lo necesites.
119. Si tengo que elegir, no dudaré: me quedo a tu lado.
120. ¡*Te quiero*... y punto!

61.

Eres el milagro que cada mañana pido al día antes de que se atreva a amanecer.

@CrisSerrato

62.

Quisiera devolverte con un beso todo lo que hasta ahora he callado.

@CrisSerrato

63.

Mi corazón es perfecto porque dentro estás tú.

@CrisSerrato

64.

Eres mi noche, mi día, mi no tiempo, mi canción, mi mayor alegría y el acompañamiento perfecto para los latidos de mi corazón.

@CrisSerrato

65.

Podría prometer quererte siempre, pero prefiero demostrártelo cada minuto del resto de mi vida.

@CrisSerrato

66.

Puede que lo nuestro no sea perfecto, pero es maravillosamente real.

@CrisSerrato

67.

En mi cama tu aroma, en mi piel tu esencia, en mi mente tu recuerdo y en mi alma tu corazón.

@CrisSerrato

68.

Siento que todo lo recorrido y aprendido hasta el momento era el camino perfecto para llegar a ti.

@CrisSerrato

69.

Para devolver relleno: ¿Te gusto? ☐ Sí ☐ No

@CrisSerrato

70.

Está científicamente demostrado que cinco minutos a tu lado sirven para alegrarme el día.

@CrisSerrato

71.

¿Quién sabe? Igual, si nos lo proponemos, podemos pasar juntos el resto de nuestros días.

@CrisSerrato

72.

A tu lado he aprendido a volar, a parar el tiempo, a creer en la magia y a ser mi mejor versión.

@CrisSerrato

73.

Enamorarme es sonreír cada vez que algo me recuerda a ti... ¡Y todo me recuerda a ti!

@CrisSerrato

74.

Quererte es como la energía: ni se crea ni se destruye, solo se transforma en alegría cuando estás junto a mí.

@CrisSerrato

75.

Adoro tu presencia mágica, tu palabra certera y tu risa.

@CrisSerrato

76.

Justo antes de querer decirte cuánto me gustas, se ha dibujado en mi rostro esta sonrisita tonta que me impide hablar.

@CrisSerrato

77.

Te amo tanto que encuentro en tus defectos virtudes confesables.

@CrisSerrato

78.

Mi canción favorita es oírte decir cuánto me amas.

@CrisSerrato

79.

A este poetuit de amor le sobran los 133 caracteres que van más allá de un te quiero.

@CrisSerrato

80.

Démonos un tiempo: el que tardemos en recorrer juntos el camino de nuestras vidas.

@CrisSerrato

81.

Y tú aún me quieres. Y yo aún te admiro. Y seguimos disfrutando juntos como si aún fuésemos niños.

@CrisSerrato

82.

Te quiero por cómo eres, por cómo me haces sentir y por cómo somos el uno junto al otro.

@CrisSerrato

83.

¡Te amo! ¿Lo entiendes, o necesitas que ponga tu nombre y apellidos en este poetuit?

@CrisSerrato

84.

Cada vez que te pienso me enamoro de la idea de un nosotros.

@CrisSerrato

85.

La vida son dos días... y 48 de esas horas las quiero vivir junto a ti.

@CrisSerrato

86.

Ve al parque, busca una mariposa, ponla en tu estómago y podrás entender lo que siento cuando te miro.

@CrisSerrato

87.

Echo de menos cada una de tus palabras que ahora viajan con el viento.

@CrisSerrato

88.

Hazme el favor de entrar de una vez por todas en mi vida y no salir nunca más.

@CrisSerrato

89.

A la sesión de amor de esta noche, caricias y besos incluidos, invito yo. ¿Te
apetece?
@CrisSerrato

90.

Darte este poetuit es la primera de las muchas locuras que quiero hacer por
ti.
@CrisSerrato

91.

Quiero querer quererte por siempre jamás.
@CrisSerrato

92.

Fuiste, eres y serás el principal motivo de mi felicidad.
@CrisSerrato

93.

¿Me concedes un segundo para preguntarte si puedo soñar contigo?
@CrisSerrato

94.

Me encantaría navegar en el mar de tus ojos y caminar por el sendero de tus
labios.
@CrisSerrato

95.

Solo quería decirte que hoy, para variar, eres lo más bonito que me ha
ocurrido.
@CrisSerrato

96.

Desde que te conozco, mi vida es lo más parecido a un parque de atracciones.

@CrisSerrato

97.

Quisiera manchar mis labios con el dibujo de tu sonrisa.

@CrisSerrato

98.

Contigo la nada se convierte en el todo. Sin ti el todo se convierte en la nada.

@CrisSerrato

99.

Te regalo un «te amo» de los que salen del alma y arrebatan el corazón.

@CrisSerrato

100.

¿Qué ocurre si, una vez disipados los miedos, descubrimos que ambos estamos hechos el uno para el otro?

@CrisSerrato

101.

Esta noche he soñado con un viaje interminable en el que tan solo nos detenemos para besarnos.

@CrisSerrato

102.

El amor eterno existe. ¿Qué te parece si lo buscamos juntos?

@CrisSerrato

103.

Me gustas mucho... y eso que aún no te he probado.

@CrisSerrato

104.

Después de conocerte, intuyo que el día de hoy no ha sido uno más.

@CrisSerrato

105.

Desde que te conozco no pasa un solo día en el que duerma sin soñarte.

@CrisSerrato

106.

Me gustas. Así. Sin anestesia. ¡Para qué andarse con rodeos!

@CrisSerrato

107.

¿Me das la oportunidad de demostrarte que soy la pieza que encaja en el puzle de tu corazón?

@CrisSerrato

108.

Toma aire, porque pienso darte un beso de los que quitan la respiración.

@CrisSerrato

109.

Me encantas. Si te pasa lo mismo conmigo, sonríe.

@CrisSerrato

110.

Este poetuit vale por un beso. Donde, cuando y como tú quieras.

@CrisSerrato

111.

Si yo me atrevo a declararme, ¿te atreves tú a darme una oportunidad?

@CrisSerrato

112.

¿Y si dejamos de ser amigos, saltamos al vacío y nos dedicamos a explorar nuevos rincones?

@CrisSerrato

113.

Nadie ha dicho que vaya a ser fácil, pero te aseguro que valdrá la pena.

@CrisSerrato

114.

Las cosas no se dicen, se hacen. ¿Me das un beso?

@CrisSerrato

115.

¡Felicidades! ¡Acabas de encontrar a tu media naranja!

@CrisSerrato

116.

¿Para qué perder el tiempo buscando si puedes disfrutarlo a mi lado?

@CrisSerrato

117.

Solo cambiaría los días ya vividos por nuevos días junto a ti.

@CrisSerrato

118.

Prometo amarte cuando menos lo merezcas porque será cuando más lo necesites.

@CrisSerrato

119.

Si tengo que elegir, no dudaré: me quedo a tu lado.

@CrisSerrato

120.

¡Te quiero... y punto!

@CrisSerrato



CAPÍTULO 3

«PARA SOÑAR DESPIERTO»



Javier Iriondo (emprendedor, escritor, conferenciante, formador)

Hay momentos en la vida en los que tenemos que encontrar fuerzas en lo más profundo de nuestro interior, allí donde ya no parecen existir. Momentos en los que perdemos el rumbo y el sentido, en los que nos sentimos víctimas de las circunstancias y del entorno.

Todos pasamos por difíciles situaciones de fragilidad emocional en las que, por mucho que intentemos cambiar las cosas, nada sucede como esperábamos. Es más, pasamos por alguna fase en la que si algo puede salir mal, lo hará.

Son momentos en los que la confianza se evapora como la lluvia en el desierto. Momentos en los que las dudas atacan sin piedad y los miedos nos paralizan.

No sé tú, pero si te soy sincero, yo me he sentido así. Me he sentido como esa pequeña cría de pájaro que se cae del nido, impotente e incapaz de hacer nada, aterrado. Pero también te digo que he volado muy alto después de esa experiencia.

Son los momentos en los que tenemos que hurgar en lo más profundo de nuestras entrañas, rescatar nuestros porqués, recordar quiénes éramos, quién somos de verdad. Recordar y recuperar los motivos para volver a luchar, salir de nosotros y pensar a quién tenemos que ayudar, por quién estamos dispuestos a sacrificarnos. Recordar lo que queremos lograr, dónde queremos ir y lo que la vida puede llegar a ser.

Ese es el poder de los sueños, por eso necesitamos un sueño inspirador, un sueño más grande que nosotros mismos. El que nos haga levantar la vista del suelo para mirar al cielo y aspirar a algo más que ilumine nuestro espíritu y nos llene de determinación.

Los sueños son nuestros porqués en la vida, el combustible de nuestro motor, lo que nos estimula y lo que nos genera la ilusión necesaria para luchar por aquello que deseamos.

Por eso, hay que tenerlos muy presentes cada día, definirlos y visualizarlos claramente para evitar que nuestros miedos nos hagan olvidarlos, porque si olvidamos nuestros sueños e ilusiones, se nos acaba el combustible y nos paramos.

En ocasiones, nos impedimos soñar. A veces porque en la vida nos hemos cruzado con ladrones de sueños, esperanzas e ilusiones. Personas que, a pesar de sus buenas intenciones, hablan desde sus miedos y nos aconsejan no intentarlo para, así, no sufrir desilusiones. La mayor de las desilusiones es vivir una vida sin ilusiones por miedo al fracaso.

Por eso sueña. Sueña en grande. Apunta a las estrellas. Apunta alto, porque el espíritu del ser humano necesita sueños e ilusiones a las que aspirar. Visualiza lo que sí podría pasar. Lo que parecía imposible se puede hacer realidad.

Todos los sueños parecen imposibles hasta que un soñador se atreve a intentarlo y lo convierte en realidad. El mundo pertenece a los soñadores. Así que ¿cuál es el tuyo?

¡Atrévete a soñar!, y ponte en marcha hacia tu destino.

El aroma del soñar

En la grácil esquina de tu cama,
sobre sábanas de plata y cojines adormecidos,
reposan,
entre silencios vacuos
y arrumacos agradecidos,
delicadas mariposas de colores
con aroma a sueños escondidos.

En el amanecer de tu divina mirada,
sobre pupilas de acuarela y sal,
descansan,
entre promesas eternas
y caricias de utopía inmortal,
alevillas de inmaculadas apetencias
con aliento a sueño celestial.

@CrisSerrato

Poetuits para soñar despierto

- 121. Lo único que me mantiene despiert@ es soñar contigo.
- 122. He decidido salir en busca de tu tiempo perdido y devolvértelo, en cajas de terciopelo, que te inunden el pasillo.
- 123. A lo largo de la vida llega un momento en el que el único cuento que puedes llegar a creerte es, únicamente, el que tú escribas.
- 124. Te he soñado y he abierto los ojos a la mañana con un batallón de mariposas revoloteando en mi estómago.
- 125. Despertar cada día a tu lado es lo más cercano a soñar despierto.
- 126. Quiero despertar cada día con tu sonrisa en mis labios y tu nombre en mi pensamiento.
- 127. ¿Qué tal si nos dedicamos a construir la felicidad en vez de ir a buscarla?
- 128. Cuando encuentres el camino correcto ya no habrá atajos que valgan.
- 129. Mi mayor deseo es que sobre nosotros caigan los mismos rayos de sol, los mismos copos de nieve y la misma lluvia.
- 130. No pierdas por el camino la magia de tu vida y sigue inventándote hechizos para el día a día.

131. Confía en tus capacidades y haz caso a tu intuición, pero nunca olvides que la verdad más pura sale siempre del corazón.
132. Lo único que me mantiene despiert@ es soñar contigo.
133. Eres el mejor final de cuento que un literato puede llegar a escribir.
134. La magia es eso extraordinario que sucede frente a nuestros ojos y que tan solo podemos explicar con una sonrisa.
135. ¡He venido desde casa con los brazos abiertos porque he soñado que necesitabas un abrazo!
136. La vida es el don más preciado que te ha regalado la vida.
137. Si crees que es posible, realmente lo será.
138. Tu mirada atrapa mis sueños y los guarda en tus pestañas para hacer poesía en cada parpadeo.
139. Llevo en el cuerpo ancladas cada una de las caricias que me has dedicado a lo largo de nuestra mágica historia de amor.
140. A veces lo importante no es encontrar alguien que ilumine la oscuridad, sino alguien que te dé la mano por el camino.
141. Enamórate de lo que haces porque es la mejor forma de no cansarte jamás.
142. Hoy tengo la ilusión de soñar que me despierto, a media noche, a tu lado. ¿Me ayudas a no despertar?
143. Nunca es tarde para aceptar que se ha hecho tarde, por eso hoy he decidido venir para quedarme y parar, para siempre, mi reloj.
144. Tu niño interior siempre te enviará cartas de amor, incluso cuando estés lejos.
145. Me encanta verte dormir mientras, en mi desvelo, sueño una vida a tu lado.
146. Quiero que seas el mejor de mis atajos para llegar a ti lo antes posible.
147. No te rindas, a veces la última puerta es la que conduce al paraíso.
148. Mis suspiros llevan escrito tu nombre.
149. Para mi siguiente obra de arte necesito tenerte en mi lienzo.
150. En tus ojos aún es de día, en tu pecho ya atardece, tu cintura anuncia el ocaso y en tus pies el sol se esconde para quererte.
151. Como cada día, a esta hora, tus labios son todas las sonrisas del mundo.
152. Intento perderme en tu mirada para que seas tú quien me encuentre.
153. Me encantaría escribirte mucho menos y verte mucho más.
154. No sé muy bien si has venido para quedarte, pero te aseguro que las puertas de mi corazón están abiertas de par en par.
155. ¡Sueña en grande! ¡Tú puedes!
156. Que tan solo tus besos sean los responsables de quitar el frío de mis labios.
157. No te preocupes, cuando menos lo esperes llegará la magia a buscarte.
158. Lo único que quiero es darte un abrazo de esos que duran un instante pero permanecen para siempre.
159. ¡Vete ya a la cama, que tienes mucho que soñar!
160. Si no puedes, convéncete de que sí puedes.
161. Todo lo que se hace con los ojos cerrados invade el alma y sacude el corazón.

162. Me encanta soñar contigo, pero me gusta mucho más que seas mi sueño en cada despertar.
163. Lo importante no es la sonrisa, es quien te la produce.
164. Ser paciente no es perder el tiempo, es estar expectante para disfrutar más del momento.
165. Tu llegada a mi vida ha sido la mejor sorpresa de mi existencia.
166. Te invito a dormir conmigo... ¡Prometo que solo quiero soñar!
167. Me basta un minuto para soñarte. ¿Te quedas 60 segundos a mi lado?
168. La vida ha puesto a tu disposición todas las herramientas para que construyas un hogar.
169. Tu límite es el cielo, ¿me dejas volar a tu lado?
170. No abandones la ilusión de hacer de tu vida algo absolutamente extraordinario.
171. Lo importante no es llegar pronto a la meta, sino pararse a soñar por el camino.
172. Cada mañana apunta esto en tu agenda: ¡Hoy va a ser el mejor día de mi vida!
173. Pase lo que pase, alégrate siempre de haberte conocido.
174. ¡Es la hora perfecta para empezar a soñar! ¿A qué esperas?
175. Nunca olvides que dentro de ti existe el renovador poder de la primavera.
176. La vida es demasiado corta como para permitirse el lujo de perder sueños.
177. La distancia impide que te abrace y ayuda a que te sueñe.
178. Construye el álbum de tus sueños con palabras bellas, personas bonitas y amores sinceros.
179. La mayor obra de arte es el milagro de la vida. ¡Confía en la parte que te toca!
180. Tú puedes. Tú puedes. Tú puedes. ¿Te lo tengo que repetir una vez más?

121.

Lo único que me mantiene despiert@ es soñar contigo.

@CrisSerrato

122.

He decidido salir en busca de tu tiempo perdido y devolvértelo, en cajas de terciopelo, que te inunden el pasillo.

@CrisSerrato

123.

A lo largo de la vida llega un momento en el que el único cuento que puedes llegar a creerte es, únicamente, el que tú escribas.

@CrisSerrato

124.

Te he soñado y he abierto los ojos a la mañana con un batallón de mariposas revoloteando en mi estómago.

@CrisSerrato

125.

Despertar cada día a tu lado es lo más cercano a soñar despierto.

@CrisSerrato

126.

Quiero despertar cada día con tu sonrisa en mis labios y tu nombre en mi pensamiento.

@CrisSerrato

127.

¿Qué tal si nos dedicamos a construir la felicidad en vez de ir a buscarla?

@CrisSerrato

128.

Cuando encuentres el camino correcto ya no habrá atajos que valgan.

@CrisSerrato

129.

Mi mayor deseo es que sobre nosotros caigan los mismos rayos de sol, los mismos copos de nieve y la misma lluvia.

@CrisSerrato

130.

No pierdas por el camino la magia de tu vida y sigue inventándote hechizos

para el día a día.
@CrisSerrato

131.

Confía en tus capacidades y haz caso a tu intuición, pero nunca olvides que la verdad más pura sale siempre del corazón.
@CrisSerrato

132.

Lo único que me mantiene despierto es soñar contigo.
@CrisSerrato

133.

Eres el mejor final de cuento que un literato puede llegar a escribir.
@CrisSerrato

134.

La magia es eso extraordinario que sucede frente a nuestros ojos y que tan solo podemos explicar con una sonrisa.
@CrisSerrato

135.

¡He venido desde casa con los brazos abiertos porque he soñado que necesitabas un abrazo!
@CrisSerrato

136.

La vida es el don más preciado que te ha regalado la vida.
@CrisSerrato

137.

Si crees que es posible, realmente lo será.

@CrisSerrato

138.

Tu mirada atrapa mis sueños y los guarda en tus pestañas para hacer poesía
en cada parpadeo.

@CrisSerrato

139.

Llevo en el cuerpo ancladas cada una de las caricias que me has dedicado a
lo largo de nuestra mágica historia de amor.

@CrisSerrato

140.

A veces lo importante no es encontrar alguien que ilumine la oscuridad, sino
alguien que te dé la mano por el camino.

@CrisSerrato

141.

Enamórate de lo que haces porque es la mejor forma de no cansarte jamás.

@CrisSerrato

142.

Hoy tengo la ilusión de soñar que me despierto, a media noche, a tu lado.
¿Me ayudas a no despertar?

@CrisSerrato

143.

Nunca es tarde para aceptar que se ha hecho tarde, por eso hoy he decidido venir para quedarme y parar, para siempre, mi reloj.

@CrisSerrato

144.

Tu niño interior siempre te enviará cartas de amor, incluso cuando estés lejos.

@CrisSerrato

145.

Me encanta verte dormir mientras, en mi desvelo, sueño una vida a tu lado.

@CrisSerrato

146.

Quiero que seas el mejor de mis atajos para llegar a ti lo antes posible.

@CrisSerrato

147.

No te rindas, a veces la última puerta es la que conduce al paraíso.

@CrisSerrato

148.

Mis suspiros llevan escrito tu nombre.

@CrisSerrato

149.

Para mi siguiente obra de arte necesito tenerte en mi lienzo.

@CrisSerrato

150.

En tus ojos aún es de día, en tu pecho ya atardece, tu cintura anuncia el ocaso
y en tus pies el sol se esconde para quererte.

@CrisSerrato

151.

Como cada día, a esta hora, tus labios son todas las sonrisas del mundo.

@CrisSerrato

152.

Intento perderme en tu mirada para que seas tú quien me encuentre.

@CrisSerrato

153.

Me encantaría escribirte mucho menos y verte mucho más.

@CrisSerrato

154.

No sé muy bien si has venido para quedarte, pero te aseguro que las puertas
de mi corazón están abiertas de par en par.

@CrisSerrato

155.

¡Sueña en grande! ¡Tú puedes!

@CrisSerrato

156.

Que tan solo tus besos sean los responsables de quitar el frío de mis labios.

@CrisSerrato

157.

No te preocupes, cuando menos lo esperes llegará la magia a buscarte.

@CrisSerrato

158.

Lo único que quiero es darte un abrazo de esos que duran un instante pero permanecen para siempre.

@CrisSerrato

159.

¡Vete ya a la cama, que tienes mucho que soñar!

@CrisSerrato

160.

Si no puedes, convéncete de que sí puedes

@CrisSerrato

161.

Todo lo que se hace con los ojos cerrados invade el alma y sacude el corazón.

@CrisSerrato

162.

Me encanta soñar contigo, pero me gusta mucho más que seas mi sueño en cada despertar.

@CrisSerrato

163.

Lo importante no es la sonrisa, es quien te la produce.

@CrisSerrato

164.

Ser paciente no es perder el tiempo, es estar expectante para disfrutar más del momento.

@CrisSerrato

165.

Tu llegada a mi vida ha sido la mejor sorpresa de mi existencia.

@CrisSerrato

166.

Te invito a dormir conmigo... ¡Prometo que solo quiero soñar!

@CrisSerrato

167.

Me basta un minuto para soñarte. ¿Te quedas 60 segundos a mi lado?

@CrisSerrato

168.

La vida ha puesto a tu disposición todas las herramientas para que construyas un hogar.

@CrisSerrato

169.

Tu límite es el cielo, ¿me dejas volar a tu lado?

@CrisSerrato

170.

No abandones la ilusión de hacer de tu vida algo absolutamente extraordinario.

@CrisSerrato

171.

Lo importante no es llegar pronto a la meta, sino pararse a soñar por el camino.

@CrisSerrato

172.

Cada mañana apunta esto en tu agenda: ¡Hoy va a ser el mejor día de mi vida!

@CrisSerrato

173.

Pase lo que pase, alégrate siempre de haberte conocido.

@CrisSerrato

174.

¡Es la hora perfecta para empezar a soñar! ¿A qué esperas?

@CrisSerrato

175.

Nunca olvides que dentro de ti existe el renovador poder de la primavera.

@CrisSerrato

176.

La vida es demasiado corta como para permitirse el lujo de perder sueños.

@CrisSerrato

177.

La distancia impide que te abrace y ayuda a que te sueñe.

178.

Construye el álbum de tus sueños con palabras bellas, personas bonitas y
amores sinceros.

@CrisSerrato

179.

La mayor obra de arte es el milagro de la vida. ¡Confía en la parte que te
toca!

@CrisSerrato

180.

Tú puedes. Tú puedes. Tú puedes. ¿Te lo tengo que repetir una vez más?

@CrisSerrato



CAPÍTULO 4

«PARA DISCULPARTE»



Luis Larrodera (presentador, actor y monologuista)

Soledad. Soledad conjugada en singular, pero multiplicada por dos. Cada uno desde su lado del espejo. En silencio.

Con sus caras vacías de expresión ante pensamientos que ya no duelen. Ya no.

Lanzando miradas al frente, hacia un mismo punto. Ese punto indefinido que se mira pero no se ve. Ese que abstrae del presente revolviendo la consciencia. Ese en el que tu cuerpo queda anclado a lo que te rodea, mientras tu mente bucea entre recuerdos que creías haber olvidado. Ese punto.

Y lo hacen a la vez, aun estando lejos el uno del otro, mientras escuchan el eco del mismo sentimiento perdido.

Ahora sabían que no hubiera sido tan difícil... pero entonces ninguno de los dos calibró las consecuencias que aquella discusión podría traer.

Y tal vez por eso, por su inconsciencia, dejaron hablar a su orgullo y se llenaron de la rabia desproporcionada que nace de lo insignificante.

Incapaces de ver que la solución estaba dentro de ellos. Como muchas veces.

Quizá porque algún ignorante dijo que decirlo era símbolo de debilidad. Y ellos, más ignorantes aún, le creyeron.

y se hicieron pequeños, invisibles, a pesar de estar uno frente al otro. Esperando lo mismo, pero el uno del otro.

y la espera trajo el silencio. Y con ese silencio se marcharon. Olvidando los mil motivos que hacían que todo valiera la pena, bajo una alfombra de rencor.

Con lo fácil que hubiera sido decir... *perdón*.

@LuisLarrodera

Al perdón

Me gusta disertar contigo.

Que rasgues tus grietas.

Que mientras escondes un quizá, tras el rubor de un secreto a voces,
pueda vislumbrarte con la plácida pupila del alma
para, después, ensartar en mi anhelo el hacha de guerra.

Me gusta escuchar tus verdades de adobe.

El silbido de tu intuición.

Que mientras te permites tejer miedos,
me examines con los ojos del espejo que refleja mi yo.

Que seas huésped de mi sino,

de mi perfecta imperfección.

Que traspases la puerta amarilla que lleva al mundo de Oz,
allí donde reposa tu propia Ciudad Esmeralda,
tu hombre de hojalata,
tu espantapájaros
y tú león.

Gracias, amigo mío.

Gracias, querido perdón.

@CrisSerrato

Poetuits para disculparte

- 181.** ¿Qué tal si olvidamos el pasado, nos centramos en el presente y mañana hablamos del futuro?
- 182.** El camino del perdón está repleto de sabiduría y felicidad. ¿Te lo quieres perder?
- 183.** El perdón tiene el poder de sanar las heridas y abrillantar el alma.
- 184.** Los efectos secundarios del perdón incluyen: crecimiento personal, exaltación de la amistad y amor incondicional. ¡Úsalo con generosidad!
- 185.** Perdona y olvida, es el mejor modo de caminar con ligereza por la vida.
- 186.** Cancela la deuda con tu culpa e hipoteca tu vida al amor.
- 187.** Si tú no perdonas hoy, el tiempo lo hará por ti mañana.
- 188.** Pidiendo perdón no cambias el pasado, pero es el primer paso para cambiar el futuro.
- 189.** Se pierde más tiempo tratando de entender la causa de lo que te han hecho, que en perdonar al causante de lo ocurrido.
- 190.** Tu perdón nos hará más grandes a los dos.
- 191.** Pedir disculpas es un gran acto de valentía. Perdonar, la cara más extensa del amor.
- 192.** El rencor es lo más parecido a la tempestad del alma. Deja que pase y haz salir el sol.
- 193.** Prometo enmendar hoy lo que enmarañé ayer, para que no vuelva a pasar mañana.
- 194.** Tan solo el amor es capaz de aliviar las rencillas que despierta el rencor.
- 195.** Pedir perdón te eleva a la categoría de sabio.
- 196.** Perdónate a ti mismo y entenderás el significado de la necesidad de compasión hacia los demás.
- 197.** Perdonar es el mejor de los autorregalos.
- 198.** ¡Arriésgate a pedir perdón! Lo único que puedes perder es una bonita palabra que regalas al viento.

199. ¿Si te pido perdón con una mirada sincera, me regalas un: «desde luego», con una bonita sonrisa?
200. Si tienes capacidad de amar, tienes capacidad de perdonar.
201. Cuando perdonas a los demás estás sanando tu propia persona.
202. Vivir con enemigos es agotador... Aunque solo sea por ese motivo, arregla tus cuentas pendientes.
203. Qué maravilla poder reconocer que has fallado y que tu intención al respecto es la de evolucionar.
204. Mira al orgullo a los ojos, dile que se dé la vuelta y sustituye su sombra por la de la compasión.
205. Me arrodillo ante ti para pedirte disculpas y, de paso, decirte lo mucho que te quiero.
206. Aprender de los errores propios ayuda a que se comprendan los ajenos.
207. Gracias por perdonarme, es el mayor acto de generosidad que has hecho por mí.
208. El reto no está en que me perdones, está en que lo hagas desde el corazón.
209. Sí, lo sé, la he fastidiado... ¿Puedo redimir mi fallo con un beso?
210. Haría cualquier cosa para conseguir tu perdón... Solo tienes que pedírmela.
211. Te agradezco tu perdón, pero mucho más tu comprensión.
212. Perdona de corazón lo que sea tuyo y da por olvidado lo que pueda no serlo.
213. Llegado este momento no solo quiero luchar por tus disculpas, sino también por tu confianza.
214. Tenía el amor escondido tras el orgullo, ahora que he conseguido cambiar el orden, aprovecho para disculparme por las veces que te he fallado.
215. Tras el perdón unilateral llega la bonita reconciliación por ambas partes.
216. ¡Te prometo que lo he hecho lo mejor que sabía, pero te juro que la próxima vez lo haré aún mejor!
217. En vez de decirte «perdona» prefiero expresarte un «lo siento», porque de ese modo mi alma está más cerca de la tuya.
218. Por cada enemigo que ames, la vida te regalará diez nuevos amigos. Bueno, igual no funciona así, pero intentarlo puede ser divertido.
219. ¿Aceptas mis disculpas y me ayudas a mejorar?
220. Ojalá puedas perdonarme con la misma intensidad de mi arrepentimiento.
221. Equivocarse es fácil. Lo difícil es reconocerlo y pedir perdón. Por si no me salen las palabras, aquí tienes un *poetuit* con un *¡lo siento!*
222. Pedir perdón no es síntoma de debilidad sino un acto absoluto de coraje.
223. Quiero aprender a ser mi mejor versión a tu lado. ¡Gracias por la oportunidad!
224. Nunca es demasiado tarde ni para pedir perdón ni para sentirse perdonado.
225. Perdón. Perdón. Perdón. Perdón. Perdón. Perdón. Perdón. Perdón. Perdón. (Y seguiría si hubiese más espacio disponible.)
226. Quita la amargura del armario de tu corazón y deja espacio en sus cajones para la felicidad y el amor.
227. Aunque a veces no haya sido capaz de demostrártelo, quiero que sepas que eres

- lo más importante que me ha pasado en la vida.
- 228.** Igual ahora mismo no lo entiendes, pero te aseguro que tu comprensión puede tener el poder de transformar mi vida.
- 229.** Perdonar no solo es olvidar, también es recordar sin que te duela.
- 230.** Son muchas las ocasiones en que reconocemos el dolor, pero pocas en las que nos enfrentamos a la causa.
- 231.** Nunca te culpes por lo que no has hecho, ni te sientas avergonzado por lo que eres.
- 232.** Perdonar es un trámite que aporta libertad.
- 233.** No es que no te perdone, es que no hay nada que perdonar.
- 234.** Después de tu perdón seremos más cómplices.
- 235.** ¡No lo voy a volver a hacer! ¡Te lo juro por Snoopy!
- 236.** El perdón empieza por uno mismo pero nunca se sabe dónde va a terminar.
- 237.** Eres libre, elige la mejor de las opciones posibles: usa conscientemente el perdón.
- 238.** Vive desde el amor, la coherencia, la completa alegría y la absoluta compasión.
- 239.** Yo perdono. Tú perdonas. Nosotros perdonamos y, conjugando este verbo, nos amamos.
- 240.** No por mucho perdonar amanece más temprano... ¿Ves? ¡Me he vuelto a equivocar!

181.

¿Qué tal si olvidamos el pasado, nos centramos en el presente y mañana hablamos del futuro?

@CrisSerrato

182.

El camino del perdón está repleto de sabiduría y felicidad. ¿Te lo quieres perder ?

@CrisSerrato

183.

El perdón tiene el poder de sanar las heridas y abrillantar el alma.

@CrisSerrato

184.

Los efectos secundarios del perdón incluyen: crecimiento personal, exaltación de la amistad y amor incondicional. ¡Úsalo con generosidad!

@CrisSerrato

185.

Perdona y olvida, es el mejor modo de caminar con ligereza por la vida.

@CrisSerrato

186.

Cancela la deuda con tu culpa e hipoteca tu vida al amor.

@CrisSerrato

187.

Si tú no perdonas hoy, el tiempo lo hará por ti mañana.

@CrisSerrato

188.

Pidiendo perdón no cambias el pasado, pero es el primer paso para cambiar el futuro.

@CrisSerrato

189.

Se pierde más tiempo tratando de entender la causa de lo que te han hecho, que en perdonar al causante de lo ocurrido.

@CrisSerrato

190.

Tu perdón nos hará más grandes a los dos.

@CrisSerrato

191.

Pedir disculpas es un gran acto de valentía. Perdonar, la cara más extensa del amor.

@CrisSerrato

192.

El rencor es lo más parecido a la tempestad del alma. Deja que pase y haz salir el sol.

@CrisSerrato

193.

Prometo enmendar hoy lo que enmarañé ayer, para que no vuelva a pasar mañana.

@CrisSerrato

194.

Tan solo el amor es capaz de aliviar las rencillas que despierta el rencor.

@CrisSerrato

195.

Pedir perdón te eleva a la categoría de sabio.

@CrisSerrato

196.

Perdónate a ti mismo y entenderás el significado de la necesidad de compasión hacia los demás.

@CrisSerrato

197.

Perdonar es el mejor de los autorregalos.

@CrisSerrato

198.

¡Arriésgate a pedir perdón! Lo único que puedes perder es una bonita palabra que regalas al viento.

@CrisSerrato

199.

¿Si te pido perdón con una mirada sincera, me regalas un: «desde luego», con una bonita sonrisa?

@CrisSerrato

200.

Si tienes capacidad de amar, tienes capacidad de perdonar.

@CrisSerrato

201.

Cuando perdonas a los demás estás sanando tu propia persona.

@CrisSerrato

202.

Vivir con enemigos es agotador... Aunque solo sea por ese motivo, arregla tus cuentas pendientes.

@CrisSerrato

203.

qué maravilla poder reconocer que has fallado y que tu intención al respecto es la de evolucionar.

@CrisSerrato

204.

Mira al orgullo a los ojos, dile que se dé la vuelta y sustituye su sombra por la de la compasión.

@CrisSerrato

205.

Me arrodillo ante ti para pedirte disculpas y, de paso, decirte lo mucho que te quiero.

@CrisSerrato

206.

Aprender de los errors propios ayuda a que se comprendan los ajenos.

@CrisSerrato

207.

Gracias por perdonarme, es el mayor acto de generosidad que has hecho por mí.

@CrisSerrato

208.

El reto no está en que me perdones, está en que lo hagas desde el corazón.

@CrisSerrato

209.

Sí, lo sé, la he fastidiado... ¿Puedo redimir mi fallo con un beso?

@CrisSerrato

210.

Haría cualquier cosa para conseguir tu perdón... Solo tienes que pedírmela.

@CrisSerrato

211.

Te agradezco tu perdón, pero mucho más tu comprensión.

@CrisSerrato

212.

Perdona de corazón lo que sea tuyo y da por olvidado lo que pueda no serlo.

@CrisSerrato

213.

Llegado este momento no solo quiero luchar por tus disculpas, sino también por tu confianza.

@CrisSerrato

214.

Tenía el amor escondido tras el orgullo, ahora que he conseguido cambiar el orden, aprovecho para disculparme por las veces que te he fallado.

@CrisSerrato

215.

Tras el perdón unilateral llega la bonita reconciliación por ambas partes.

@CrisSerrato

216.

¡Te prometo que lo he hecho lo mejor que sabía, pero te juro que la próxima vez lo haré aún mejor!

@CrisSerrato

217.

En vez de decirte «perdona» prefiero expresarte un «lo siento», porque de ese modo mi alma está más cerca de la tuya.

@CrisSerrato

218.

Por cada enemigo que ames, la vida te regalará diez nuevos amigos. Bueno, igual no funciona así, pero intentarlo puede ser divertido.

@CrisSerrato

219.

¿Aceptas mis disculpas y me ayudas a mejorar?

@CrisSerrato

220.

Ojalá puedas perdonarme con la misma intensidad de mi arrepentimiento.

@CrisSerrato

221.

Equivocarse es fácil. Lo difícil es reconocerlo y pedir perdón. Por si no me salen las palabras, aquí tienes un poetuit con un ¡lo siento!

@CrisSerrato

222.

Pedir perdón no es síntoma de debilidad sino un acto absoluto de coraje.

@CrisSerrato

223.

Quiero aprender a ser mi mejor versión a tu lado. ¡Gracias por la oportunidad!

@CrisSerrato

224.

Nunca es demasiado tarde ni para pedir perdón ni para sentirse perdonado.

@CrisSerrato

225.

Perdón. Perdón. Perdón. Perdón. Perdón. Perdón. Perdón. Perdón. Perdón.
Perdón. (Y seguiría si hubiese más espacio disponible.)

@CrisSerrato

226.

Quita la amargura del armario de tu corazón y deja espacio en sus cajones
para la felicidad y el amor.

@CrisSerrato

227.

Aunque a veces no haya sido capaz de demostrártelo, quiero que sepas que
eres lo más importante que me ha pasado en la vida.

@CrisSerrato

228.

Igual ahora mismo no lo entiendes, pero te aseguro que tu comprensión puede
tener el poder de transformar mi vida.

@CrisSerrato

229.

Perdonar no solo es olvidar, también es recordar sin que te duela.

@CrisSerrato

230.

Son muchas las ocasiones en que reconocemos el dolor, pero pocas en las que nos enfrentamos a la causa.

@CrisSerrato

231.

Nunca te culpes por lo que no has hecho, ni te sientas avergonzado por lo que eres.

@CrisSerrato

232.

Perdonar es un trámite que aporta libertad.

@CrisSerrato

233.

No es que no te perdone, es que no hay nada que perdonar.

@CrisSerrato

234.

Después de tu perdón seremos más cómplices.

@CrisSerrato

235.

¡No lo voy a volver a hacer ! ¡Te lo juro por Snoopy !

@CrisSerrato

236.

El perdón empieza por uno mismo pero nunca se sabe dónde va a terminar.

@CrisSerrato

237.

Eres libre, elige la mejor de las opciones posibles: usa conscientemente el perdón.

@CrisSerrato

238.

Vive desde el amor, la coherencia, la completa alegría y la absoluta compasión.

@CrisSerrato

239.

Yo perdono. Tú perdonas. Nosotros perdonamos y, conjugando este verbo, nos amamos.

@CrisSerrato

240.

No por mucho perdonar amanece más temprano... ¿Ves? ¡Me he vuelto a equivocar!

@CrisSerrato



CAPÍTULO 5

«PARA QUERERTE MÁS»



Concha Galán (comunicadora)

Me ha pasado en ocasiones —no sé si por mi trabajo en los medios de comunicación o porque nos pasa a todos en según qué momentos de nuestra vida— que he tenido la autoestima baja y sé lo que se siente. Es un momento en el que solo tenemos pensamientos negativos, en el que no aceptamos la situación ni a nosotros mismos, en el que te preguntas cuál es tu lugar en el mundo.

Cada uno tenemos nuestros problemas, nuestros bajones. En mi caso recuerdo ese momento en el que el teléfono no suena, pasa el tiempo y siguen sin acordarse... No te sientes querido, valorado ni aceptado y te metes de lleno en el modo autocompasión. La autoestima no solo depende de cómo nos aceptan los demás, también depende de la medida en la que nos queremos y valoramos nosotros mismos.

Puede que en algún momento no te quieran o no se acuerden de ti, pero esto no significa que no valgas. Todos tenemos algo en lo que destacamos y nos hace únicos. ¡¡Todos!! Somos un diamante que solo hemos pulido por una cara y nos olvidamos que podemos pulir muchas más.

Tenemos que aceptar los errores como oportunidades de aprendizaje. Si algo no te ha funcionado, hay que probar cosas nuevas, nunca estancarse. Tenemos que quitarnos de la cabeza el « síndrome de poca cosa » y levantarnos después de la caída. Eso es lo importante, estar orgullosos de que siempre nos hemos levantado.

¿Qué te apetece hacer? Pues a por ello, sea lo que sea. Eres la mejor madre del mundo..., un gran vendedor..., un gran consejero..., un gran anfitrión..., un manitas arreglando trastos..., tu tarta de frambuesa es insuperable...

Nadie dijo que la vida fuera fácil, pero ¡¡vívela plenamente!!

Los sentimientos que tenemos hacia nosotros mismos influyen en cómo vivimos nuestras vidas. Siempre hay que pensar en positivo. Acéptate a ti y a tu situación, con todo lo que eso conlleva. Te tienes que hacer valer y ser feliz. Ponte metas, las tuyas, metas reales que puedas alcanzar, y disfruta con ello. ¡Pásatelo bien! Verás, de repente, cómo está en tu mano cambiar lo que no te gusta.

Destierra los sentimientos negativos, rodéate de positividad, de quienes te quieren de verdad, encuéntrate contigo mismo y usa este libro para ver la vida de otro color, llenar tu vida de luz, pensar, mirarte por dentro y hacer el interesante ejercicio de conocerte, aceptarte y valorarte como eres.

@conchagalan13

Homenaje

Tras el blanco espejo de mi cara yo me rindo un homenaje
y me aventuro a conquistarme sin recelos ni traición.

En la oquedad de mi garganta hay un grito itinerante
y me escondo, despacito, para darle una lección.
En la matriz de mis verdes ojos hay un círculo de abejas
y las dejo revolcarse entre hieles de atracción.
En la pared de mi alma hay violetas amarillas
y las riego, cada día, con aliento de pasión.

Y así,
sin temores,
sin premisas,
sin expectativas,
sin dolor,
hoy...
me concedo ser única,
hoy...
me permito ser yo.

@CrisSerrato

Poetuits para quererte más

- 241.** Tu vida no es un ensayo, es una perfecta obra de teatro ansiosa por triunfar.
- 242.** Cuánto tiempo ganarías si entendieras que eres la mejor versión de ti.
- 243.** Las cicatrices de tu vida no son más que dignos tatuajes de un aprendizaje vital.
- 244.** Eres la única persona con la que te levantarás y te acostarás, cada día, durante el resto de tu vida, ¡aprovéchalo!
- 245.** Ni un mar calmo, ni las flores del desierto, ni el grandioso cielo azul. La cosa más maravillosa del mundo, sin duda, eres tú.
- 246.** No dejes que tu niño interno se pierda entre el ruido de las vidas ajenas.
- 247.** Es en la sombra de la noche, cuando las estrellas alumbran el caminar.
- 248.** Ama tu modo de callar, tu forma de reír, tu valentía a decir no y tu miedo a decir sí.
- 249.** Eres un ser tan perfecto que conviertes los días más anodinos en melodías para el recuerdo.
- 250.** El tiempo es caduco, ama tu cuerpo, valora tu vida y nunca dejes de caminar.
- 251.** Te han creado con divinas formas y el don de atravesarme el corazón.
- 252.** Tener un agitado pasado y sacarlo a flote en el presente, puede construir un futuro relajado.
- 253.** Sé consciente de la grandeza de tu ser, es quien te ha permitido nadar hasta la orilla de la vida en libertad.
- 254.** Tu fuerza interior puede transformar pequeñas gotas de agua en caudalosos ríos

de vida.

- 255. No te castigues por tus interrogantes. De eso trata la vida, de atravesar algunas crisis para alcanzar la paz interna o, incluso, la iluminación.
- 256. Pon luz en tu vida y aléjate de vampiros emocionales que no te ayudan a evolucionar.
- 257. Estar a solas contigo, en sinceridad, es un acto íntimo de valentía y solidaridad.
- 258. Prométete a ti mism@ que estarás siempre a tu lado y tratarás de tomarte la vida con amor y optimismo.
- 259. Sé que lo sabes, pero tengo que repetírtelo: ¡eres una absoluta obra de arte!
- 260. ¿Te has duchado hoy con agua de arcoíris? Te lo digo porque has amanecido con una luz especial.
- 261. Solamente rodeándote de quienes te quieren bien llegarás a la meta con una sonrisa.
- 262. Disipa las barreras de humo, fluye y la vida lo hará contigo.
- 263. Todo tiene un porqué, hasta los « porqués » de tu porqué.
- 264. Ámate, cuídate y trátate como tratarías a la persona que más amas.
- 265. Regálate una frase sincera, un beso estremecedor, una caricia eterna y un te quiero repleto de amor.
- 266. Tu vida no es una quimera, es un sueño hecho realidad.
- 267. Reúne cada día las fuerzas necesarias para llegar al otro lado de ti.
- 268. Mírate al espejo y reconoce quién hay realmente tras esos primaverales ojos y esa sonrisa de invierno.
- 269. Emite señales cuando estés a la deriva, para que tu fuerza interna pueda ayudarte a desterrar el miedo y la ira.
- 270. No perezcas por el camino, sé consciente de lo que quieres, de lo que tienes, de lo que amas y lo que no.
- 271. Como una ola sin su océano, como un destello sin su sol, como una lágrima sin sueños. Así estás tú sin ti.
- 272. Descubre quién eres, hazte amigo suyo y mándale regalos cada vez que lo consideres adecuado.
- 273. Bendice tanto tus virtudes como tus imperfecciones, todo cuanto posees conforma la maravillosa persona que eres.
- 274. Confía en ti, al fin y al cabo vas a ser lo que quieras ser.
- 275. No te digas que es imposible cuando sabes perfectamente que lo vas a conseguir.
- 276. ¡Queda prohibido rendirse!
- 277. No hagas caso a las etiquetas que te ponga tu entorno. Entiende que tú eres únic@ y exclusivamente tú.
- 278. Si yo te quiero muchísimo, ¿por qué tú no te quieres aún más?
- 279. Borra de tu vocabulario el concepto de fracaso y sustitúyelo por: fantástico aprendizaje.
- 280. Vive como si tenerte a tu lado fuera como llevar siempre contigo un trébol de cuatro hojas.

281. Párate un segundo. Mira a tu alrededor. Respira. ¿A que la vida es maravillosa?
282. ¡Sé tu mayor fan! ¡Te lo mereces! Eso, y que yo sea presidente de tu club.
283. Ahora que has acabado las razones por las que no puedes conseguirlo, déjame que empiece a enumerarte las razones por las que sí vas a ser capaz de hacerlo.
284. No hagas de tu alma un castillo abandonado en el que aniden malas hierbas.
285. Aguarda siempre el milagro, está esperando a que le esperes.
286. Regálate un lienzo en el que dibujar tus perfectas inseguridades.
287. La esperanza nunca muere, tan solo necesita un soplo de amor.
288. Si supieras cuánto te admiro, retornaría la primavera a besar tus manos y el gris otoño caería rendido a tus pies.
289. Tu cuerpo es una máquina perfectamente engranada y de una belleza absolutamente colosal.
290. Pídele a la vida que te muestre el camino más corto hacia la felicidad.
291. Haz que tu vida tenga aroma a incienso, poesía y jazmín.
292. Serían necesarios cien mil ordenadores para imitar lo que tu cuerpo hace sin apenas esfuerzo.
293. Tienes lo más importante de tu vida: tu ser. Todo lo demás sobra.
294. Sal a la calle, cómprate flores y escríbete una nota que diga: «Alegría de vivir».
295. Nunca pierdas la esperanza y jamás te permitas un adiós.
296. No tienes defectos, tan solo cosillas que mejorar.
297. Si ha desaparecido es porque era innecesario para tu vida.
298. No pierdas lo más puro que tienes, el latido constante de tu corazón.
299. Amarse incondicionalmente es la mejor crema antiarrugas.
300. Es tiempo de aceptar que, probablemente, eres lo mejor que te ha pasado en la vida.

241.

Tu vida no es un ensayo, es una perfecta obra de teatro ansiosa por triunfar.

@CrisSerrato

242.

Cuánto tiempo ganarías si entendieras que eres la mejor versión de ti.

@CrisSerrato

243.

Las cicatrices de tu vida no son más que dignos tatuajes de un aprendizaje

vital.
@CrisSerrato

244.

Eres la única persona con la que te levantarás y te acostarás, cada día,
durante el resto de tu vida, ¡aprovéchalo!

@CrisSerrato

245.

Ni un mar calmo, ni las flores del desierto, ni el grandioso cielo azul. La
cosa más maravillosa del mundo, sin duda, eres tú.

@CrisSerrato

246.

No dejes que tu niño interno se pierda entre el ruido de las vidas ajenas.

@CrisSerrato

247.

Es en la sombra de la noche, cuando las estrellas alumbran el caminar.

@CrisSerrato

248.

Ama tu modo de callar, tu forma de reír, tu valentía a decir no y tu miedo a
decir sí.

@CrisSerrato

249.

Eres un ser tan perfecto que conviertes los días más anodinos en melodías
para el recuerdo.

@CrisSerrato

250.

El tiempo es caduco, ama tu cuerpo, valora tu vida y nunca dejes de caminar.

@CrisSerrato

251.

Te han creado con divinas formas y el don de atravesarme el corazón.

@CrisSerrato

252.

Tener un agitado pasado y sacarlo a flote en el presente, puede construir un futuro relajado.

@CrisSerrato

253.

Sé consciente de la grandeza de tu ser, es quien te ha permitido nadar hasta la orilla de la vida en libertad.

@CrisSerrato

254.

Tu fuerza interior puede transformar pequeñas gotas de agua en caudalosos ríos de vida.

@CrisSerrato

255.

No te castigues por tus interrogantes. De eso trata la vida, de atravesar algunas crisis para alcanzar la paz interna o, incluso, la iluminación.

@CrisSerrato

256.

Pon luz en tu vida y aléjate de vampiros emocionales que no te ayudan a evolucionar.

@CrisSerrato

257.

Estar a solas contigo, en sinceridad, es un acto íntimo de valentía y solidaridad.

@CrisSerrato

258.

Prométete a ti mism@ que estarás siempre a tu lado y tratarás de tomarte la vida con amor y optimismo.

@CrisSerrato

259.

Sé que lo sabes, pero tengo que repetírtelo: ¡eres una absoluta obra de arte!

@CrisSerrato

260.

¿Te has duchado hoy con agua de arcoíris? Te lo digo porque has amanecido con una luz especial.

@CrisSerrato

261.

Solamente rodeándote de quienes te quieren bien llegarás a la meta con una sonrisa.

@CrisSerrato

262.

Disipa las barreras de humo, fluye y la vida lo hará contigo.

263.

Todo tiene un porqué, hasta los « porqués » de tu porqué.

@CrisSerrato

264.

Ámate, cuídate y trátate como tratarías a la persona que más amas.

@CrisSerrato

265.

Regálate una frase sincera, un beso estremecedor, una caricia eterna y un te quiero repleto de amor.

@CrisSerrato

266.

Tu vida no es una quimera, es un sueño hecho realidad.

@CrisSerrato

267.

Reúne cada día las fuerzas necesarias para llegar al otro lado de ti.

@CrisSerrato

268.

Mírate al espejo y reconoce quién hay realmente tras esos primaverales ojos y esa sonrisa de invierno.

@CrisSerrato

269.

Emite señales cuando estés a la deriva, para que tu fuerza interna pueda ayudarte a desterrar el miedo y la ira.

@CrisSerrato

270.

No perezcas por el camino, sé consciente de lo que quieres, de lo que tienes, de lo que amas y lo que no.

@CrisSerrato

271.

Como una ola sin su océano, como un destello sin su sol, como una lágrima sin sueños. Así estás tú sin ti.

@CrisSerrato

272.

Descubre quién eres, hazte amigo suyo y mándale regalos cada vez que lo consideres adecuado.

@CrisSerrato

273.

Bendice tanto tus virtudes como tus imperfecciones, todo cuanto posees conforma la maravillosa persona que eres.

@CrisSerrato

274.

Confía en ti, al fin y al cabo vas a ser lo que quieras ser.

@CrisSerrato

275.

No te digas que es imposible cuando sabes perfectamente que lo vas a

conseguir.
@CrisSerrato

276.

¡Queda prohibido rendirse!
@CrisSerrato

277.

No hagas caso a las etiquetas que te ponga tu entorno. Entiende que tú eres
únic@ y exclusivamente tú.
@CrisSerrato

278.

Si yo te quiero muchísimo, ¿por qué tú no te quieres aún más?
@CrisSerrato

279.

Borra de tu vocabulario el concepto de fracaso y sustitúyelo por: fantástico
aprendizaje.
@CrisSerrato

280.

Vive como si tenerte a tu lado fuera como llevar siempre contigo un trébol de
cuatro hojas.
@CrisSerrato

281.

Párate un segundo. Mira a tu alrededor. Respira. ¿A que la vida es
maravillosa?
@CrisSerrato

282.

¡Sé tu mayor fan! ¡Te lo mereces! Eso, y que yo sea presidente de tu club.

@CrisSerrato

283.

Ahora que has acabado las razones por las que no puedes conseguirlo,
déjame que empiece a enumerarte las razones por las que sí vas a ser capaz
de hacerlo.

@CrisSerrato

284.

No hagas de tu alma un castillo abandonado en el que aniden malas hierbas.

@CrisSerrato

285.

Aguarda siempre el milagro, está esperando a que le esperes.

@CrisSerrato

286.

Regálate un lienzo en el que dibujar tus perfectas inseguridades.

@CrisSerrato

287.

La esperanza nunca muere, tan solo necesita un soplo de amor.

@CrisSerrato

288.

Si supieras cuánto te admiro, retornaría la primavera a besar tus manos y el
gris otoño caería rendido a tus pies.

@CrisSerrato

289.

Tu cuerpo es una máquina perfectamente engranada y de una belleza absolutamente colosal.

@CrisSerrato

290.

Pídele a la vida que te muestre el camino más corto hacia la felicidad.

@CrisSerrato

291.

Haz que tu vida tenga aroma a incienso, poesía y jazmín.

@CrisSerrato

292.

Serían necesarios cien mil ordenadores para imitar lo que tu cuerpo hace sin apenas esfuerzo.

@CrisSerrato

293.

Tienes lo más importante de tu vida: tu ser. Todo lo demás sobra.

@CrisSerrato

294.

Sal a la calle, cómprate flores y escríbete una nota que diga: «Alegría de vivir».

@CrisSerrato

295.

Nunca pierdas la esperanza y jamás te permitas un adiós.

@CrisSerrato

296.

No tienes defectos, tan solo cosillas que mejorar.

@CrisSerrato

297.

Si ha desaparecido es porque era innecesario para tu vida.

@CrisSerrato

298.

No pierdas lo más puro que tienes, el latido constante de tu corazón.

@CrisSerrato

299.

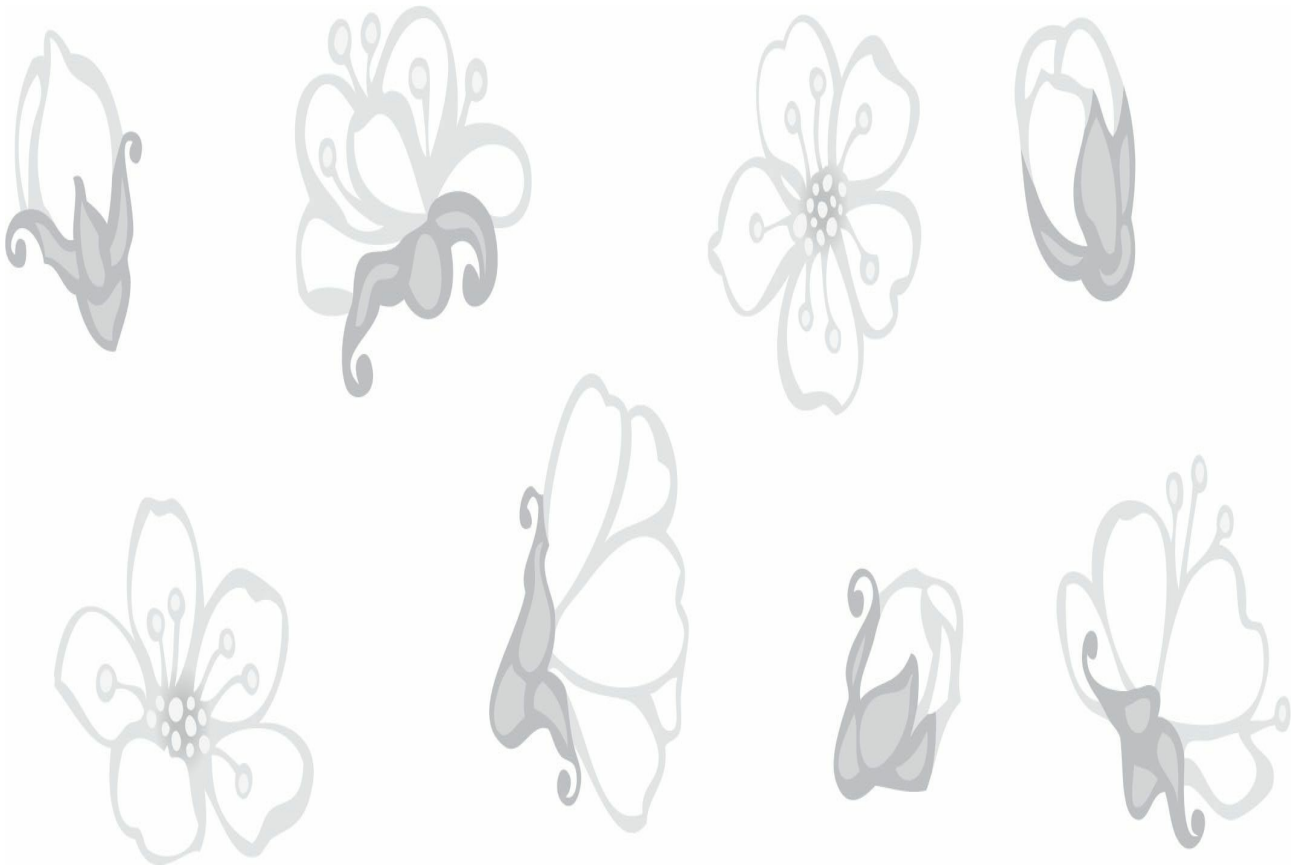
Amarse incondicionalmente es la mejor crema antiarrugas.

@CrisSerrato

300.

Es tiempo de aceptar que, probablemente, eres lo mejor que te ha pasado en la vida.

@CrisSerrato



CAPÍTULO 6

«PARA EL ALMA »»



Candela Palazón (periodista, coach ICF y consultora de comunicación)

Sabemos que la calidad y la salud de nuestro cuerpo dependen de lo que comemos. Y nuestra alma: ¿es producto del azar? ¿O su calidad depende también de cómo la « alimentemos »?

A veces nos gustaría parecernos a una persona especial. Admiramos en ella no precisamente su físico, es algo que emana de su interior, que irradia luz y que nos atrae involuntariamente. Estoy convencida de que ese grado de brillantez interior no es producto de la casualidad, sino de una inquietud personal de no resignarse a vivir con lo que somos, sino de luchar por lo que podemos llegar a ser, por mejorar cada día nuestra calidad humana, conseguir nuestro máximo nivel de desarrollo personal.

Intuyo que este crecimiento tiene mucho que ver con la capacidad de amar. Amar no solo a los demás sino a uno mismo; autoobservar nuestro interior.

Como coach, resulta sorprendente que muchas personas no quieran investigar su interior, que no tengan curiosidad en saber qué parte de ellos no está funcionando: « Prefiero no investigar por si acaso ».

Nos esmeramos tanto en conseguir la excelencia en nuestros estudios, deportes, trabajo, pareja, salud... y, sin embargo, no dedicamos el tiempo suficiente a medir el grado de excelencia de nuestro interior, el sentir, el alma, en definitiva.

La primera vez que escuchas una sinfonía, aunque no entiendas de música, puede llegar a gustarte. Y podrías quedarte ahí. Pero si estudias música, conoces la pieza y la dificultad de su ejecución, entonces, esa sinfonía puede llegar a moverte el alma. De la misma manera debería ser enriquecer tu interior. No conformarte solo con lo que hay, sino investigar. Rivalizar contigo mismo en franqueza, en comprobar si el ideal que tenemos de ser humano coincide con el nuestro. Y si todavía estamos lejos del modelo, entonces, nutrirlo, enriquecerlo, hasta que esté, como mínimo, a la misma altura de nuestro modelo.

¿Cuántas veces nos habrá ocurrido haber conocido a una persona que de manera instintiva clasificamos de inmediato? ¿Y cuántas sorpresas nos hemos llevado cuando hemos conocido el contraste entre interior y exterior?

Personas que pasan una vida cuidando su aspecto personal y « fachada » hasta el último día y, sin embargo, abandonan el aseo de sus almas. Llegar a la vejez con un aspecto deslumbrante, pero carente de brillo espiritual, envejece más que cualquier enfermedad.

El atractivo interior no es producto de la casualidad, sino de un exquisito cuidado del alma, de analizar aquellas cosas de su interior que son semillas y pueden llegar a ser frondosos árboles.

Ya conoces tus ideales de vida, ¿cuáles son tus ideales de alma? O bien: ¿ya sabemos a dónde queremos llevar nuestra vida...? ¿Adónde queremos llevar nuestra alma y qué « alimentos » necesita para crecer?

Te busco

Se me ha perdido el alma,
no sé muy bien cómo ha sucedido...
yo la guardé en un cajón.

Cientos de termitas patean mi estómago,
mil lágrimas se deslizan por el infinito hueco del corazón.
Millones de interrogantes baten mi cabeza,
la habitación yace medio muerta,
me envuelve la desazón.

Intento calmar el batallón de monstrous
que martillean las vísceras que aún sobreviven.
Yo, que te anhelaba a mi lado para siempre,
intento mantener el equilibrio, mientras tú,
sin saberlo, regresas, poco a poco.

Desnudo ante ti mis interrogantes,
el anhelo de tenerte en cada aurora,
de abrir la puerta a tu viento
y barruntarte, a lo lejos,
transparente y decidida,
mientras me susurras al oído
que has venido para quedarte,
que ya no estás dolorida.

@CrisSerrato

Poetuits para el alma

- 301.** La mirada del alma es la más profunda de las sensaciones.
- 302.** Pon alma a todo lo que haces y tu vida se convertirá en una increíble obra de arte.
- 303.** Haz de tu alma el mayor proyecto de tu vida.
- 304.** Si tu alma tiene alas para volar, ¿por qué no las abres y haces el viaje de tu vida?
- 305.** Tu alma es el sofá de tus emociones, deja espacio para que se sienten la paciencia, el amor y la verdad.

306. Tan solo el alma conoce los vericuetos del corazón.
307. ¿Qué te parece si sincronizamos nuestras almas y vivimos desde el amor?
308. El alma posee el mayor de los sentidos, el de marcarte el trayecto, observarte en la distancia y dejarte caminar.
309. Quiero que nuestra vida sea como un beso que se niega a terminar.
310. Sueño con tu alma de hojas secas, de cálidas tardes y lluvia fresca.
311. Quiero reposar en el oasis de tu alma.
312. La brisa de tus labios estremece mi alma sedienta de magia.
313. Eres para mi alma como una promesa de amor eterna.
314. La honestidad del alma es la mejor receta.
315. Es la cueva de tu alma la que me impulsa a penetrar en tu vida.
316. El otoño nunca muere, permanece en el recuerdo y cada solsticio vuelve para hacerte sentir.
317. Haz que en el espejo de la vida tu alma proyecte destellos de amor.
318. Respirar desde el corazón insufla a tu organismo calidad de vida.
319. Eres una de esas pequeñas casualidades que te cambia para siempre la vida.
320. El valor real de las personas reside en la fuerza de su alma.
321. Es el eco de tu alma el que te ayuda a comprender la búsqueda vital de los otros.
322. Colorea tu alma con la pintura de la ilusión.
323. No es que tengas alma, es que tú eres alma.
324. Mucho más importante que el dinero que tienes en el banco es la riqueza que alberga tu corazón.
325. Un cuerpo bonito gusta, pero un alma pura atrapa.
326. Mantén tu alma de niño@ repleta de ilusiones, sueños y caramelos.
327. Cuando el alma está preparada, todo lo que la rodea comienza a funcionar.
328. Si tienes el alma empañada, pásale el trapo del perdón.
329. Cuida tu alma como si te fuera la vida en ello.
330. Que se nos rompa el alma de tanto usarla.
331. Un cuerpo sin alma es lo mismo que una instalación de luces navideñas sin electricidad.
332. ¿Unimos mi alma y la tuya, y nos construimos un corazón?
333. El alma es la maestra serena que te pone a lo largo de la vida en el camino de la alegría, la compasión y el amor.
334. En el registro de tu alma tienes la clave de lo que fuiste, lo que eres y lo que serás.
335. Alimenta tu alma para que nunca adelgace.
336. Si vives en armonía con tu alma, vivirás en armonía con el resto del universo.
337. Ama con un corazón sencillo y la noche de tu alma se tornará en día.
338. Quiero guardarte en mi alma y pensarte cada segundo del día.
339. Creo que te has dejado el alma en casa. ¡Vuelve a por ella antes de que se te tuerza el día!
340. El amor es la mejor medicina para un alma que sufre. ¿Me das un poquito?

341. Mi alma necesita de tu sonrisa, de tu presencia y de tu caricia.
342. Un alma desordenada produce ansiedad y conduce a la tristeza.
343. El alma es inmortal, pero hay que alimentarla para no morir en vida.
344. Guarda en el cajón de tu alma todo lo necesario para un día sin sol.
345. Es la fuerza y el deseo de tu alma lo que puede acercarte a la libertad.
346. Tu modo de besarme despierta mi alma. Tu modo de tocarme la acuna. Tu modo de quererme la atrapa.
347. ¿Te he dicho que me pareces la persona con el alma más increíble que ha aterrizado en mi vida?
348. El alma es a tu cuerpo lo mismo que la espuma a las olas del mar.
349. Deja que tu alma tenga una edad infinita, para que siempre la puedas usar.
350. Quien sigue los instintos del alma carece de temor.
351. Si no estás en paz contigo mismo, no podrás estarlo con los demás.
352. Hazte, periódicamente, una ITV del alma.
353. Dios te creó con alma para que pudieras evolucionar.
354. Viviendo en el aquí y en el ahora, el alma se sincroniza con el equilibrio y la felicidad.
355. Si un cuerpo bello no tiene un alma bella, se queda como un maniquí de plástico en el escaparate de una tienda.
356. Te amo por lo que tu alma deja ver de ti.
357. La consciencia es el baremo que mide la calidad del alma.
358. Tienes tanto amor en tu corazón que estoy por ir a por una bolsa para llevarme un poquito a casa.
359. Dicen que el alma pesa solo 21 gramos, pero en tu caso parece una tonelada.
360. Sí, eres una auténtica belleza, pero es el eco de tu alma lo que me enamora de ti.

301.

La mirada del alma es la más profunda de las sensaciones.

@CrisSerrato

302.

Pon alma a todo lo que haces y tu vida se convertirá en una increíble obra de arte.

@CrisSerrato

303.

Haz de tu alma el mayor proyecto de tu vida.

304.

Si tu alma tiene alas para volar, ¿por qué no las abres y te haces el viaje de tu vida?

@CrisSerrato

305.

Tu alma es el sofá de tus emociones, deja espacio para que se sienten la paciencia, el amor y la verdad.

@CrisSerrato

306.

Tan solo el alma conoce los vericuetos del corazón.

@CrisSerrato

307.

¿Qué te parece si sincronizamos nuestras almas y vivimos desde el amor?

@CrisSerrato

308.

El alma posee el mayor de los sentidos, el de marcarte el trayecto, observarte en la distancia y dejarte caminar.

@CrisSerrato

309.

Quiero que nuestra vida sea como un beso que se niega a terminar.

@CrisSerrato

310.

Sueño con tu alma de hojas secas, de cálidas tardes y lluvia fresca.

@CrisSerrato

311.

Quiero reposar en el oasis de tu alma.

@CrisSerrato

312.

La brisa de tus labios estremece mi alma sedienta de magia.

@CrisSerrato

313.

Eres para mi alma como una promesa de amor eterna.

@CrisSerrato

314.

La honestidad del alma es la mejor receta.

@CrisSerrato

315.

Es la cueva de tu alma la que me impulsa a penetrar en tu vida.

@CrisSerrato

316.

El otoño nunca muere, permanece en el recuerdo y cada solsticio vuelve para hacerte sentir.

@CrisSerrato

317.

Haz que en el espejo de la vida tu alma proyecte destellos de amor.

@CrisSerrato

318.

Respirar desde el corazón insufla a tu organismo calidad de vida.

@CrisSerrato

319.

Eres una de esas pequeñas casualidades que te cambia para siempre la vida.

@CrisSerrato

320.

El valor real de las personas reside en la fuerza de su alma.

@CrisSerrato

321.

Es el eco de tu alma el que te ayuda a comprender la búsqueda vital de los
otros.

@CrisSerrato

322.

Colorea tu alma con la pintura de la ilusión.

@CrisSerrato

323.

No es que tengas alma, es que tú eres alma.

@CrisSerrato

324.

Mucho más importante que el dinero que tienes en el banco es la riqueza que alberga tu corazón.

@CrisSerrato

325.

Un cuerpo bonito gusta, pero un alma pura atrapa.

@CrisSerrato

326.

Mantén tu alma de niño@ repleta de ilusiones, sueños y caramelos.

@CrisSerrato

327.

Cuando el alma está preparada, todo lo que la rodea comienza a funcionar.

@CrisSerrato

328.

Si tienes el alma empañada, pásale el trapo del perdón.

@CrisSerrato

329.

Cuida tu alma como si te fuera la vida en ello.

@CrisSerrato

330.

Que se nos rompa el alma de tanto usarla.

@CrisSerrato

331.

Un cuerpo sin alma es lo mismo que una instalación de luces navideñas sin electricidad.

@CrisSerrato

332.

¿Unimos mi alma y la tuya, y nos construimos un corazón?

@CrisSerrato

333.

El alma es la maestra serena que te pone a lo largo de la vida en el camino de la alegría, la compasión y el amor.

@CrisSerrato

334.

En el registro de tu alma tienes la clave de lo que fuiste, lo que eres y lo que serás.

@CrisSerrato

335.

Alimenta tu alma para que nunca adelgace.

@CrisSerrato

336.

Si vives en armonía con tu alma, vivirás en armonía con el resto del universo.

@CrisSerrato

337.

Ama con un corazón sencillo y la noche de tu alma se tornará en día.

@CrisSerrato

338.

Quiero guardarte en mi alma y pensarte cada segundo del día.

@CrisSerrato

339.

Creo que te has dejado el alma en casa. ¡Vuelve a por ella antes de que se te tuerza el día!

@CrisSerrato

340.

El amor es la mejor medicina para un alma que sufre. ¿Me das un poquito?

@CrisSerrato

341.

Mi alma necesita de tu sonrisa, de tu presencia y de tu caricia.

@CrisSerrato

342.

Un alma desordenada produce ansiedad y conduce a la tristeza.

@CrisSerrato

343.

El alma es inmortal, pero hay que alimentarla para no morir en vida.

@CrisSerrato

344.

Guarda en el cajón de tu alma todo lo necesario para un día sin sol.

@CrisSerrato

345.

Es la fuerza y el deseo de tu alma lo que puede acercarte a la libertad.

@CrisSerrato

346.

Tu modo de besarme despierta mi alma. Tu modo de tocarme la acuna. Tu modo de quererme la atrapa.

@CrisSerrato

347.

¿Te he dicho que me pareces la persona con el alma más increíble que ha aterrizado en mi vida?

@CrisSerrato

348.

El alma es a tu cuerpo lo mismo que la espuma a las olas del mar.

@CrisSerrato

349.

Deja que tu alma tenga una edad infinita, para que siempre la puedas usar.

@CrisSerrato

350.

Quien sigue los instintos del alma carece de temor.

@CrisSerrato

351.

Si no estás en paz contigo mismo, no podrás estarlo con los demás.

@CrisSerrato

352.

Hazte, periódicamente, una ITV del alma.

@CrisSerrato

353.

Dios te creó con alma para que pudieras evolucionar.

@CrisSerrato

354.

Viviendo en el aquí y en el ahora, el alma se sincroniza con el equilibrio y la felicidad.

@CrisSerrato

355.

Si un cuerpo bello no tiene un alma bella, se queda como un maniquí de plástico en el escaparate de una tienda.

@CrisSerrato

356.

Te amo por lo que tu alma deja ver de ti.

@CrisSerrato

357.

La consciencia es el baremo que mide la calidad del alma.

@CrisSerrato

358.

Tienes tanto amor en tu corazón que estoy por ir a por una bolsa para llevarme un poquito a casa.

@CrisSerrato

359.

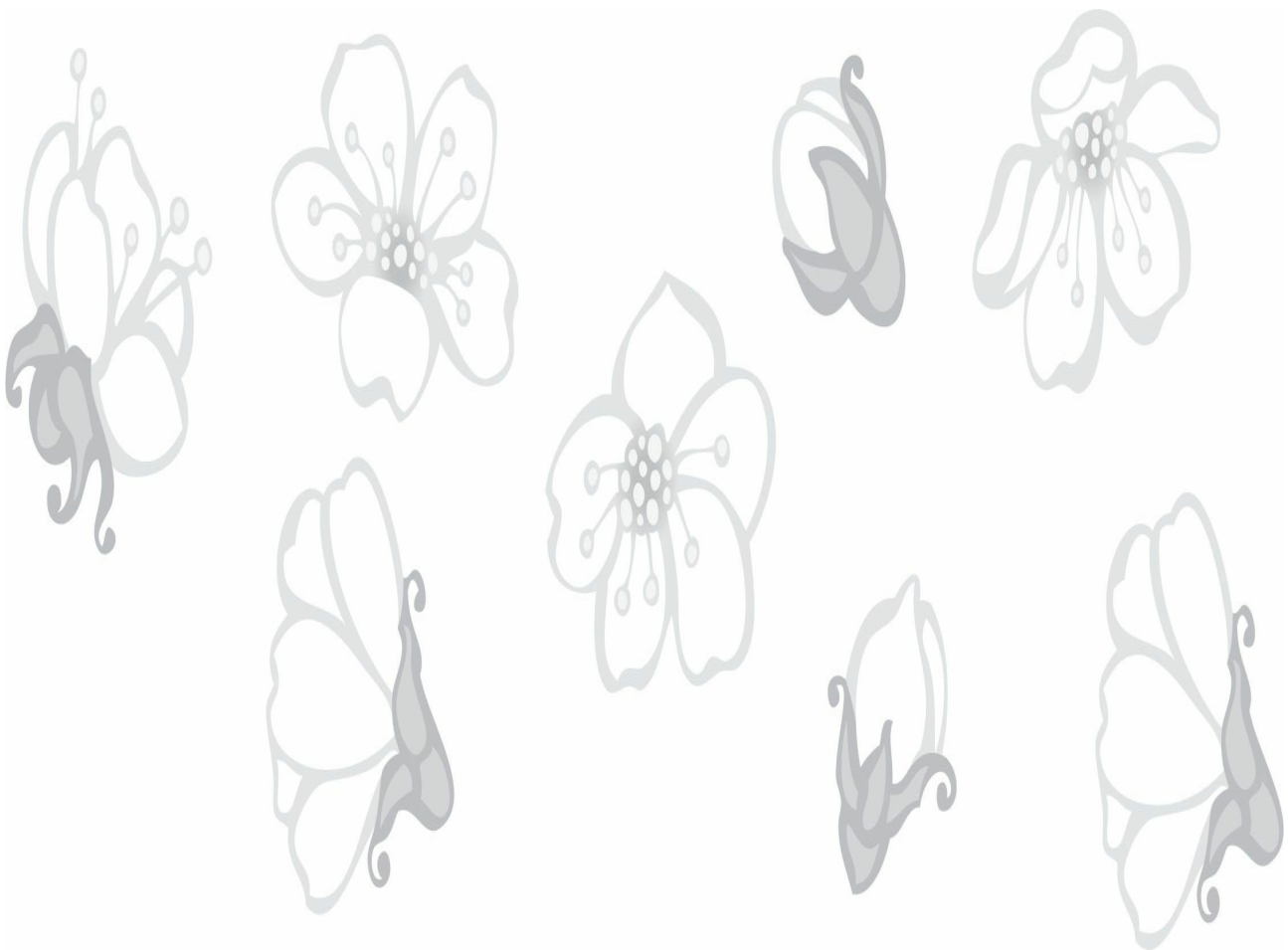
Dicen que el alma pesa solo 21 gramos, pero en tu caso parece una tonelada.

@CrisSerrato

360.

Sí, eres una auténtica belleza, pero es el eco de tu alma lo que me enamora de ti.

@CrisSerrato



CAPÍTULO 7

«PARA HACERTE PENSAR»



Ángel Largo (empresario)

¿Merece la pena vivir la vida? No todos pueden decir que sí. Los maltratados, los enfermos, los aplastados, los pobres, los esclavos (que aún existen), los ignorados y cualquier persona que esté sufriendo podrían decir no.

Por eso, merece la pena disfrutar de la vida *regalando* lo mejor de nosotros a los demás. Estar al servicio de los demás hace que la vida merezca la pena. Cuando ves disfrutar a otro, tu visión de la vida mejora y hace que estés en una dimensión de autosatisfacción personal. Entregarte a los demás es un acto tremendamente egoísta, porque el que da saca igual o más rédito que el que *recibe*.

Todos tenemos al alcance situaciones para que la vida realmente merezca la pena, ayudando en lo que podamos a todos aquellos que nos rodean. ¿Vas a perderte esa oportunidad única?

La sonrisa de alguien es un presente que vives en ese instante y cuyo valor es incontable. La vida merece la pena si la vives dando, fuera de ti mismo. Si sonríes a la vida, te devolverá la sonrisa.

@AngelLargo1970

Trenes que no paran

Y qué pasa si no vengo.

Si no subo.

Si no voy.

Qué pasa si no me detengo.

Si, cuando llegues,

ya no estoy en la estación.

Qué pasa si te olvidas la maleta,

si no alcanzas la compuerta,

si no cruzas el control.

Qué pasa si te pierdes,

si te evaporas entre la gente,

si no ves que espero enfrente,

si no sientes mi calor.

Qué pasa si te digo

que formarás parte del olvido

si tu tren no para ahora

para dedicarme una canción.

Poetuits para hacerte pensar

- 361.** Cuanto menos sentido le busques a la oscuridad de la noche, más claro será el amanecer.
- 362.** Tan solo por hoy no pidas. Tan solo por hoy no esperes. Tan solo por hoy fluye y deja que la vida te lleve.
- 363.** No busques la felicidad, simplemente date cuenta de que ya está a tu alrededor.
- 364.** Somos como dos grandes espejos en el que tú me enseñas a ser mi mejor yo, y yo no paro de aprender de tu tú.
- 365.** Somos el resultado de lo que pensamos ayer y seremos mañana el resultado de lo que pensamos hoy.
- 366.** No es cierto que los trenes pasen una vez en la vida. Lo que ocurre es que no siempre tienen asientos disponibles.
- 367.** La vida es un examen constante, no te conformes con un aprobado; haz lo posible para pasar a la posteridad.
- 368.** Lo importante no es el resultado sino el aprendizaje del camino.
- 369.** Tú eres la mejor guía para tu vida. Confía en ti, todo será como tú quieras.
- 370.** Si no eres parte del problema, nunca podrás ser parte de la solución.
- 371.** La ventaja de haber cometido errores al intentarlo es que la próxima vez tendrás menos posibilidades de equivocarte.
- 372.** Piensa mal y fallarás.
- 373.** Ser feliz es una decisión consciente, meditada y contrastada.
- 374.** Cambia tus pensamientos y así podrás cambiar tu sino.
- 375.** Empieza a usar tus poderes para hacer magia con la realidad que te rodea.
- 376.** La gigantesca sombra del miedo huye por la ventana cuando entra por la puerta el amor.
- 377.** No existe el azar. Todo cuanto ocurre forma parte de un perfecto puzzle cósmico creado para que lo vayas armando día a día.
- 378.** Anticípate a las consecuencias siendo muy consciente de las causas.
- 379.** En días de tormenta mantén la calma. Espera a que escampe y salga el sol para que tus decisiones no estén mojadas.
- 380.** ¿Qué harías si este fuese el último día de tu vida?
- 381.** Fíjate en mis raíces, porque si te fijas en mis flores vas a estar perdido cuando termine la primavera y comience el otoño.
- 382.** ¿Qué es lo mejor que has hecho hoy? ¡Piénsalo y felicítate por ello!
- 383.** Es cuando menos lo merecemos cuando más necesidad tenemos de que nos amen.
- 384.** Aunque parezca lo contrario, mostrar tu vulnerabilidad te hace aún más fuerte.
- 385.** Realmente la vida es mucho más sencilla de lo que nosotros la complicamos.

¡Simplifica la tuya!

- 386. El ayer pasó. El mañana aún no existe. Vive en lo único que es seguro: en el hoy.
- 387. Dicen que, si respiras más despacio, el tiempo se ralentiza.
- 388. Si quieres tener un romance eterno, enamórate de ti.
- 389. La vida es una beca divina que requiere que, una vez que eres adulto, pongas en práctica lo aprendido ayudando a los demás.
- 390. No dejes que tus miedos se conviertan en espejismos de angustia y desazón.
- 391. La imperfección es la base de la belleza.
- 392. Si el arcoíris es bello es, precisamente, porque todos sus colores son diferentes.
- 393. Observa con los ojos, pero mira siempre con el alma.
- 394. El mundo se ha creado para ti, ¡disfrútalo!
- 395. Solo cuando se mantiene la esperanza, el futuro conserva su futuro.
- 396. Vive siempre desde la verdad y te sentirás siempre libre.
- 397. Nada termina hasta que nos enseña aquello que tenemos que aprender.
- 398. Cuando estás en el camino que te corresponde, en tu misión real, obrando desde el corazón, el universo conspira siempre a tu favor.
- 399. Cuanto antes aprendas a interpretar la partitura de las infinitas posibilidades de tu vida, antes podrás hacer música con ella.
- 400. Solo desde la sensibilidad puede rozarse el alma.
- 401. Una vida sin amor, sin honor y sin grandeza, más que en una historia, se queda en una mera anécdota.
- 402. Di lo que tengas que decir y haz lo que tengas que hacer, pero siempre desde la pasión.
- 403. No permitas que tus fantasmas se adueñen de tus sueños.
- 404. Escribe diez cosas por las que creas que la vida merece la pena y pon fecha para conseguirlas.
- 405. Tu cuerpo es el templo mejor construido del universo. Profesa por ti el mayor de los respetos.
- 406. Vive de forma consciente y sé tu mayor apuesta.
- 407. Solo desde el alma se puede alcanzar la eternidad.
- 408. Vacía tu mochila de pesada tierra vieja y llénala de ligero aire puro.
- 409. Vivir sin la poesía de la vida es como cantar una melodía sin canción.
- 410. ¿Si estamos rodeados de belleza, por qué no convertir nuestra vida en la mayor obra de arte?
- 411. Amanece cada mañana agradeciendo el nuevo día y proyectando cómo quieres que sea tu realidad.
- 412. Nunca olvides que tu dignidad la fabricas tú.
- 413. Puedes pasarte horas buscándole sentido a las cosas que te pasan, o pasar el resto de tu vida dejando que las cosas pasen por ti.
- 414. Convierte tus sueños en una bonita realidad y tu realidad más bella en un perfecto sueño.
- 415. Abandona esos patrones antiguos que te hacen bajar tu energía y sustitúyelos

por otros que te aporten bienestar.

- 416. Ha llegado el momento de vivir con alegría. Tú puedes y yo confío en ti.
- 417. Si realmente te lo propones, un segundo puede durarte para siempre.
- 418. Sé agradecid@. Devuelve al mundo todo lo que te ha regalado.
- 419. Cuando creas que la vida te está quitando lo que más quieres, piensa que, en realidad, está dejando espacio para algo mejor.
- 420. Termina tu día agradeciendo tu día.

361.

Cuanto menos sentido le busques a la oscuridad de la noche, más claro será el amanecer.

@CrisSerrato

362.

Tan solo por hoy no pidas. Tan solo por hoy no esperes. Tan solo por hoy fluye y deja que la vida te lleve.

@CrisSerrato

363.

No busques la felicidad, simplemente date cuenta de que ya está a tu alrededor.

@CrisSerrato

364.

Somos como dos grandes espejos en el que tú me enseñas a ser mi mejor yo, y yo no paro de aprender de tu tú.

@CrisSerrato

365.

Somos el resultado de lo que pensamos ayer y seremos mañana el resultado de lo que pensamos hoy.

@CrisSerrato

366.

No es cierto que los trenes pasen una vez en la vida. Lo que ocurre es que no siempre tienen asientos disponibles.

@CrisSerrato

367.

La vida es un examen constante, no te conformes con un aprobado; haz lo posible para pasar a la posteridad.

@CrisSerrato

368.

Lo importante no es el resultado sino el aprendizaje del camino.

@CrisSerrato

369.

Tú eres la mejor guía para tu vida. Confía en ti, todo será como tú quieras.

@CrisSerrato

370.

Si no eres parte del problema, nunca podrás ser parte de la solución.

@CrisSerrato

371.

La ventaja de haber cometido errores al intentarlo es que la próxima vez tendrás menos posibilidades de equivocarte.

@CrisSerrato

372.

Piensa mal y fallarás.

@CrisSerrato

373.

Ser feliz es una decisión consciente, meditada y contrastada.

@CrisSerrato

374.

Cambia tus pensamientos y así podrás cambiar tu sino.

@CrisSerrato

375.

Empieza a usar tus poderes para hacer magia con la realidad que te rodea.

@CrisSerrato

376.

La gigantesca sombra del miedo huye por la ventana cuando entra por la puerta el amor.

@CrisSerrato

377.

No existe el azar. Todo cuanto ocurre forma parte de un perfecto puzle cósmico creado para que lo vayas armando día a día.

@CrisSerrato

378.

Anticípate a las consecuencias siendo muy consciente de las causas.

@CrisSerrato

379.

En días de tormenta mantén la calma. Espera a que escampe y salga el sol

para que tus decisiones no estén mojadas.
@CrisSerrato

380.

¿Qué harías si este fuese el último día de tu vida?
@CrisSerrato

381.

Fíjate en mis raíces, porque si te fijas en mis flores vas a estar perdido cuando termine la primavera y comience el otoño.
@CrisSerrato

382.

¿Qué es lo mejor que has hecho hoy? ¡Piénsalo y felicítate por ello!
@CrisSerrato

383.

Es cuando menos lo merecemos cuando más necesidad tenemos de que nos amen.
@CrisSerrato

384.

Aunque parezca lo contrario, mostrar tu vulnerabilidad te hace aún más fuerte.
@CrisSerrato

385.

Realmente la vida es mucho más sencilla de lo que nosotros la complicamos.
¡Simplifica la tuya!
@CrisSerrato

386.

El ayer pasó. El mañana aún no existe. Vive en lo único que es seguro: en el hoy.

@CrisSerrato

387.

Dicen que, si respiras más despacio, el tiempo se ralentiza.

@CrisSerrato

388.

Si quieres tener un romance eterno, enamórate de ti.

@CrisSerrato

389.

La vida es una beca divina que requiere que, una vez que eres adulto, pongas en práctica lo aprendido ayudando a los demás.

@CrisSerrato

390.

No dejes que tus miedos se conviertan en espejismos de angustia y desazón.

@CrisSerrato

391.

La imperfección es la base de la belleza.

@CrisSerrato

392.

Si el arcoíris es bello es, precisamente, porque todos sus colores son diferentes.

@CrisSerrato

393.

Observa con los ojos, pero mira siempre con el alma.

@CrisSerrato

394.

El mundo se ha creado para ti, ¡disfrútalo!

@CrisSerrato

395.

Solo cuando se mantiene la esperanza, el futuro conserva su futuro.

@CrisSerrato

396.

Vive siempre desde la verdad y te sentirás siempre libre.

@CrisSerrato

397.

Nada termina hasta que nos enseña aquello que tenemos que aprender.

@CrisSerrato

398.

Cuando estás en el camino que te corresponde, en tu misión real, obrando desde el corazón, el universo conspira siempre a tu favor.

@CrisSerrato

399.

Cuanto antes aprendas a interpretar la partitura de las infinitas posibilidades de tu vida, antes podrás hacer música con ella.

400.

Solo desde la sensibilidad puede rozarse el alma.

@CrisSerrato

401.

Una vida sin amor, sin honor y sin grandeza, más que en una historia, se queda en una mera anécdota.

@CrisSerrato

402.

Di lo que tengas que decir y haz lo que tengas que hacer, pero siempre desde la pasión.

@CrisSerrato

403.

No permitas que tus fantasmas se adueñen de tus sueños.

@CrisSerrato

404.

Escribe diez cosas por las que creas que la vida merece la pena y pon fecha para conseguirlas.

@CrisSerrato

405.

Tu cuerpo es el templo mejor construido del universo. Profesa por ti el mayor de los respetos.

@CrisSerrato

406.

Vive de forma consciente y sé tu mayor apuesta.

@CrisSerrato

407.

Solo desde el alma se puede alcanzar la eternidad.

@CrisSerrato

408.

Vacía tu mochila de pesada tierra vieja y llénala de ligero aire puro.

@CrisSerrato

409.

Vivir sin la poesía de la vida es como cantar una melodía sin canción.

@CrisSerrato

410.

¿Si estamos rodeados de belleza, por qué no convertir nuestra vida en la mayor obra de arte?

@CrisSerrato

411.

Amanece cada mañana agradeciendo el nuevo día y proyectando cómo quieres que sea tu realidad.

@CrisSerrato

412.

Nunca olvides que tu dignidad la fabricas tú.

@CrisSerrato

413.

Puedes pasarte horas buscándole sentido a las cosas que te pasan, o pasar el resto de tu vida dejando que las cosas pasen por ti.

@CrisSerrato

414.

Convierte tus sueños en una bonita realidad y tu realidad más bella en un perfecto sueño.

@CrisSerrato

415.

Abandona esos patrones antiguos que te hacen bajar tu energía y sustitúyelos por otros que te aporten bienestar.

@CrisSerrato

416.

Ha llegado el momento de vivir con alegría. Tú puedes y yo confío en ti.

@CrisSerrato

417.

Si realmente te lo propones, un Segundo puede durarte para siempre.

@CrisSerrato

418.

Sé agradecid@. Devuelve al mundo todo lo que te ha regalado.

@CrisSerrato

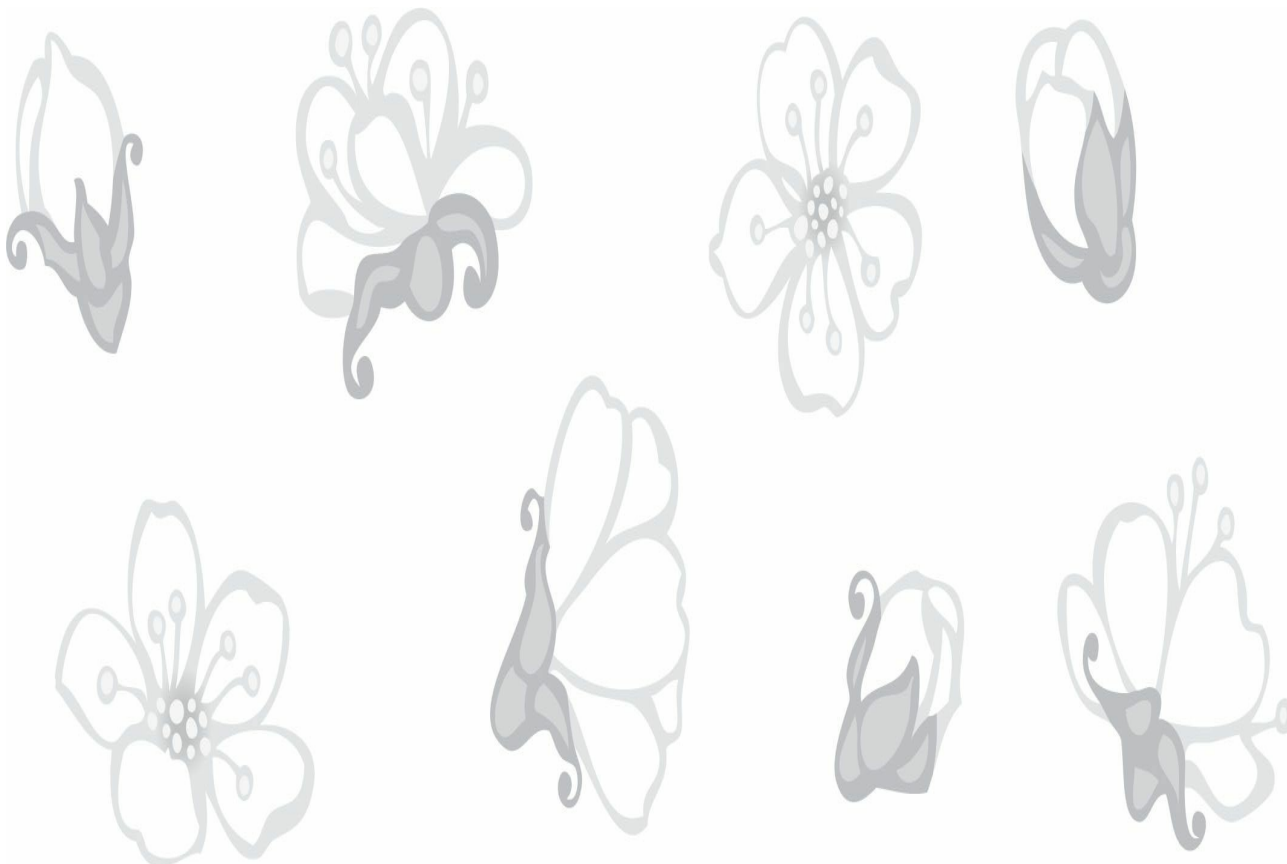
419.

Cuando creas que la vida te está quitando lo que más quieres, piensa que, en

realidad, está dejando espacio para algo mejor.
@CrisSerrato

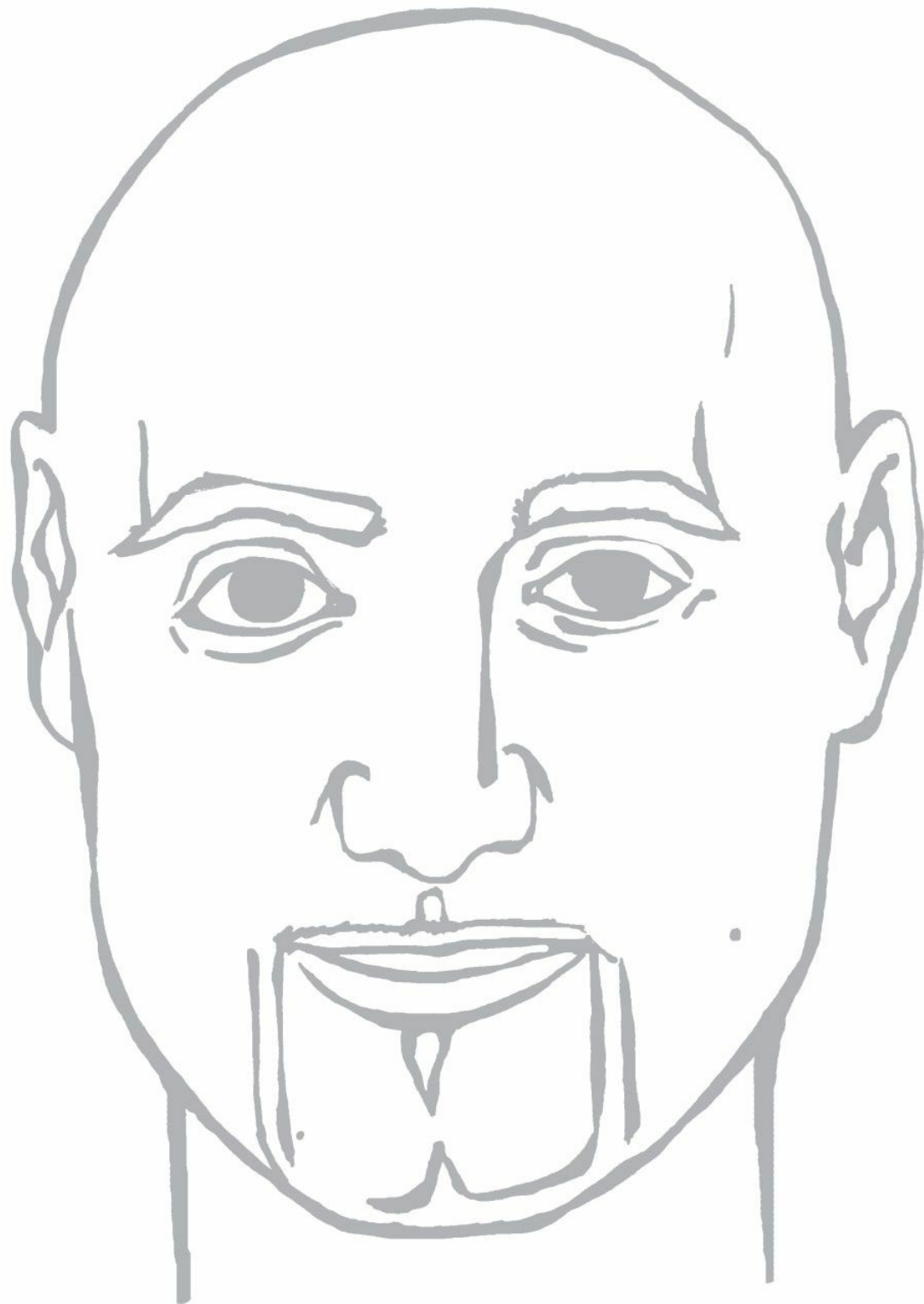
420.

Termina tu día agradeciendo tu día.
@CrisSerrato



CAPÍTULO 8

«PARA DEJAR HUELLA»



Cipri Quintas (empresario de ocio)

Estas líneas son una tapadera para hacer el bien.

Creo hasta la vehemencia que, o formamos parte del problema, o formamos parte de la solución. Y tú decides el campo donde vas a jugar, en qué lado quieres estar.

Formar parte del problema es fácil, cómodo y sin conflicto interior: sé egoísta. Disfruta de lo que tienes o de lo que no tienen los demás. Quéjate de todo, pero no hagas nada.

Formar parte de la solución te resultará trabajoso, pero reconfortante. Entrega lo mejor de ti a los demás sin esperar nada a cambio. No te quejes de nada, pero haz todo lo que puedas. Cualquier momento es apropiado para hacer el bien.

Ya sé que Plauto dijo «el hombre es un lobo para el hombre», pero yo creo que «el hombre es un bobo para el hombre». Creo, en efecto, que somos esencialmente buenos y que nuestra bondad – en general – necesita ser estimulada: gracias a ese estímulo, por citar un ejemplo tan próximo que lo tienes en tus manos, nace este libro.

La felicidad no existe, no es tangible, no es real. La felicidad se practica, se construye, se hace. Igual que el amor, que también se hace, pero menos.

Antes de que pases página, déjame que comparta contigo mi propio decálogo de la felicidad:

Entrega lo mejor de ti mismo sin esperar nada a cambio.

Lo único verdaderamente importante son las personas.

Da siempre una oportunidad a los demás.

No esperes quieto: camina.

Lléname con la alegría de los demás.

Abraza a muchas personas a diario.

El bien es contagioso y saludable.

El mal es contagioso y tóxico.

La felicidad reside en sumar.

Convierte cualquier situación, por adversa que sea, en una ocasión de hacer el bien.

@cipriquintas

Libertad

En este pequeño suspiro,
que regalo al viento alado,
me invento algún nimio milagro
que revoque mi verdad.
En esta parcela de barro,

que cincelo sin semillas,
me reafirmo en mi desvelo,
y me juro lealtad.
En esta vida sagrada,
convertida en tenue crédito,
imploro a las almas nobles
a que construyan libertad.

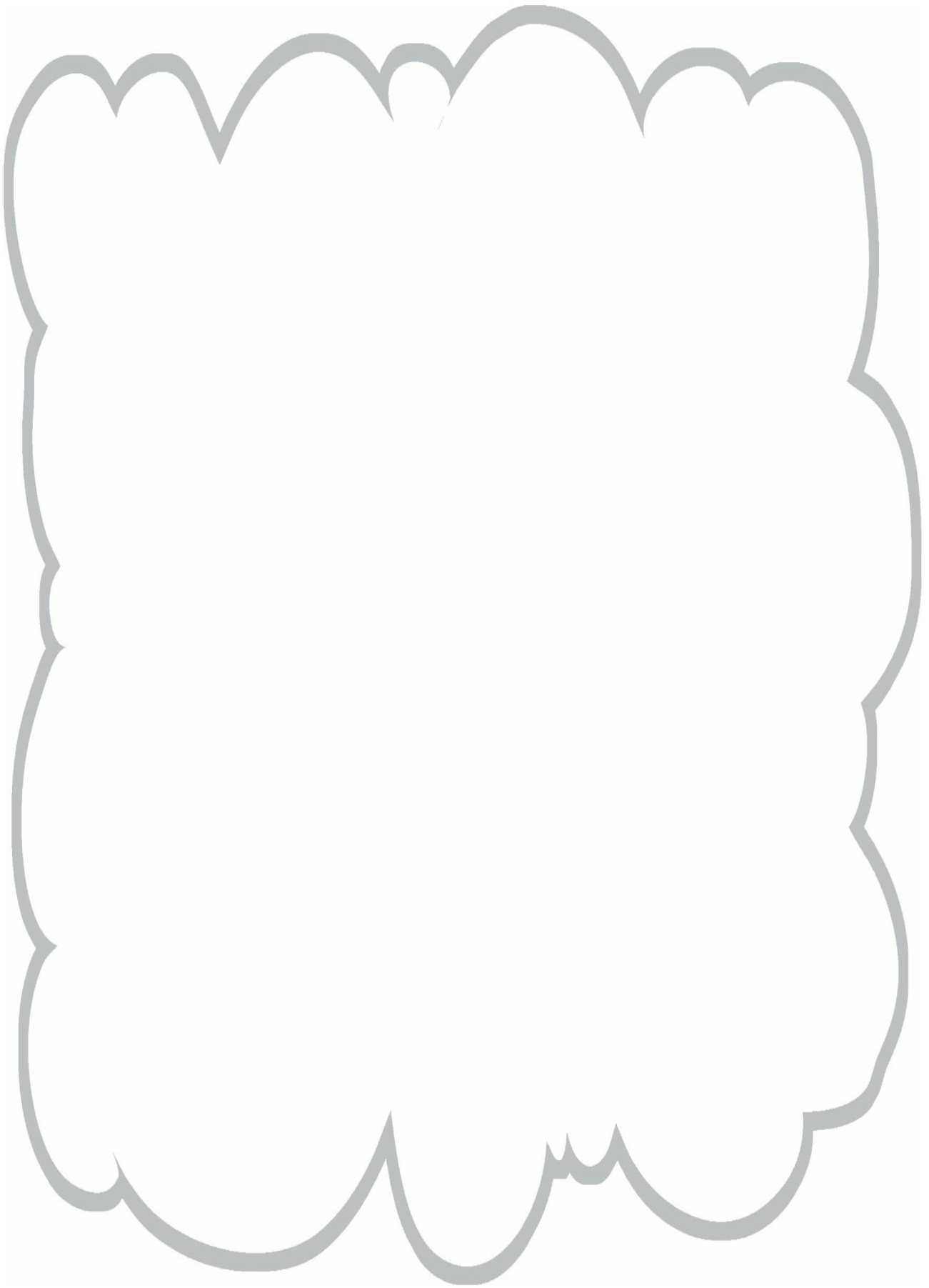
@CrisSerrato

Poetuis para dejar huella

- 421. Busca en tu interior quién eres realmente y, cuando lo hayas conseguido, ayuda a los demás a encontrarse a sí mismos.
- 422. No ames a los tuyos por las coincidencias en las virtudes, sino por la tolerancia en los defectos mutuos.
- 423. Haz lo posible para dejar una estela de honestidad y honor que haga que los demás admiren tu paso.
- 424. La ventaja de jugar a amar en libertad, es que los demás te dan la posibilidad de equivocarte y, aun así, seguir adelante con la partida.
- 425. Gracias a tu preciosa manía de esparcir tu aroma por los rincones, mi vida entera huele a ti.
- 426. Lucha por ir hacia tu sueño y, por el camino, deja miguitas de pan para que otros puedan seguirte.
- 427. No pongas precio a tus sentimientos, cuelga el cartel de rebajas en tu corazón.
- 428. Comienza y termina tu día agradeciendo a quienes te rodean todo lo que te han enseñado.
- 429. La huella más profunda es aquella que se deja desde la verdad, la quietud y la inocencia.
- 430. Solamente viviendo desde la coherencia se puede construir una vida de ensueño.
- 431. Acércate a las personas que, contra viento y marea, defienden sólidamente la idea de que «todo va a ir bien».
- 432. Dedicar varios minutos al día a decir a aquellos que amas lo mucho que les admiras.
- 433. Desde que te has ido, mi vida huele a tu ausencia.
- 434. Si besar es lo más parecido a hablar en silencio, ¿qué tal si nos hacemos los mudos?
- 435. La felicidad de los demás comienza por uno mismo.
- 436. Pisa fuerte, no son tan importantes los pasos que das como las huellas que dejas.
- 437. La curva de tu sonrisa es la aorta de mi corazón.
- 438. Estar a tu lado me hace querer ser mejor persona.

439. Te propongo un reto. Coge tu teléfono, llama a alguien al azar y déjale un mensaje de esperanza.
440. Ya sé que no eres un ángel, pero te aseguro que cada vez que pasas a mi lado dejas una estela celestial.
441. Me sienta bien tenerte cerca, ¿quieres pasar el resto de tu vida conmigo?
442. Crea ilusión a tu alrededor y la vida se tornará mágica.
443. Eres como el mejor estribillo de la más brillante canción.
444. Si no vas a dejar huella, mejor no pises.
445. Sé el espejo en el que todos quieran mirarse.
446. Si vives dibujando sonrisas en los demás, crearás tu mejor obra de arte.
447. No olvides que, lo que no dices y lo que no haces, también dejan una huella.
448. El mejor rastro de ti es el aroma de tu alma.
449. No pienses tanto y fluye con el devenir de la vida.
450. La cuenta atrás ha comenzado, ponte el cinturón y súbete al cohete de tu vida.
451. ¡Despierta! ¡No hay tiempo para perder el tiempo!
452. El fin último de mi día es que cuando me recuerdes esboces una sonrisa.
453. ¡No esperes más! ¡Vive el ahora y disfruta!
454. Proponte dejar siempre a tu paso una estela positiva y la vida te recogerá en su regazo.
455. Que el brillo de tu mirar sea como una estrella fugaz que ilumina el firmamento.
456. Vive como un samurái: con amor, fuerza y honor.
457. No lo intentes, ¡hazlo!
458. La mayor huella que puedes dejar hoy en mi alma, es regalarme un trocito de tu felicidad.
459. Somos lo que hacemos y, las huellas que vamos dejando, suponen un fiel reflejo de nuestro impacto.
460. No olvides que, hasta las decisiones y comentarios que parecen hoy más insignificantes, tienen su consecuencia a largo plazo.
461. Nunca es tarde para cambiar el rumbo y elegir subirse a la autopista de la ayuda, las buenas acciones y la generosidad.
462. Piensa un momento cómo te gustaría que te recordasen cuando no estés y empieza a dar los pasos necesarios para que se materialice.
463. Intenta que cada cosa que hagas en tu día deje como rastro la ilusión.
464. ¡Atrévete a pisar la nieve virgen y hacer tu propio camino!
465. Planta para tu descendencia un jardín de sinceridad, coherencia, amor y prosperidad.
466. ¿Puedes explicarme cuál es el secreto para que, pase lo que pase, esté donde esté, estés siempre en mi cabeza?
467. Quien no arriesga hoy se estancará mañana.
468. No hay tiempo, no hay límites, no hay edad... ¡está todo en tu mente!
469. Mientras tengas miedo a equivocarte estarás perdiendo tiempo.
470. Firma tu vida con letras de oro.

- 471. Al final del camino serás tú mismo quien rinda cuenta de lo vivido... Así que haz con pasión y mucho gusto todo lo elegido.
- 472. Tú creas, tú caminas, tú mandas. ¡Haz un milagro diario de tu vida!
- 473. Qué fortuna la tuya: siempre tienes la palabra oportuna, la sonrisa perfecta y la generosidad de compartirlo con los demás.
- 474. Atrévete a hacer algo que perdure en el tiempo y no tenga fecha de caducidad.
- 475. Haz lo posible para que al mirar hacia atrás puedas decir: ¡qué vida tan bien vivida he vivido!
- 476. Sé impecable en tu comportamiento y tu recuerdo será inmaculado.
- 477. No importa si dudas sobre la elección del camino, lo importante es que sepas que la huella que dejas tiene sentido.
- 478. Haz lo posible para que tu presencia suponga un antes y un después en aquellos que te conozcan.
- 479. Viaja, come, ayuda, reza, ama, baila, salta, ora... Haz lo que quieras, ¡pero que se enteren los demás!
- 480. Practica el arte de dejar huella, ¡hazle un favor a tu vida!



421.

Busca en tu interior quién eres realmente y, cuando lo hayas conseguido, ayuda a los demás a encontrarse a sí mismos.

@CrisSerrato

422.

No ames a los tuyos por las coincidencias en las virtudes, sino por la tolerancia en los defectos mutuos.

@CrisSerrato

423.

Haz lo posible para dejar una estela de honestidad y honor que haga que los demás admiren tu paso.

@CrisSerrato

424.

La ventaja de jugar a amar en libertad, es que los demás te dan la posibilidad de equivocarte y, aun así, seguir adelante con la partida.

@CrisSerrato

425.

Gracias a tu preciosa manía de esparcir tu aroma por los rincones, mi vida entera huele a ti.

@CrisSerrato

426.

Lucha por ir hacia tu sueño y, por el camino, deja miguitas de pan para que otros puedan seguirte.

@CrisSerrato

427.

No pongas precio a tus sentimientos, cuelga el cartel de rebajas en tu corazón.

@CrisSerrato

428.

Comienza y termina tu día agradeciendo a quienes te rodean todo lo que te han enseñado.

@CrisSerrato

429.

La huella más profunda es aquella que se deja desde la verdad, la quietud y la inocencia.

@CrisSerrato

430.

Solamente viviendo desde la coherencia se puede construir una vida de ensueño.

@CrisSerrato

431.

Acércate a las personas que, contra viento y marea, defienden sólidamente la idea de que «todo va a ir bien».

@CrisSerrato

432.

Dedica varios minutos al día a decir a aquellos que amas lo mucho que les admiras.

@CrisSerrato

433.

Desde que te has ido, mi vida huele a tu ausencia.

@CrisSerrato

434.

Si besar es lo más parecido a hablar en silencio, ¿qué tal si nos hacemos los mudos?

@CrisSerrato

435.

La felicidad de los demás comienza por uno mismo.

@CrisSerrato

436.

Pisa fuerte, no son tan importantes los pasos que das como las huellas que dejas.

@CrisSerrato

437.

La curva de tu sonrisa es la aorta de mi corazón.

@CrisSerrato

438.

Estar a tu lado me hace querer ser mejor persona.

@CrisSerrato

439.

Te propongo un reto. Coge tu teléfono, llama a alguien al azar y déjale un mensaje de esperanza.

@CrisSerrato

440.

Ya sé que no eres un ángel, pero te aseguro que cada vez que pasas a mi lado
dejas una estela celestial.

@CrisSerrato

441.

Me sienta bien tenerte cerca, ¿quieres pasar el resto de tu vida conmigo?

@CrisSerrato

442.

Crea ilusión a tu alrededor y la vida se tornará mágica.

@CrisSerrato

443.

Eres como el mejor estribillo de la más brillante canción.

@CrisSerrato

444.

Si no vas a dejar huella, mejor no pises.

@CrisSerrato

445.

Sé el espejo en el que todos quieran mirarse.

@CrisSerrato

446.

Si vives dibujando sonrisas en los demás, crearás tu mejor obra de arte.

@CrisSerrato

447.

No olvides que, lo que no dices y lo que no haces, también dejan una huella.

@CrisSerrato

448.

El mejor rastro de ti es el aroma de tu alma.

@CrisSerrato

449.

No pienses tanto y fluye con el devenir de la vida.

@CrisSerrato

450.

La cuenta atrás ha comenzado, ponte el cinturón y súbete al cohete de tu vida.

@CrisSerrato

451.

¡Despierta! ¡No hay tiempo para perder el tiempo!

@CrisSerrato

452.

El fin último de mi día es que cuando me recuerdes esboces una sonrisa.

@CrisSerrato

453.

¡No esperes más! ¡Vive el ahora y disfruta!

@CrisSerrato

454.

Proponte dejar siempre a tu paso una estela positiva y la vida te recogerá en su regazo.
@CrisSerrato

455.

Que el brillo de tu mirar sea como una estrella fugaz que ilumina el firmamento.
@CrisSerrato

456.

Vive como un samurái: con amor, fuerza y honor.
@CrisSerrato

457.

No lo intentes, ¡hazlo!
@CrisSerrato

458.

La mayor huella que puedes dejar hoy en mi alma, es regalarme un trocito de tu felicidad.
@CrisSerrato

459.

Somos lo que hacemos y, las huellas que vamos dejando, suponen un fiel reflejo de nuestro impacto.
@CrisSerrato

460.

No olvides que, hasta las decisiones y comentarios que parecen hoy más insignificantes, tienen su consecuencia a largo plazo.

461.

Nunca es tarde para cambiar el rumbo y elegir subirse a la autopista de la ayuda, las buenas acciones y la generosidad.

@CrisSerrato

462.

Piensa un momento cómo te gustaría que te recordasen cuando no estés y empieza a dar los pasos necesarios para que se materialice.

@CrisSerrato

463.

Intenta que cada cosa que hagas en tu día deje como rastro la ilusión.

@CrisSerrato

464.

¡Atrévete a pisar la nieve virgen y hacer tu propio camino!

@CrisSerrato

465.

Planta para tu descendencia un jardín de sinceridad, coherencia, amor y prosperidad.

@CrisSerrato

466.

¿Puedes explicarme cuál es el secreto para que, pase lo que pase, esté donde esté, estés siempre en mi cabeza?

@CrisSerrato

467.

Quien no arriesga hoy se estancará mañana.

@CrisSerrato

468.

No hay tiempo, no hay límites, no hay edad... ¡está todo en tu mente!

@CrisSerrato

469.

Mientras tengas miedo a equivocarte estarás perdiendo tiempo.

@CrisSerrato

470.

Firma tu vida con letras de oro.

@CrisSerrato

471.

Al final del camino serás tú mismo quien rinda cuenta de lo vivido... Así que haz con pasión y mucho gusto todo lo elegido.

@CrisSerrato

472.

Tú creas, tú caminas, tú mandas. ¡Haz un milagro diario de tu vida!

@CrisSerrato

473.

Qué fortuna la tuya: siempre tienes la palabra oportuna, la sonrisa perfecta y la generosidad de compartirlo con los demás.

@CrisSerrato

474.

Atrévete a hacer algo que perdure en el tiempo y no tenga fecha de caducidad.

@CrisSerrato

475.

Haz lo posible para que al mirar hacia atrás puedas decir: ¡qué vida tan bien vivida he vivido!

@CrisSerrato

476.

Sé impecable en tu comportamiento y tu recuerdo será immaculado.

@CrisSerrato

477.

No importa si dudas sobre la elección del camino, lo importante es que sepas que la huella que dejas tiene sentido.

@CrisSerrato

478.

Haz lo posible para que tu presencia suponga un antes y un después en aquellos que te conozcan.

@CrisSerrato

479.

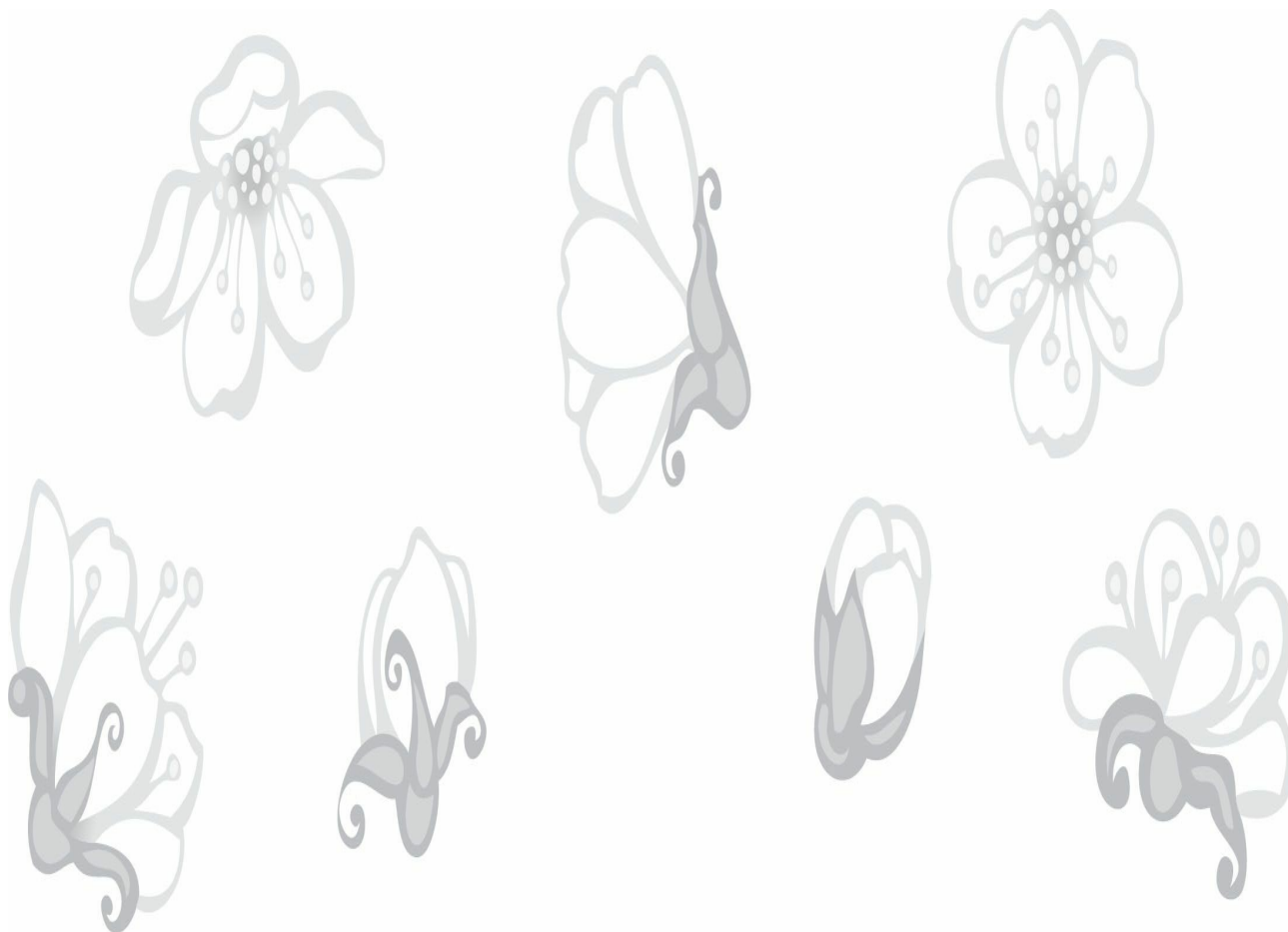
Viaja, come, ayuda, reza, ama, baila, salta, ora... Haz lo que quieras, ¡pero que se enteren los demás!

@CrisSerrato

480.

Practica el arte de dejar huella, ¡hazle un favor a tu vida!

@CrisSerrato



CAPÍTULO 9

«PARA AGRADECER»



Pilar Jericó (asesora de empresas, coach, escritora y conferenciante)

Nuestra felicidad depende de una sencilla decisión: contemplar la vida desde la escasez y desde lo que nos falta, o hacerlo desde la abundancia y desde lo que somos y tenemos. Y si existe una llave que nos permita transitar de una decisión a otra, esta es el agradecimiento.

El agradecimiento nos libera de las frustraciones y está íntimamente relacionado con la felicidad. De hecho, cuando agradecemos a alguien lo mucho que nos ha ayudado a lo largo de los años, los índices de felicidad pueden incrementar considerablemente durante un período de tiempo. Nos ayuda a ser más longevos y con una mayor calidad de vida.

Es, además, un bálsamo para las cicatrices del pasado y para reconciliarnos con nosotros mismos, porque no solo nos quedaremos en los errores, sino en la mochila de vivencias que nos ayudan a ser grandes por dentro. Y lo que es muy importante, en la medida en que contemplemos la vida desde la abundancia, tendremos más fuerzas para atrevernos a conquistar nuestros sueños y a sonreír un poquito más con el alma.

@PilarJericó

Acróticamente agradecida

Guardando las formas opacas.
Rodeando tu cintura de cristal.
Adorando tu más gris recuerdo.
Construyendo con sonrisas tu pedestal.
Ilustrando tus deseos con un beso.
Acallando con cien mimos tu verdad.
Siendo presente, destino y celador de tu caminar.

@CrisSerrato

Poetuits para agradecer

- 481. Dar las gracias puede perjudicar seriamente la tristeza.
- 482. ¿Te has parado a pensar cómo cambiaría tu vida si empezases a incorporar el hábito de dar las gracias?
- 483. Gracias por dedicarme tu música y compartir conmigo las melodías de tu canción.

- 484. No desaproveches el poder que esconde la gratitud.
- 485. Agradece a la vida cada uno de los instantes que te ha regalado.
- 486. Doy las gracias a tu eterna sonrisa porque es el bálsamo perfecto para sanar mi corazón.
- 487. Agradece este instante porque no se sabe qué va a ocurrir en el minuto siguiente.
- 488. Da gracias en los momentos buenos, y celébralos. Da gracias en los momentos malos, y crece.
- 489. Gracias por ser el espejo en el que se refleja mi mejor yo.
- 490. Gracias por haber aparecido en mi vida para teñirla de nuevos colores.
- 491. Lo sé, a veces no hay quien me entienda. ¡Gracias por soportarme!
- 492. No hay mejor defensa que un «gracias» a tiempo.
- 493. Hay mil razones para dar gracias, decídetelo por una y regálamela.
- 494. Gracias por existir. Hay días que sin gente como tú a mi lado todo sería cuesta arriba.
- 495. Gracias por el beso que estás a punto de darme J.
- 496. Gracias por amarme, haces que la vida sea bella, que un minuto sea eterno y que tan solo quiera descansar en ti.
- 497. Gracias por tu amistad. No sé si lo sabes, pero estás en mi lista de personas irremplazables.
- 498. Que dibujes esa sonrisa en tu rostro, cada vez que te doy las gracias, es motivo suficiente para que lo siga haciendo cada día.
- 499. En vez de maldecir el despertador cada mañana, agradece el que la vida te haya regalado un día más de sol.
- 500. Gracias por querer detener el tiempo conmigo.
- 501. Manifestar gratitud hacia los demás es un símbolo de honor y pureza.
- 502. Gracias por querer hacer de tu espacio y el mío un espacio común.
- 503. Mi día es perfecto porque tú estás en él. ¡Gracias!
- 504. Practicar la gratitud tiene como consecuencia un incremento de la felicidad y de la salud.
- 505. Escribe cinco cosas por las que estés agradecid@.
- 506. Piensa cuándo fue la última vez que dijiste «gracias» de corazón, e intenta que cada vez sea con mayor frecuencia.
- 507. Practicar la gratitud es como comer chocolate, una vez que lo pruebas ya no puedes parar.
- 508. Expresar gratitud por lo que has conseguido refuerza tu amor propio y tu autoestima.
- 509. Expresar gratitud disuelve los sentimientos de ira, enfado y frustración.
- 510. Está demostrado que las personas que se sienten agradecidas son más felices.
- 511. Dar las gracias a alguien es llenarle de bendiciones.
- 512. Gracias a tus cinco dedos por echarme una mano.
- 513. Cuando eres agradecid@ el universo responde a tus plegarias.
- 514. El poder de la gratitud no entiende de medidas.

515. La gratitud es uno de los imanes más poderosos para atraer lo que queremos.
516. Haz de la gratitud un ritual.
517. Da las gracias por lo que tienes, puede que algún día no lo tengas.
518. Gracias por el regalo de tu compañía.
519. Lee esto al revés: SAICARG.
520. No hay nada más amable que un gracias a tiempo.
521. Pronunciar mucho la palabra *gracias* embellece el rostro.
522. Agradece sin esperar nada a cambio.
523. ¡Gracias por ayudarme! ¡Eres un encanto!
524. Dar las gracias de corazón es un gran acto de valentía.
525. Da las gracias a tu cuerpo, es el templo mejor edificado.
526. Agradece a la madre tierra todo lo que te ha regalado.
527. El aperitivo de una buena comida ha de ser el agradecimiento.
528. Ojalá que la última palabra que digas en esta vida sea: gracias.
529. No escatimes en palabras cuando tengas que dar las gracias.
530. Siembra agradecimiento y recogerás amistades.
531. Dame una G, dame una R, dame una A, dame una C, dame una I, dame una A, dame una S. ¡G-R-A-C-I-A-S!
532. Haz de tu vida un lugar en el que fluir con gratitud.
533. Te cambio un «gracias» por una sonrisa.
534. Gracias por haber aparecido cuando más lo necesitaba.
535. Si me agradeces lo que tengo pensado hacer por ti, te doy un beso por adelantado.
536. Dar las gracias no contiene contraindicaciones.
537. En el idioma del amor la palabra *gracias* es la reina.
538. Dar las gracias puede contener trazas de alegría, ilusión y buen humor.
539. No me hace gracia que no me des las gracias.
540. Por si hoy no te lo he dicho todavía: ¡gracias!

481.

Dar las gracias puede perjudicar seriamente la tristeza.

@CrisSerrato

482.

¿Te has parado a pensar cómo cambiaría tu vida si empezases a incorporar el hábito de dar las gracias?

@CrisSerrato

483.

Gracias por dedicarme tu música y compartir conmigo las melodías de tu canción.

@CrisSerrato

484.

No desaproveches el poder que esconde la gratitud.

@CrisSerrato

485.

Agradece a la vida cada uno de los instantes que te ha regalado.

@CrisSerrato

486.

Doy las gracias a tu eterna sonrisa porque es el bálsamo perfecto para sanar mi corazón.

@CrisSerrato

487.

Agradece este instante porque no se sabe qué va a ocurrir en el minuto siguiente.

@CrisSerrato

488.

Da gracias en los momentos buenos, y celébralos. Da gracias en los momentos malos, y crece.

@CrisSerrato

489.

Gracias por ser el espejo en el que se refleja mi mejor yo.

@CrisSerrato

490.

Gracias por haber aparecido en mi vida para teñirla de nuevos colores.

@CrisSerrato

491.

Lo sé, a veces no hay quien me entienda. ¡Gracias por soportarme!

@CrisSerrato

492.

No hay mejor defense que un "gracias" a tiempo.

@CrisSerrato

493.

Hay mil razones para dar gracias, decídete por una y regálamela.

@CrisSerrato

494.

Gracias por existir. Hay días que sin gente como tú a mi lado todo sería
cuesta arriba.

@CrisSerrato

495.

Gracias por el beso que estás a punto de darme J.

@CrisSerrato

496.

Gracias por amarme, haces que la vida sea bella, que un minuto sea eterno y que tan solo quiera descansar en ti.

@CrisSerrato

497.

Gracias por tu amistad. No sé si lo sabes, pero estás en mi lista de personas irremplazables.

@CrisSerrato

498.

Que dibujes esa sonrisa en tu rostro, cada vez que te doy las gracias, es motivo suficiente para que lo siga haciendo cada día.

@CrisSerrato

499.

En vez de maldecir el despertador cada mañana, agradece el que la vida te haya regalado un día más de sol.

@CrisSerrato

500.

Gracias por querer detener el tiempo conmigo.

@CrisSerrato

501.

Manifestar gratitud hacia los demás es un símbolo de honor y pureza.

@CrisSerrato

502.

Gracias por querer hacer de tu espacio y el mío un espacio común.

@CrisSerrato

503.

Mi día es perfecto porque tú estás en él. ¡Gracias!

@CrisSerrato

504.

Practicar la gratitude tiene como consecuencia un incremento de la felicidad y de la salud.

@CrisSerrato

505.

Escribe cinco cosas por las que estés agradecid@.

@CrisSerrato

506.

Piensa cuándo fue la última vez que dijiste "gracias" de corazón, e intenta que cada vez sea con mayor frecuencia.

@CrisSerrato

507.

Practicar la gratitude es como comer chocolate, una vez que lo pruebas ya no puedes parar.

@CrisSerrato

508.

Expresar gratitud por lo que has conseguido refuerza tu amor propio y tu autoestima.

@CrisSerrato

509.

Expresar gratitud disuelve los sentimientos de ira, enfado y frustración.

@CrisSerrato

510.

Está demostrado que las personas que se sienten agradecidas son más felices.

@CrisSerrato

511.

Dar las gracias a alguien es llenarle de bendiciones.

@CrisSerrato

512.

Gracias a tus cinco dedos por echarme una mano.

@CrisSerrato

513.

Cuando eres AGRADECID@ el universo responde a tus plegarias.

@CrisSerrato

514.

El poder de la gratitud no entiende de medidas.

@CrisSerrato

515.

La gratitud es uno de los imanes más poderosos para atraer lo que queremos.

@CrisSerrato

516.

Haz de la gratitud un ritual.

@CrisSerrato

517.

Da las gracias por lo que tienes, puede que algún día no lo tengas.

@CrisSerrato

518.

Gracias por el regalo de tu compañía.

@CrisSerrato

519.

Lee esto al revés: SAICARG.

@CrisSerrato

520.

No hay nada más amable que un gracias a tiempo.

@CrisSerrato

521.

Pronunciar mucho la palabra gracias embellece el rostro.

@CrisSerrato

522.

Agradece sin esperar nada a cambio.

@CrisSerrato

523.

¡Gracias por ayudarme! ¡Eres un encanto!

524.

Dar las gracias de corazón es un gran acto de valentía.

@CrisSerrato

525.

Da las gracias a tu cuerpo, es el templo mejor edificado.

@CrisSerrato

526.

Agradece a la madre tierra todo lo que te ha regalado.

@CrisSerrato

527.

El aperitivo de una buena comida ha de ser el agradecimiento.

@CrisSerrato

528.

Ojalá que la última palabra que digas en esta vida sea: gracias.

@CrisSerrato

529.

No escatimes en palabras cuando tengas que dar las gracias.

@CrisSerrato

530.

Siembra agradecimiento y recogerás amistades.

@CrisSerrato

531.

Dame una G, dame una R, dame una A, dame una C, dame una I, dame una A,
dame una S. ¡GRACIAS!

@CrisSerrato

532.

Haz de tu vida un lugar en el que fluir con gratitud.

@CrisSerrato

533.

Te cambio un "gracias" por una sonrisa.

@CrisSerrato

534.

Gracias por haber aparloecido cuando más necesitaba.

@CrisSerrato

535.

Si me agradeces lo que tengo pensado hacer por ti, te doy un beso por adelantado.

@CrisSerrato

536.

Dar las gracias no contiene contraindicaciones.

@CrisSerrato

537.

En el idioma del amor la palabra gracias es la reina.

@CrisSerrato

538.

Dar las gracias puede contener trazas de alegría, ilusión y buen humor.

@CrisSerrato

539.

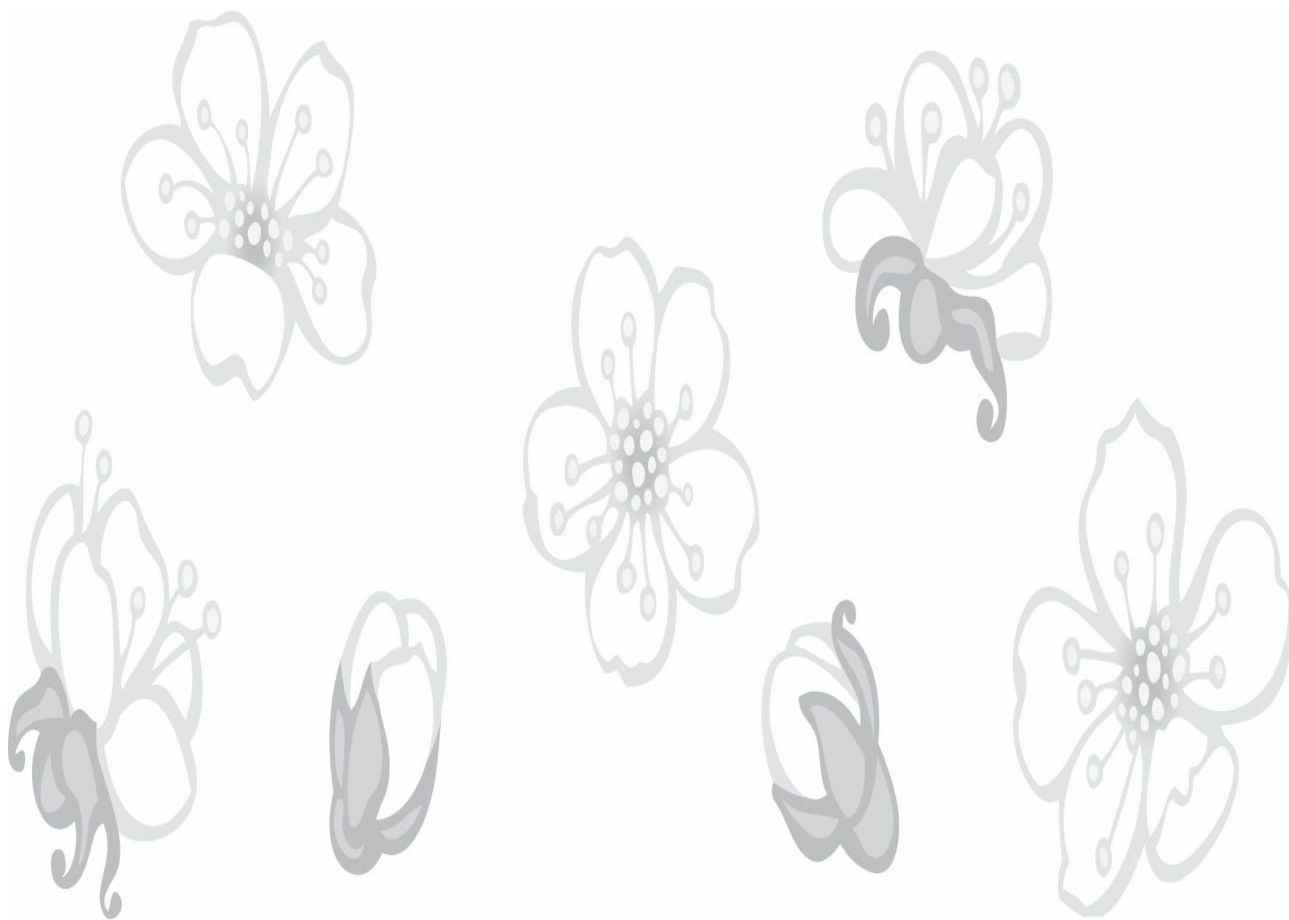
No me hace gracia que no me des las gracias.

@CrisSerrato

540.

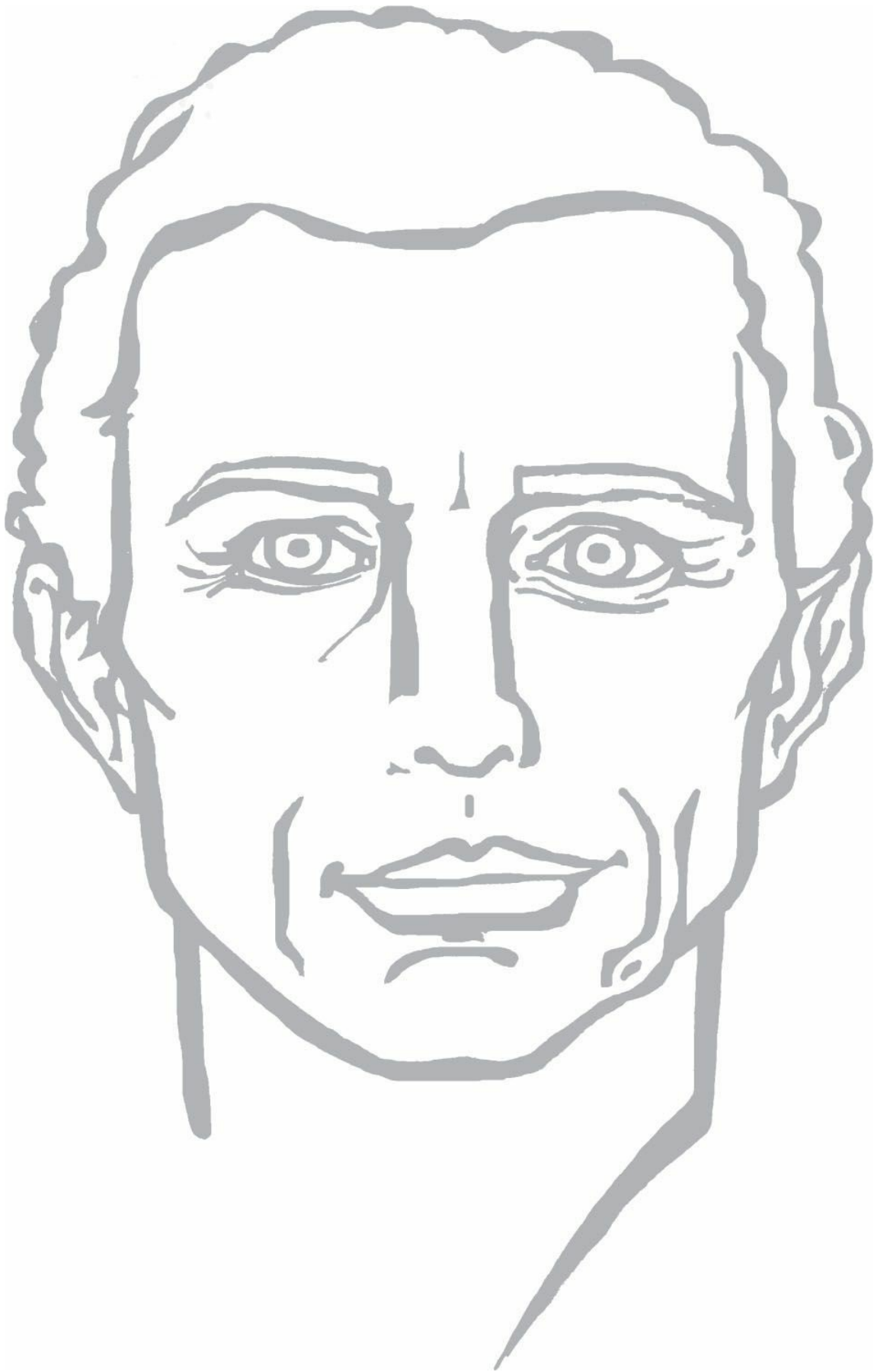
Por si hoy no te lo he dicho todavía: ¡gracias!

@CrisSerrato



CAPÍTULO 10

«PARA LA MENTE»



Emilio Butragueño (director de relaciones institucionales del Real Madrid)

¿Por qué unos triunfan y otros no?

No todos los seres humanos compartimos las mismas aptitudes. Así, no poseemos en idéntico grado la creatividad, el coraje para hacer realidad nuestros sueños por muy disparatados que puedan parecer o la capacidad para reaccionar de manera positiva ante las circunstancias adversas, por citar algunas de las cualidades que nos son propias y que, a un tiempo, son elementos que nos diferencian a unos de otros. Pero las personas que alcanzan el éxito suelen reunir estas tres condiciones: son creativas, emprendedoras y no se arredran frente a los problemas.

La experiencia nos permite afirmar que un elemento común a todas ellas es la pasión con la que afrontan su vida. Cada minuto de cualquier día es una oportunidad para crecer y para disfrutar. Son soñadores sin miedo que llevados por una ilusión contagiosa alcanzan metas inalcanzables para otros. Saben lo que quieren y cómo conseguirlo. Descubren sus objetivos y dirigen su atención hacia ellos sin distracciones, dando prioridad a lo realmente importante y tomando decisiones con una pasmosa claridad. Encaran las dificultades con naturalidad, como un atractivo desafío que les permitirá conocerse un poco mejor y descubrir sus fortalezas interiores. Apoyados en su creatividad y talento, siempre miran más lejos que los demás y, cuando estos ya han renunciado, descubren la manera de avanzar y de abrir nuevos caminos. Por eso son diferentes.

Su mente es su gran aliada, el arma secreta que los mantiene fuertes. Cuando las circunstancias devienen desfavorables no caen en el lamento fácil ni en el desaliento, no se entregan a la desesperación, sino que prefieren rebelarse y asumir los hechos como parte de su aprendizaje. Esta fortaleza mental les impide renunciar, tirar la toalla; por el contrario, se resisten a la derrota, son ganadores y actúan como tales. Su meta es clara y consideran que cada paso que dan hacia el objetivo marcado es un adelanto, una porción del premio final. Son conscientes de que el sufrimiento forma parte de la vida, como lo es el placer, y que este no tendría sentido sin aquel. Son guerreros convencidos de que cuanto más se esfuerzan, más les costará rendirse; de que si no dan lo máximo, se están engañando a sí mismos.

La experiencia alcanzada en el mundo del deporte me ha demostrado que cuando se cree firmemente en algo, se está más cerca de conseguirlo. Eso significa que la motivación y la ilusión son fundamentales en esa conquista. También he descubierto que puedes llegar tan lejos como te propongas, y que eso depende en buena parte de ti. Tu mente será tan poderosa como tú quieras que sea. Dentro de tu persona tienes un amigo y un enemigo: debes elegir con quién quieres relacionarte.

@EButragueno

Querida mente

Supongamos que te amo,
que has disipado mi ceguera,
que tú me anhelas,
que yo te abrazo,
y que tus palabras danzan en mi brisa
como flor de otoño en primavera.

Supongamos que me amas,
que eres ciencia y no misterio,
que el calor de tus besos sana,
que tu alma acaricia mi risa,
que tus palabras son mi evangelio
y que ya no existe la prisa.

@CrisSerrato

Poetuits para la mente

- 541. Cuando la mente llora, el alma sale a su encuentro para quitarle la razón.
- 542. Vacía tu memoria de nimiedades que te llevan al tormento y llénala de mariposas que te hagan cosquillas.
- 543. Eres lo que comes, lo que bebes y lo que piensas, así que, yo que tú, lo haría en positivo.
- 544. Practicar el olvido también es importante.
- 545. Haz comprender a tu mente que perteneces al futuro de un pasado sin agobios.
- 546. Quizá sepas lo que eres, pero ni te imaginas lo que puedes llegar a ser.
- 547. Carga tus baterías de ilusión y sal a dar toda tu energía positiva al mundo.
- 548. El potencial humano es ilimitado, ¡hazme caso y confía en ti!
- 549. No hay nada imposible para quien conduce su mente al borde del precipicio y salta al vacío.
- 550. El límite de tus posibilidades tiene aires de grandeza.
- 551. Cultiva tu mente. Es tan potente que aúna lo temporal, lo eterno, lo finito y lo infinito.
- 552. Encuentra el propósito de tu vida y súbete a un tren de alta velocidad para transportarlo.
- 553. Siéntete bendecid@ por formar parte del milagro de la cadena de la vida y activa tu potencial personal.
- 554. La mente es como el espejo de tu vida, sácale brillo a diario.

555. Cuando tu fin es aprender por el camino, el fracaso deja de ser una opción.
556. Como un océano virgen aún por navegar, así es el potencial humano.
557. Tienes una de las mayores armas para triunfar en la vida: a ti.
558. Escucha tu corazón, activa tu mente y vive tu vida como si fuera un regalo que te haces a diario.
559. Apuesta por hacer la mayor revolución: la de tu propia vida.
560. Tu momento es *ahora*.
561. Eres un auténtico milagro, ¡aprovecha cada instante de tu vida y haz algo igual de extraordinario!
562. El mayor miedo que puedes tener es tenerle miedo al miedo.
563. Si caminas mirando al sol, tu sombra te seguirá la pista, pero jamás te alcanzará.
564. La clave no está en el porqué de tu existencia, sino en el para qué de tu vida.
565. Haz todo lo posible para que lo imposible se convierta en un posible.
566. Súbete al globo de tu nueva vida y suelta el lastre del pasado.
567. Eres un diamante en bruto y lo realmente caro no se compra con dinero.
568. Solamente tú tienes el poder de que ocurra. ¡Empieza a hacer magia con tu vida!
569. Tu vida merece un esfuerzo para transformarla, ¡mejor empezar hoy que mañana!
570. Lo importante no es lo que ocurre, es cómo reaccionas ante ello. Controla tu vida. Maneja tu ego.
571. Si tienes una mente negativa, nunca podrás tener una vida positiva.
572. ¿Tienes la mente llena o plena? ¡Vacíala de todo aquello que te impida crecer y deja espacio para la prosperidad!
573. Eres tu mejor empresa. Invierte en felicidad, consciencia, amor, humor y vida.
574. Si buscas la gloria, serás testigo de algún hito; si buscas la autorrealización conseguirás el paraíso infinito.
575. Deja la mente en blanco, ama para vivir y vive para amar.
576. Piensa bonito y acertarás.
577. El corazón es más sabio que la razón. Haz caso a tus instintos y luego dirígelos con cabeza.
578. Es el momento de hacer un «*backup* mental» y eliminar los archivos de tu cerebro que estorban en tu vida.
579. Si no supieras tu edad... ¿cuántos años te pondrías? Nunca pierdas tu niño interno, es garantía de felicidad.
580. Cuida tus pensamientos, cuida tus palabras, cuida tus sentimientos y coloca entre algodones a tu yo.
581. Pon orden en tu armario mental, abre las puertas a las emociones positivas y cierra los cajones de los prejuicios y la tristeza.
582. Piensa con el corazón, siente con el cerebro y toca con la sonrisa.
583. ¿Amas lo que haces o te conformas? Pregúntate esto al menos una vez a la semana y empieza a dar pasos hacia tu felicidad.
584. Elimina los muros de piedra de la pereza y construye un palacio de creatividad.

- 585.** Emoción expresada, emoción superada. Verbaliza lo que sientes y da rienda suelta a tu corazón.
- 586.** Nadie más que tú tiene el poder sobre tus pensamientos, ¿qué tal si cambias tu tristeza por alegría y tu falta de perdón por amor?
- 587.** Elige emitir solo vibraciones que permitan la manifestación de tus mayores deseos y atraigan a tu vida éxito, amor y prosperidad.
- 588.** Yo soy tú y tú eres yo. ¿Qué tal si nos damos la mano y nos ayudamos a caminar?
- 589.** Sé impecable con lo que expresas. Las palabras dejan instaladas en la conciencia huellas mentales poderosas.
- 590.** Cuando pensamos en negativo, vagamos. Cuando pensamos en positivo, creamos.
- 591.** Algunos de los más grandiosos milagros suceden como consecuencia de atrevernos a creer.
- 592.** Te propongo un juego que, si repites, te llevará al éxito: cambia tus excusas por sonrisas.
- 593.** Nunca olvides que tú eres tu mejor coach, tu mejor gurú y tu mejor entrenador personal.
- 594.** Lanza una flecha afilada al centro de la diana de aquello que quieres y el juego de la vida te pondrá 100 puntos.
- 595.** Si crees que es imposible, lo harás imposible. La decisión está en ti.
- 596.** La magia en tu vida comienza cuando comprendes que todas tus «casualidades» son estrategias creadas por ti.
- 597.** Tu mente es capaz de atraer a tu mundo físico cualquier cosa o circunstancia que seas capaz de imaginar o sentir.
- 598.** Entrena correctamente tu mente y serás absolutamente invencible.
- 599.** Dale un buen susto a tus miedos y empieza a practicar la ley de tu razón: mente sana, cuerpo sano y el poder de un gran corazón.
- 600.** Un mal día es el resultado de tu valoración negativa. Un buen día es el resultado de tu valoración positiva. ¿Qué eliges hoy?

541.

Cuando la mente llora, el alma sale a su encuentro para quitarle la razón.

@CrisSerrato

542.

Vacía tu memoria de nimiedades que te llevan al tormento y llénala de mariposas que te hagan cosquillas.

@CrisSerrato

543.

Eres lo que comes, lo que bebes y lo que piensas, así que, yo que tú, lo haría en positivo.

@CrisSerrato

544.

Practicar el olvido también es importante.

@CrisSerrato

545.

Haz comprender a tu mente que perteneces al futuro de un pasado sin agobios.

@CrisSerrato

546.

Quizá sepas lo que eres, pero ni te imaginas lo que puedes llegar a ser.

@CrisSerrato

547.

Carga tus baterías de ilusión y sal a dar toda tu energía positiva al mundo.

@CrisSerrato

548.

El potencial humano es ilimitado, ¡hazme caso y confía en ti!

@CrisSerrato

549.

No hay nada imposible para quien conduce su mente al borde del precipicio y salta al vacío.

550.

El límite de tus posibilidades tiene aires de grandeza.

@CrisSerrato

551.

Cultiva tu mente. Es tan potente que aún a lo temporal, lo eterno, lo finito y lo infinito.

@CrisSerrato

552.

Encuentra el propósito de tu vida y súbete a un tren de alta velocidad para transportarlo.

@CrisSerrato

553.

Siéntete bendecid@ por formar parte del milagro de la cadena de la vida y activa tu potencial personal.

@CrisSerrato

554.

La mente es como el espejo de tu vida, sácale brillo a diario.

@CrisSerrato

555.

Cuando tu fin es aprender por el camino, el fracaso deja de ser una opción.

@CrisSerrato

556.

Como un océano virgen aún por navegar, así es el potencial humano.

@CrisSerrato

557.

Tienes una de las mayores armas para triunfar en la vida: a ti.

@CrisSerrato

558.

Escucha tu corazón, activa tu mente y vive tu vida como si fuera un regalo que te haces a diario.

@CrisSerrato

559.

Apuesta por hacer la mayor revolución: la de tu propia vida.

@CrisSerrato

560.

Tu momento es ahora.

@CrisSerrato

561.

Eres un auténtico milagro, ¡aprovecha cada instante de tu vida y haz algo igual de extraordinario!

@CrisSerrato

562.

El mayor miedo que puedes tener es tenerle miedo al miedo.

@CrisSerrato

563.

Si caminas mirando al sol, tu sombra te seguirá la pista, pero jamás te alcanzará.

@CrisSerrato

564.

La clave no está en el porqué de tu existencia, sino en el para qué de tu vida.

@CrisSerrato

565.

Haz todo lo posible para que lo imposible se convierta en un posible.

@CrisSerrato

566.

Súbete al globo de tu nueva vida y suelta el lastre del pasado.

@CrisSerrato

567.

Eres un diamante en bruto y lo realmente caro no se compra con dinero.

@CrisSerrato

568.

Solamente tú tienes el poder de que ocurra. ¡Empieza a hacer magia con tu vida!

@CrisSerrato

569.

Tu vida merece un esfuerzo para transformarla, ¡mejor empezar hoy que mañana!

@CrisSerrato

570.

Lo importante no es lo que ocurre, es cómo reaccionas ante ello. Controla tu vida. Maneja tu ego.

@CrisSerrato

571.

Si tienes una mente negativa, nunca podrás tener una vida positiva.

@CrisSerrato

572.

¿Tienes la mente llena o plena? ¡Vacíala de todo aquello que te impida crecer y deja espacio para la prosperidad!

@CrisSerrato

573.

Eres tu mejor empresa. Invierte en felicidad, consciencia, amor, humor y vida.

@CrisSerrato

574.

Si buscas la gloria, serás testigo de algún hito; si buscas la autorrealización conseguirás el paraíso infinito.

@CrisSerrato

575.

Deja la mente en blanco, ama para vivir y vive para amar.

@CrisSerrato

576.

Piensa bonito y acertarás.

@CrisSerrato

577.

El corazón es más sabio que la razón. Haz caso a tus instintos y luego dirígelos con cabeza.

@CrisSerrato

578.

Es el momento de hacer un «backup mental» y eliminar los archivos de tu cerebro que estorban en tu vida.

@CrisSerrato

579.

Si no supieras tu edad... ¡cuántos años te pondrías! Nunca pierdas tu niño interno, es garantía de felicidad.

@CrisSerrato

580.

Cuida tus pensamientos, cuida tus palabras, cuida tus sentimientos y coloca entre algodones a tu yo.

@CrisSerrato

581.

Pon orden en tu armario mental, abre las puertas a las emociones positivas y cierra los cajones de los prejuicios y la tristeza.

@CrisSerrato

582.

Piensa con el corazón, siente con el cerebro y toca con la sonrisa.

583.

¡Amas lo que haces o te conformas? Pregúntate esto al menos una vez a la semana y empieza a dar pasos hacia tu felicidad.

@CrisSerrato

584.

Elimina los muros de piedra de la pereza y construye un palacio de creatividad.

@CrisSerrato

585.

Emoción expresada, emoción superada. Verbaliza lo que sientes y da rienda suelta a tu corazón. @CrisSerrato

586.

Nadie más que tú tiene el poder sobre tus pensamientos, ¡qué tal si cambias tu tristeza por alegría y tu falta de perdón por amor?

@CrisSerrato

587.

Elije emitir solo vibraciones que permitan la manifestación de tus mayores deseos y atraigan a tu vida éxito, amor y prosperidad. @CrisSerrato

588.

Yo soy tú y tú eres yo. ¡Qué tal si nos damos la mano y nos ayudamos a caminar?

@CrisSerrato

589.

Sé impecable con lo que expresas. Las palabras dejan instaladas en la conciencia huellas mentales poderosas.

@CrisSerrato

590.

Cuando pensamos en negativo, vagamos. Cuando pensamos en positivo, creamos.

@CrisSerrato

591.

Algunos de los más grandiosos milagros suceden como consecuencia de atrevernó a creer.

@CrisSerrato

592.

Te propongo un juego que, si repites, te llevará al éxito: cambia tus excusas por sonrisas.

@CrisSerrato

593.

Nunca olvides que tú eres tu mejor coach, tu mejor gurú y tu mejor entrenador personal.

@CrisSerrato

594.

Lanza una flecha afilada al centro de la diana de aquello que quieres y el juego de la vida te pondrá 100 puntos.

@CrisSerrato

595.

Si crees que es imposible, lo harás imposible. La decisión está en ti.

@CrisSerrato

596.

La magia en tu vida comienza cuando comprendes que todas tus
«casualidades» son estrategias creadas por ti.

@CrisSerrato

597.

Tu mente es capaz de atraer a tu mundo físico cualquier cosa o circunstancia
que seas capaz de imaginar o sentir.

@CrisSerrato

598.

Entrena correctamente tu mente y serás absolutamente invencible.

@CrisSerrato

599.

Dale un buen susto a tus miedos y empieza a practicar la ley de tu razón:
mente sana, cuerpo sano y el poder de un gran corazón.

@CrisSerrato

600.

Un mal día es el resultado de tu valoración negativa. un buen día es el
resultado de tu valoración positiva. ¡Qué eliges hoy?

@CrisSerrato



CAPÍTULO 11

«PARA VIVIR ZEN»



Miguel Mochales (Zen Master)

Zen es el sistema de meditación del siglo XXI. Es el poder del observador.

Es la consciencia que se expresa desde ti. El poder de la mirada. Una mirada que une lo interior infinito con lo exterior finito.

Es consciencia expresada en belleza. Belleza quiere decir «sin dolor». Belleza es un momento entre el infinito interno y lo finito condicionado exterior.

Es casi poético, pues pone lo sagrado y holístico en cada cosa.

Es un estadio de alma más allá de la fortuna o del designio, pues pone a tu dios interior como creador del sentido de la misma creación.

En el zen, el aire se ralentiza. Se convierte en un increíble manifiesto de paz. Desde ese momento, el tiempo es más lento. Más lento. Hasta que lo paras. Hasta que conoces la eternidad. Solo en la eternidad el dios interior se reconoce y se llama amor.

Ahora la gente medita más. Es el momento de reconciliación del hombre con un humanismo divino zen. De que las palabras se sustituyan por silencios que expresen todo. Las acciones por miradas que tiñan de color el universo. De una esperanza que empieza en este mismo momento.

Así, tú vives en meditación recreando lo eterno y te vuelves un místico, un poeta, un ser que vive desde la consciencia un amor que, en meditación, se llama compasión.

Así, de esa manera, el zen se expresa ahora en tu cuerpo, en tu mente, en el alma de cada objeto y en la magia de todo tu ser.

Sucede en ese momento de intimidad interior. Solo desde ahí, asomándote a tu patio interior, descubres continuamente, de dentro afuera, el poder de la quietud y la poesía del creador.

Zen es beber la vida en cada sorbo de aire, en cada taza de té...

... no le busques sentido, no lo tiene, o no.

@CZen_training

Todo es vacío

Vacío.

Todo es vacío.

El vacío de una vida sencilla,
del amor sin advertencia,
de la consciencia elegida,
del no tiempo,
del no espacio,
del poder de la paciencia,

del tú libre,
del yo aquietado,
de la noche que ya es día,
de un día que nace esperanzado.

@CrisSerrato

Poetuits para vivir zen

- 601. Solo quien acalla su ahora alcanza su todo.
- 602. La esencia del hombre es no cargar con su pasado.
- 603. De qué te sirven los ideales si no puedes llegar a ellos.
- 604. Tan solo quien mira dentro ve fuera.
- 605. Eternidad es el tiempo sin tiempo de la meditación.
- 606. Verdad es mirar desde el interior.
- 607. El límite del mundo es solo la palabra *límite*.
- 608. Medita cada día y encontrarás la medida justa de la vida.
- 609. Vives como amas y amas como vives.
- 610. Cuando hay duda, es que no hay duda.
- 611. Hay algo especial en ti y sucede en tu interior.
- 612. Tan solo el que vive en equilibrio vive en libertad.
- 613. Todos somos poetas cuando estamos en silencio.
- 614. Dignidad no es orgullo ni vanidad. Digno es aquel que no tiene ningún amo, ni siquiera él mismo.
- 615. Algún día entenderás que cada momento sucede por una razón.
- 616. Meditar en silencio es sorprender al viento dentro de ti.
- 617. Cuanto más claro lo veo, más difícil me es explicarlo.
- 618. Si vives desde la consciencia, la magia aparece en tu vida.
- 619. El único problema que tiene el hombre es *que se cree Dios*, y no sabe *que ya lo es*.
- 620. Vaciar el corazón de pensamientos es abrir la mente al infinito.
- 621. Deja que tu cuerpo y tu cerebro se encarguen de lo humano y tu alma se dedique a lo divino.
- 622. Cuando eres consciente de tu yo, tienes el poder de parar el mundo.
- 623. El verdadero milagro es la capacidad de ver en todo el increíble milagro que es.
- 624. Pase lo que pase, escucha siempre tu voz interior.
- 625. La felicidad es no poseer nada, algo muy diferente a ser pobre.
- 626. Nos manejamos en los márgenes de comodidad y por ello no sabemos quiénes somos.
- 627. Si retienes el aliento, puedes llegar con tu mente al cielo.
- 628. Trata siempre de ver lo eterno en cada circunstancia.

629. Cree en Dios pero, sobre todo, cree que Dios cree en ti.
630. Tú crees que ves el mundo cuando, realmente, es el mundo el que se quiere expresar ante ti.
631. La más profunda esclavitud es aquella que te lleva a poseer por miedo a sentir libertad.
632. Sentir es vivir, sentir el zen es vivir consciente.
633. Para tu pensamiento, siente tu cuerpo y escucha tu alma.
634. El paraíso llegará cuando cada uno ocupe su lugar en el mundo.
635. Haz lo posible para que cada palabra que salga de tu boca se convierta en poesía.
636. Que tu meta no sea la vida, sino el arte de la vida.
637. La vida es una historia de amor que nos empeñamos en vivir en el desamor.
638. Hay más sentido en un segundo a tu lado que en una vida sin ti.
639. Nunca olvides que llevas a Dios asomado a los ojos.
640. Solo las historias hermosas son reales.
641. Ama y no esperes nada mientras adoras amando.
642. La mente máxima es la mente aquietada.
643. La mayor experiencia mística que tiene el hombre es el amor.
644. La mejor autoayuda es aquella que te lleva a un nuevo estadio de consciencia.
645. No pierdas la confianza en la confianza.
646. El amor es la energía sin tiempo.
647. Vive un segundo de la vida amando y todo estará justificado.
648. Todo tiempo se resume en los ojos del alma que lo contempla.
649. Las casualidades son, únicamente, causalidades.
650. Lo que haces en esta vida tiene su eco en la eternidad.
651. Pon en cada segundo de tu vida un momento de consciencia y lo que sientas será siempre eterno.
652. El arte de la vida es conceder a cada instante su tiempo.
653. Sé fuerte como un guerrero y flexible como un junco.
654. Mira tu ahora. Nunca hubo un período ni tan hermoso, ni tan sorprendente.
655. Tu vida es la perfección imperfecta de un infinito finito.
656. Acaba con tus quejas y empieza a vivir.
657. El amor y el odio son las medidas de quien los usa.
658. Vivir sin consciencia es pasar de puntillas por la vida.
659. En la honestidad está el camino. En la verdad, la valentía.
660. Haz el zen y no mires con quién.

601.

Solo quien acalla su ahora alcanza su todo.

@CrisSerrato

602.

La esencia del hombre es no cargar con su pasado.

@CrisSerrato

603.

De qué te sirven los ideales si no puedes llegar a ellos.

@CrisSerrato

604.

Tan sólo quien mira dentro ve fuera.

@CrisSerrato

605.

Eternidad es el tiempo sin tiempo de la meditación.

@CrisSerrato

606.

Verdad es mirar desde el interior.

@CrisSerrato

607.

El límite del mundo es solo la palabra límite.

@CrisSerrato

608.

Medita cada día y encontrarás la medida justa de la vida.

@CrisSerrato

609.

Vives como amas y amas como vives.

@CrisSerrato

610.

Cuando hay duda, es que no hay duda.

@CrisSerrato

611.

Hay algo especial en ti y sucede en tu interior.

@CrisSerrato

612.

Tan solo el que vive en equilibrio vive en libertad.

@CrisSerrato

613.

Todos somos poetas cuando estamos en silencio.

@CrisSerrato

614.

Dignidad no es orgullo ni vanidad. Digno es aquel que no tiene ningún amo,
ni siquiera él mismo.

@CrisSerrato

615.

Algún día entenderás que cada momento sucede por una razón.

@CrisSerrato

616.

Meditar en silencio es sorprender al viento dentro de ti.

@CrisSerrato

617.

Cuanto más claro lo veo, más difícil me es explicarlo.

@CrisSerrato

618.

Si vives desde la consciencia, la magia aparece en tu vida.

@CrisSerrato

619.

El único problema que tiene el hombre es que se cree Dios, y no sabe que ya lo es.

@CrisSerrato

620.

Vaciar el corazón de pensamientos es abrir la mente al infinito.

@CrisSerrato

621.

Deja que tu cuerpo y tu cerebro se encarguen de lo humano y tu alma se dedique a lo divino.

@CrisSerrato

622.

Cuando eres consciente de tu yo, tienes el poder de parar el mundo.

@CrisSerrato

623.

El verdadero milagro es la capacidad de ver en todo el increíble milagro
que es.
@CrisSerrato

624.

Pase lo que pase, escucha siempre tu voz interior.
@CrisSerrato

625.

La felicidad es no poseer nada, algo muy diferente a ser pobre.
@CrisSerrato

626.

Nos manejamos en los márgenes de comodidad y por ello no sabemos
quiénes somos.
@CrisSerrato

627.

Si retienes el aliento, puedes llegar con tu mente al cielo.
@CrisSerrato

628.

Trata siempre de ver lo eterno en cada circunstancia.
@CrisSerrato

629.

Cree en Dios pero, sobre todo, cree que Dios cree en ti.
@CrisSerrato

630.

Tú crees que ves el mundo cuando, realmente, es el mundo el que se quiere expresar ante ti.

@CrisSerrato

631.

La más profunda esclavitud es aquella que te lleva a poseer por miedo a sentir libertad.

@CrisSerrato

632.

Sentir es vivir, sentir el zen es vivir consciente.

@CrisSerrato

633.

Para tu pensamiento, siente tu cuerpo y escucha tu alma.

@CrisSerrato

634.

El paraíso llegará cuando cada uno ocupe su lugar en el mundo.

@CrisSerrato

635.

Haz lo posible para que cada palabra que salga de tu boca se convierta en poesía.

@CrisSerrato

636.

Que tu meta no sea la vida, sino el arte de la vida.

@CrisSerrato

637.

La vida es una historia de amor que nos empeñamos en vivir en el desamor.

@CrisSerrato

638.

Hay más sentido en un segundo a tu lado que en una vida sin ti.

@CrisSerrato

639.

Nunca olvides que llevas a Dios asomado a los ojos.

@CrisSerrato

640.

Solo las historias hermosas son reales.

@CrisSerrato

641.

Ama y no esperes nada Mientras adoras amando. @CrisSerrato

642.

La mente máxima es la mente aquietada.

@CrisSerrato

643.

La mayor experiencia mística que tiene el hombre es el amor.

@CrisSerrato

644.

La mejor autoayuda es aquella que te lleva a un nuevo estadio de consciencia.

@CrisSerrato

645.

No pierdas confianza en la confianza.

@CrisSerrato

646.

El amor es la energía sin tiempo.

@CrisSerrato

647.

Vive un segundo de la vida amando y todo estazá justificado.

@CrisSerrato

648.

Todo tiempo se resume en los ojos del alma que lo contempla.

@CrisSerrato

649.

Las casualidades son, únicamente, causalidades.

@CrisSerrato

650.

Lo que haces en esta vida tiene su eco en la eternidad.

@CrisSerrato

651.

Pon en cada segundo de tu vida un momento de consciencia y lo que sientas
serà siempre eterno.

@CrisSerrato

652.

El arte de la vida es conceder a cada instante su tiempo.

@CrisSerrato

653.

Sé fuerte como un guerrero y flexible como un junco.

@CrisSerrato

654.

Mira tu ahora. Nunca hubo un período ni tan hermoso, ni tan sorprendente.

@CrisSerrato

655.

Tu vida es la perfección imperfecta de un infinito finito.

@CrisSerrato

656.

Acaba con tus que jas y empieza a vivir.

@CrisSerrato

657.

El amor y el odio son las medidas de quien los usa.

@CrisSerrato

658.

Vivir sin consciencia es pasar de puntillas por la vida.

@CrisSerrato

659.

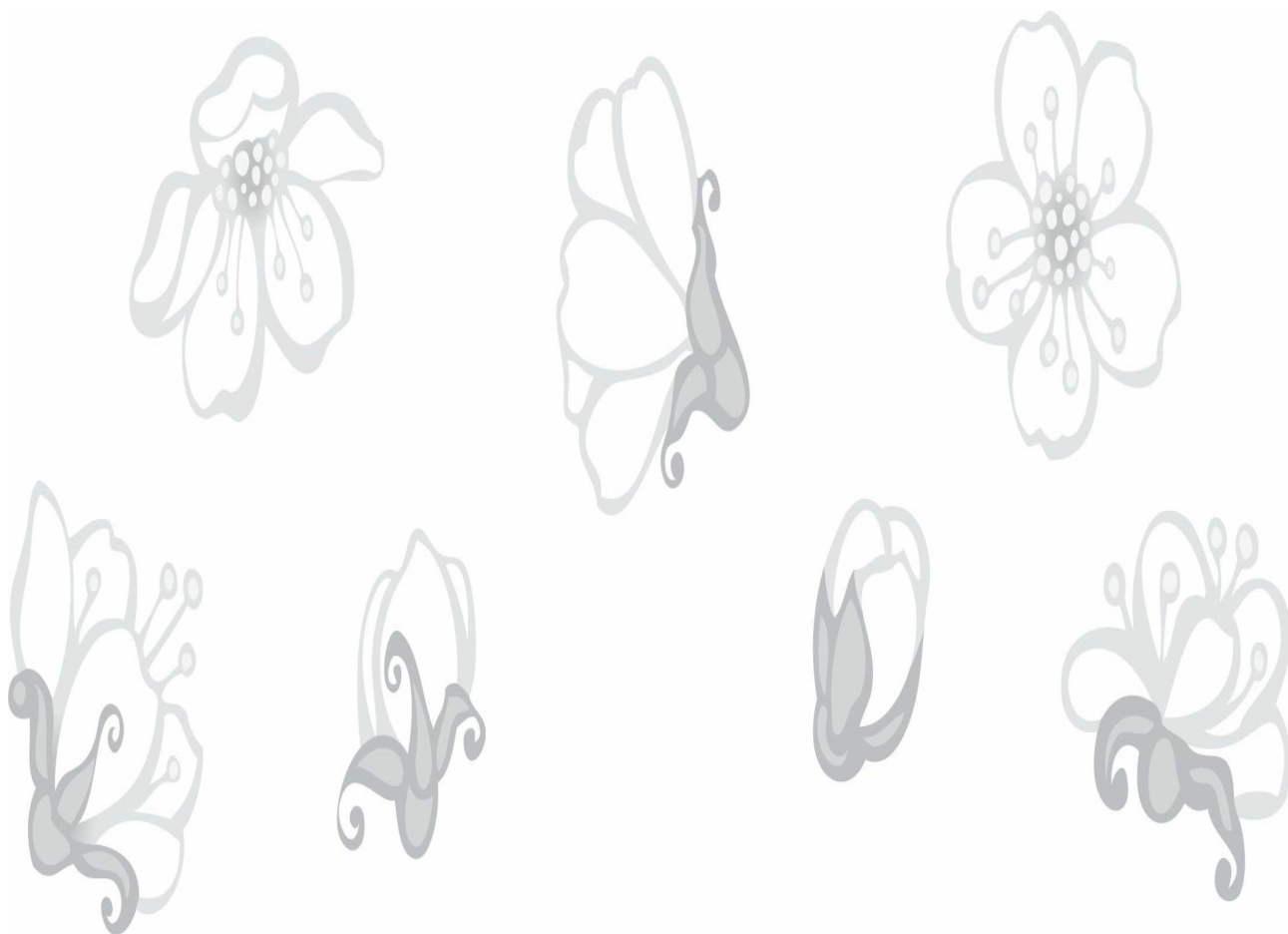
En la honestidad está el camino. En la verdad, la valentía.

@CrisSerrato

660.

Haz el zen y no mires con quién.

@CrisSerrato



CAPÍTULO 12

«*POETUITS* EN LA RED»



Hovik Keuchkerian (boxeador, actor, monologuista, poeta y cantante)

Aquel día que me habló la noche

— Mañana no sé lo que haré, tendré que esperar a que llegue.

—¿Y si llega tarde? ¿Y si no llega?

—Esperaré, sí, esperaré. No me gusta esperar, lo odio, llevo esperándome a mí mismo desde que nací y nunca llego, nunca. Creo que voy a cerrar de dos a cinco para comer en casa y descansar, probablemente me coja un puente largo, porque si lo cojo alto saltaré a medio camino. No quiero saltar, solo quiero avanzar, cerrar el círculo, respirar paz con gotitas reseca de miel entre bocanada y bocanada.

—¿Por qué habla así un hombre de tu creatividad, de tu talento?

—Ni la una ni el otro son míos. La creatividad y el talento los descubrió un poeta que se quedó ciego desafiando al sol en un duelo de miradas por hacerle sombra a sus versos. Desde ese día, la creatividad y el talento son patrimonio de todo aquel que no tema tener miedo.

@HovikOficial

Encontrar

Encontrar, descubrir, hallar.

Tener la destreza de intuir más allá del mirar,
de engendrar pura magia y no dejarla escapar.

Saber apresar el instante y no tener miedo a verbalizar.

Dejar que el alma fluya, que albergue la pericia del no errar.

Intuir dónde está la belleza oculta.

Ser parte activa del guion de la verdad.

Abrir puertas.

Cerrar karmas.

Sonreír

Adivinar.

Escribir una carta secreta,

viajar con la razón,

dormir con la mente quieta,

soñar con el corazón,

y preguntarse, como Céline cuestionó a Jesse:

si empezarías a hablar conmigo, si nos encontrásemos,

por primera vez, en el andén de la estación.

@CrisSerrato

Poetuits en la red

- 661. Que la vida valga la risa y no la pena. @angelrielo
- 662. Ella ama las ciudades, el bullicio, las ventanas abiertas. Yo, odiando todo eso, la amo a ella. @Fharell
- 663. El amor es un problema en el que vale la pena meterse. @IvanMarinSoyYo
- 664. Un día alguien te va abrazar tan fuerte que todas tus partes rotas se van a unir de nuevo. @monicaesgueva
- 665. La música es la forma que toma el amor cuando se convierte en sonido. @MiguelBorrallo
- 666. Podrán olvidar lo que les dijiste pero no lo que les hiciste sentir. @miguelmotivate
- 667. La madurez es el equilibrio entre el coraje y el respeto. @EvaLuque
- 668. Usa tu talento, único e irrepetible, para hacer felices a los demás. @juanmerin
- 669. ¡Dicen que lo mejor está por llegar pero, por si acaso, ve a por ello! @alexroviracelma
- 670. La pasión crea mundos donde la gente quiere vivir. @Jorge_Networker
- 671. Hemos de sacrificar nuestro estrecho punto de vista para ver nacer mundos nuevos. @maite___bayona
- 672. Definición de tiempo: descubrir que parir alegrías cuando me miras es tan inevitable como cerrar los ojos al estornudar. @taniaevanss
- 673. Eres la suma de todo lo que me niego a restar en mi vida. @carlossalem
- 674. La música es la mejor forma de expresión cuando quieres llorar de alegría. @JASimarro
- 675. Vive el presente, que es donde se vive la vida, haz de cada momento el más especial, escucha a tu corazón y permanece siempre en ti. @Silescri
- 676. Toma tu vida como si fuera un tren. Que lo que te acompañe circule a ambos lados y que nunca nada tape el centro de tu vía. @villalobosa1
- 677. La base de una autoestima sana es el aprecio incondicional por tu propia identidad. @MiguelGuzman___EP
- 678. Decide cómo quieres vivir y ¡hazlo! @entrenafinanzas
- 679. Nada es más poderoso que una mente en paz y sin miedo, apoyando a un corazón abierto y dando amor. @el___miedo___ no
- 680. Para obtener resultados diferentes sé divergente. @helenacasares
- 681. Te quiero a besos largos y distancias cortas. @PoetaCelosa
- 682. La vida no sería una montaña rusa si solo subiera. @Monica ___ G ___ B
- 683. Hay miradas que lo dicen todo y ojos que no dicen nada. @BraisBcd

684. Te extraño. Siempre lleno el alma de sueños por si al fin apareces. @ricardosaya
685. El silencio otorga, la sonrisa confirma y la mirada habla. @DicePrinceRoyce
686. Quiero lo mejor para ti, por eso te quiero conmigo. @UnpoetaEs
687. Si le temes a la soledad, es porque te falta imaginación. @EllaDice
688. El karma no es una venganza, es el reflejo de tus actos. @Miss2Caras
689. Márcate metas gigantes y motivadoras, pero no olvides nunca disfrutar del momento presente, es lo único real que existe. @javiercarril
690. Cada semilla de belleza es un brote de amor. @emarcodeleon
691. La experiencia no son los años que trabajas, son los minutos que pasas reflexionando sobre tu trabajo. @virginiaVirpink
692. Perdona tus errores, acéptate y cuídate. Cuando lo hagas habrás encontrado el amor más duradero y sincero. @HadaGarciaCock
693. Si no te ríes de ti mismo, tienes un problema muy serio. @Chavarino
694. La poesía es una forma de resistencia. Cómete la vida a versos. @FcoSerrato
695. La idea que tengamos de nuestro futuro puede afectar a nuestro presente tanto o más que nuestro propio pasado. @ovidioisaivia
696. Un pájaro en un árbol nunca tiene miedo de que la rama se rompa, porque la confianza no está en la rama sino en sus propias alas. @PabloCimadevila
697. Materializamos aquello en lo que pensamos continuamente, sea bueno o sea malo. Expandimos aquello en lo que pensamos. @SergiFernandez
698. El talento diferencia a los mejores de los buenos. Pero sin trabajo, actitud y constancia, no sirve. @OyebraF
699. Hay un poco de ti en todo lo que amo. @nickdesconocido
700. Epitafio: Todo el tiempo estuve en tu mirada. @la ____ biografia
701. El amor solo necesita a uno con frío y otro que sepa abrazar. @ciruelle
702. La felicidad es una lavadora que te indica en su pantalla los minutos que *restan* de lavado. @DimeVen
703. No sé qué somos, pero no dejemos de serlo. @Luis ____ dice
704. Si los sentimientos fuesen congruentes, nadie sería capaz de amar con locura. @sergioserrato36
705. A veces dejarse llevar es la mejor manera de quedarse. @CrudoPensar
706. No dependas de nadie en esta vida porque hasta tu propia sombra te abandona cuando estás en la oscuridad. @SoloReflexiones
707. Solo el tiempo puede romper la distancia. @Psicoenamorado
708. Hay que aprender a vivir sin aquellos que pueden vivir sin ti. @Miirrey
709. Ando tan textual que podría comerte a versos. @ISRAELJAITOVICH
710. Amistad no es el contacto constante. La amistad *verdadera* es esa llave que te dejan bajo una maceta para cuando *quieras* o *necesites* entrar. @RosaTames
711. Nunca ajenos a nuestros defectos, a nuestras contradicciones. Aun así quisimos amarnos. @pattybs23
712. La cama: el lugar donde se pasan los momentos más felices, más tristes, más apasionados y los más solitarios. @NotaBipolarEs

713. La clave está en encontrar a alguien con quien aburrirse sea algo divertido.
@mariobautista ____
714. La soledad enseña más que cualquiera. @UnAccionPoetica.
715. La sabiduría y la arrogancia son dos ascensores que se cruzan. Cuando el uno baja el otro sube. @anxo8BELTS
716. Hay dos tipos de dolor, el que lastima y el que te cambia. @ ____ Rolaando
717. En cada principio está escrito un fin, así como en los finales ya escritos va otro comienzo. @disversum
718. Píntate de color madera los labios, quiero tallarte un columpio en la boca.
@chapumike
719. Si tuviéramos alas, los días se nos irían dudando sobre si volar o no volar.
@Bruno____ Kaz
720. El cuerpo es el capullo del corazón. @Recienmentero

661.

Que la vida valga la risa y no la pena.

@angelrielo

662.

Ella ama las ciudades, el bullicio, las ventanas abiertas. Yo, odiando todo eso, la amo a ella.

@Fharell

663.

El amor es un problema en el que vale la pena meterse.

@IvanMarinSoyYo

664.

Un día alguien te va abrazar tan fuerte que todas tus partes rotas se van a unir de nuevo.

@monicaesgueva

665.

La música es la forma que toma el amor cuando se convierte en sonido.

@MiguelBorrallo

666.

Podrán olvidar lo que les dijiste pero no lo que les hiciste sentir.

@miguelmotivate

667.

La madurez es el equilibrio entre el coraje y el respeto.

@EvaLuque

668.

Usa tu talento, único e irrepetible, para hacer feliz a los demás.

@juanmerin

669.

¡Dicen que lo mejor está por llegar pero, por si acaso, ve a por ello!

@alexroviracelma

670.

La pasión crea mundos donde la gente quiere vivir.

@Jorge_Networker

671.

Hemos de sacrificar nuestro estrecho punto de vista para ver nacer mundos nuevos.

@maite_bayona

672.

Definición de tiempo: descubrir que parir alegrías cuando me miras es tan inevitable como cerrar los ojos al estornudar.

@taniaevanss

673.

Eres la suma de todo lo que me niego a restar en mi vida.

@carlossalem

674.

La música es la mejor forma de expresión cuando quieres llorar de alegría.

@JASimarro

675.

Vive el presente, que es donde se vive la vida, haz de cada momento el más especial, escucha a tu corazón y permanece siempre en ti.

@Silescri

676.

Toma tu vida como si fuera un tren. Que lo que te acompañe circule a ambos lados y que nunca nada tape el centro de tu vía.

@villalobosa1

677.

La base de una autoestima sana es el aprecio incondicional por tu propia identidad.

@MiguelGuzman_EP

678.

Decide cómo quieres vivir y ¡hazlo!

@entrenafinanzas

679.

Nada es más poderoso que una mente en paz y sin miedo, apoyando a un corazón abierto y dando amor.

@el_miedo_no

680.

Para obtener resultados diferentes sé divergente.

@helenacasares

681.

Te quiero a besos largos y distancias cortas.

@PoetaCelosa

682.

La vida no sería una montaña rusa si solo subiera.

@Monica_G_B

683.

Hay miradas que lo dicen todo y ojos que no dicen nada.

@BraisBcd

684.

Te extraño. Siempre lleno el alma de sueños por si al fin apareces.

@ricardosaya

685.

El silencio otorga, la sonrisa confirma y la mirada habla.

@DicePrinceRoyce

686.

Quiero lo mejor para ti, por eso te quiero conmigo.

@UnpoetaEs

687.

Si le temes a la soledad, es porque te falta imaginación.

@ElHaDice

688.

El karma no es una venganza, es el reflejo de tus actos.

@Miss2Caras

689.

Márcate metas gigantes y motivadoras, pero no olvides nunca disfrutar del momento presente, es lo único real que existe.

@javierrcarril

690.

Cada semilla de belleza es un brote de amor. @emarcodleon

691.

La experiencia no son los años que trabajas, son los minutos que pasas reflexionando sobre tu trabajo.

@virginiaVirpink

692.

Perdona tus errores, acéptate y cuídate. Cuando lo hagas habrás encontrado el amor más duradero y sincero.

@HadaGarciaCock

693.

Si no te ríes de ti mismo, tienes un problema muy serio.

@Chavarino

694.

La poesía es una forma de resistencia. Cómete la vida a versos.

@FcoSerrato

695.

La idea que tengamos de nuestro futuro puede afectar a nuestro presente tanto o más que nuestro propio pasado.

@ovidioisaivia

696.

Un pájaro en un árbol nunca tiene miedo de que la rama se rompa, porque la confianza no está en la rama sino en sus propias alas.

@PabloCimadevila

697.

Materializamos aquello en lo que pensamos continuamente, sea bueno o sea malo. Expandimos aquello en lo que pensamos.

@SergiFernandez

698.

El talento diferencia a los mejores de los buenos. Pero sin trabajo, actitud y constancia, no sirve.

@OyebraF

699.

Hay un poco de ti en todo lo que amo.

@nickdesconocido

700.

Epitafio: Todo el tiempo estuve en tu mirada.

@la_biografia

701.

El amor solo necesita a uno con frío y otro que sepa abrazar.

@ciruelle

702.

La felicidad es una lavadora que te indica en su pantalla los minutos que restan de lavado.

@DimeVen

703.

No sé qué somos, pero no dejemos de serlo.

@Luis_dice

704.

Si los sentimientos fuesen congruentes, nadie sería capaz de amar con locura.

@sergioserrato36

705.

A veces dejarse llevar es la mejor manera de quedarse.

@CrudoPensar

706.

No dependas de nadie en esta vida por que hasta tu propia sombra te abandona cuando estás en la oscuridad.

@SoloReflexiones

707.

Solo el tiempo puede romper la distancia.

@Psicoenamorado

708.

Hay que aprender a vivir sin aquellos que pueden vivir sin ti.

@Mirrey

709.

Ando tan textual que podría comerte a versos.

@ISRAELJAITOVICH

710.

Amistad no es el contacto constante. La amistad verdadera es esa llave que te dejan bajo una maceta para cuando quieras o necesites entrar.

@RosaTames

711.

Nunca ajenos a nuestros defectos, a nuestras contradicciones. Aun así quisimos amarnos.

@pattybs23

712.

La cama: el lugar donde se pasan los momentos más felices, más tristes, más apasionados y los más solitarios.

@NotaBipolarEs

713.

La clave está en encontrar a alguien con quien aburrirse sea algo divertido.

@mariobautista_

714.

La soledad enseña más que cualquier compañía.

@UnAccionPoetica

715.

La sabiduría y la arrogancia son dos ascensores que se cruzan. Cuando el uno baja el otro sube.

@anxo8BELTS

716.

Hay dos tipos de dolor, el que lastima y el que te cambia.

@_Rolaando

717.

En cada principio está escrito un fin, así como en los finales ya escritos va otro comienzo.

@disversum

718.

Píntate de color madera los labios, quiero tallarte un columpio en la boca.

@chapumike

719.

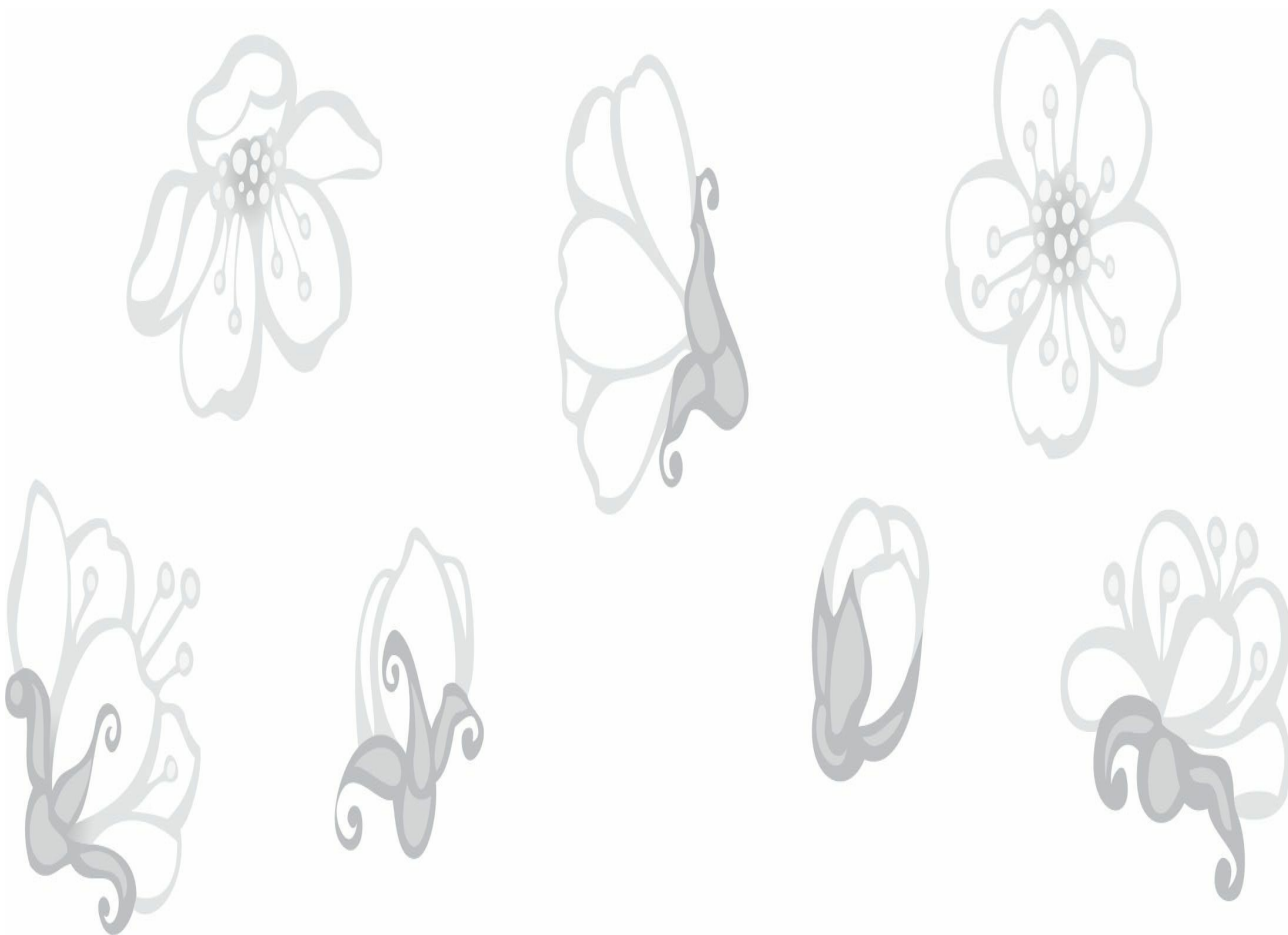
Si tuviéramos alas, los días se nos irían dudando sobre si volar o no volar.

@Bruno_Kaz

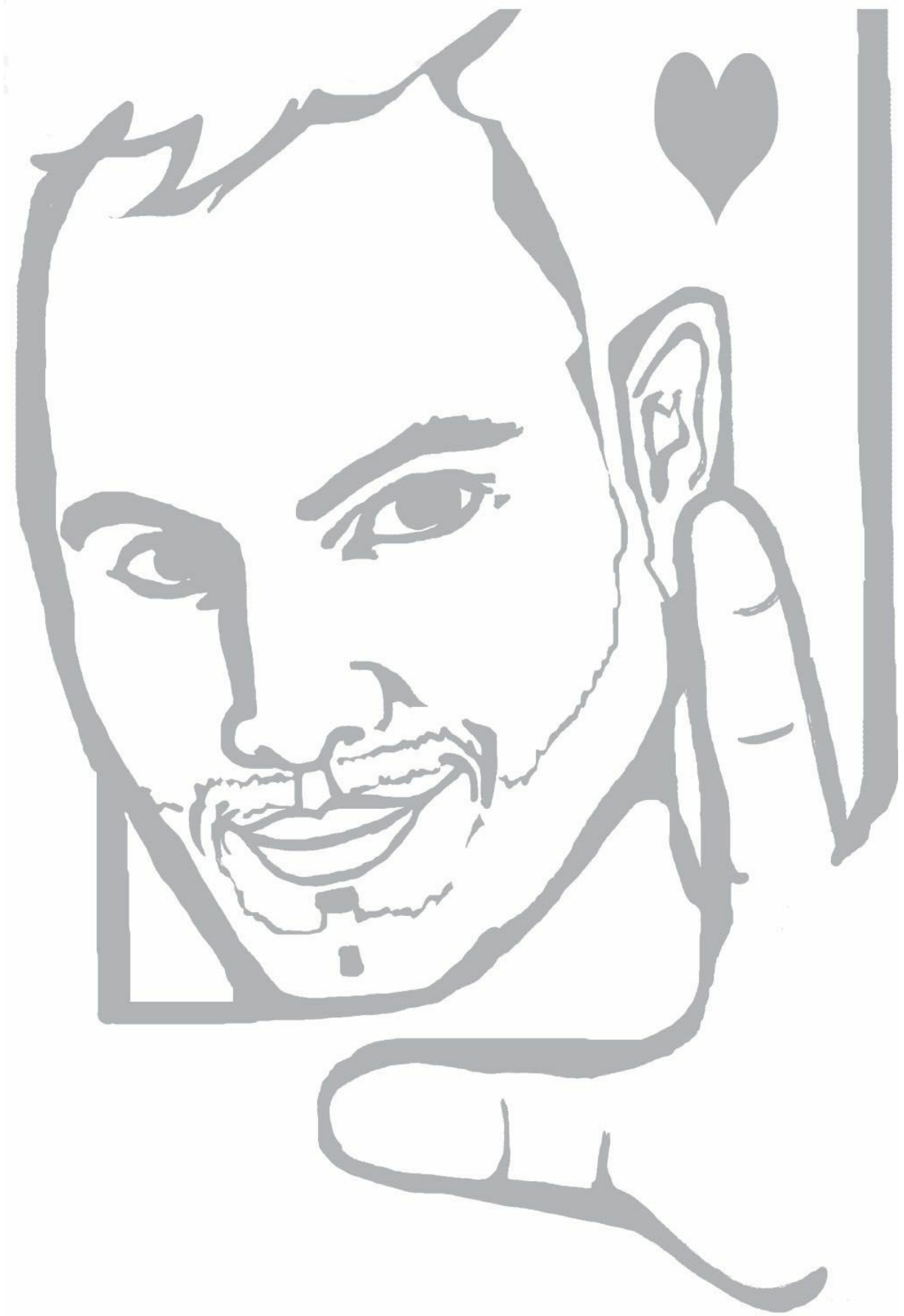
720.

El cuerpo es el capullo del corazón.

@Recienmentero



CAPÍTULO 13
«TUS PROPIOS *POETUITS*»



Jorge Blass (mago y *showman*)

Una vez leí en un libro de Nathaniel Hawthorne que la felicidad es como una mariposa, te esquiva cuando la intentas atrapar pero, a veces, si te sientas pacientemente, ella sola vendrá y se posará sobre tu hombro.

Siempre me ha costado ser paciente. Desde que era un niño hasta ahora he sido bastante inquieto. Seguramente, esa inquietud infantil se fue transformando mágicamente en mi profesión, en la que la curiosidad y la investigación son tan importantes. Algunos años después he empezado a entender la frase de Hawthorne, y lo mucho que tiene que ver con la búsqueda de la inspiración, ese éxtasis o brote de creatividad que aparentemente solo consiguen algunas personas extraordinarias.

La buena noticia es que todos podemos ser creativos, y todos podemos alcanzar la inspiración; no es algo reservado a unos pocos.

Pero... ¿cómo se hace? ¿Cómo crear un nuevo camino?

Mi consejo ante esta difícil tarea es, primero, escoger bien aquello que más te motiva. ¿Qué te pone la piel de gallina?

Cuando lo hayas encontrado dedícate a ello con toda tu pasión, esfuerzo y perseverancia. Busca la excelencia. Malcolm Gladwell dice que para alcanzar la maestría en cualquier disciplina es necesario dedicar 10.000 horas de trabajo, es decir 40 horas semanales durante cinco años. ¿Qué te gusta tanto como para dedicar 10.000 horas de tu tiempo? Thomas Edison también pensaba que una creación requiere de un uno por ciento de inspiración y un noventa y nueve por ciento de transpiración. Pero ¿es suficiente? Si fuera así, cualquiera podría hacerlo.

Tal vez la clave esté, después de todo el duro trabajo, en ser paciente, no desistir, y esperar a esa mariposa imaginaria, a ese momento de inspiración en el que la creatividad amplía todos los límites, porque, tal y como defendía el gran genio de Pablo Picasso: «Todo lo que podemos imaginar es real».

El libro que tienes en tus manos es esa mariposa, pura magia para inspirarte y llenarte de felicidad, a ti y a todos los que te rodean.

@jorgeblass

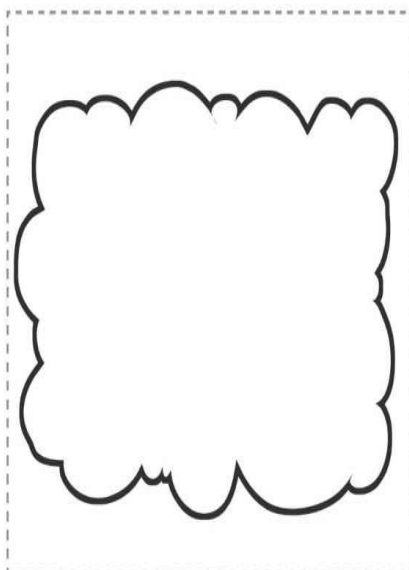
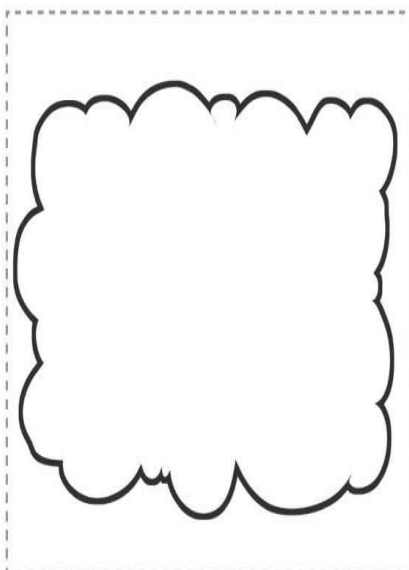
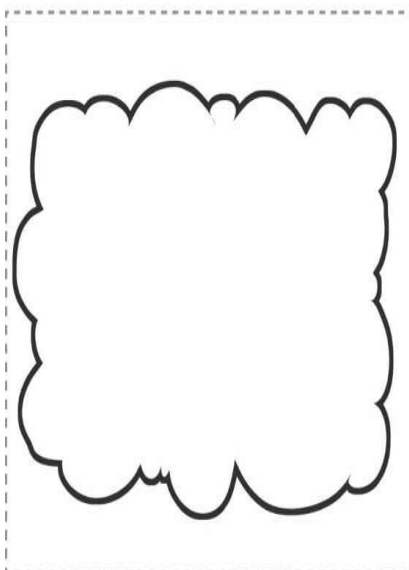
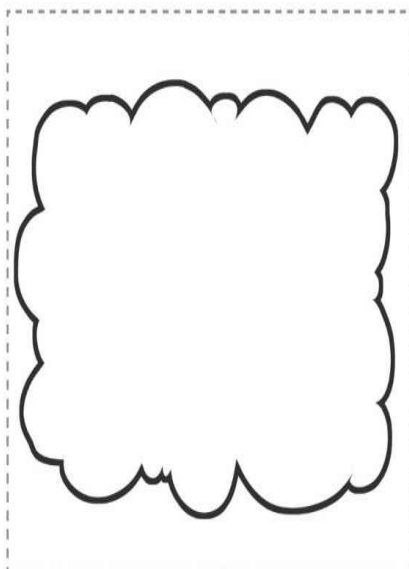
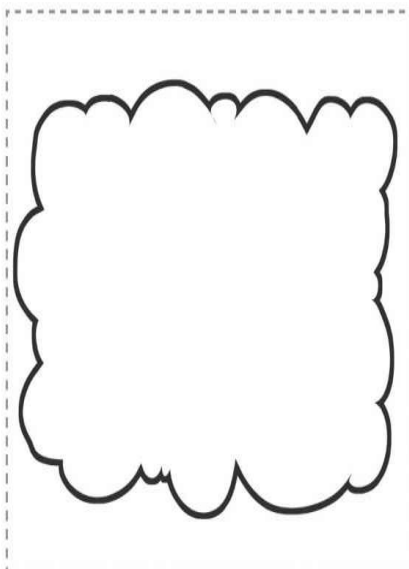
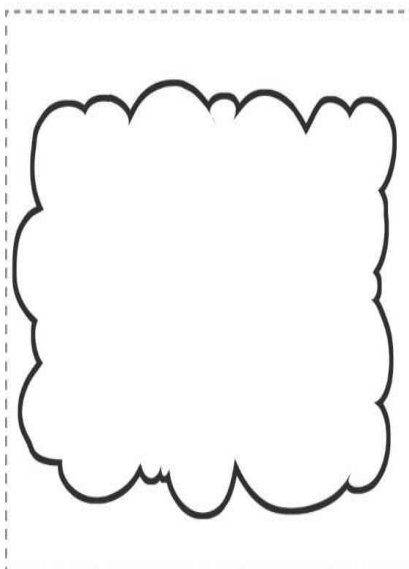
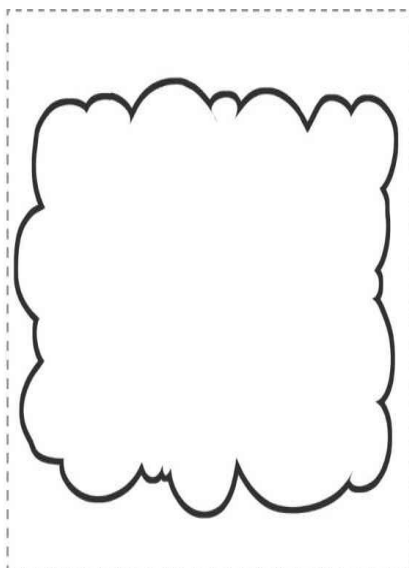
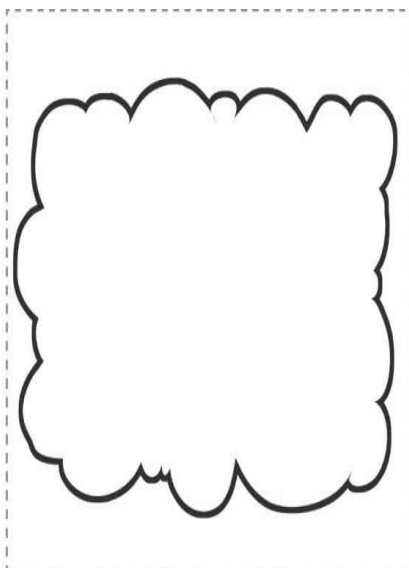
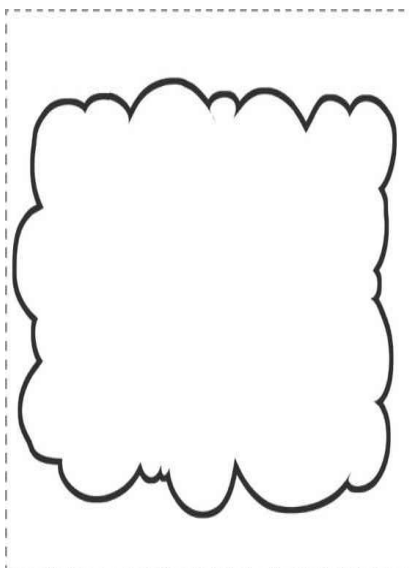
Mi más bonita casualidad

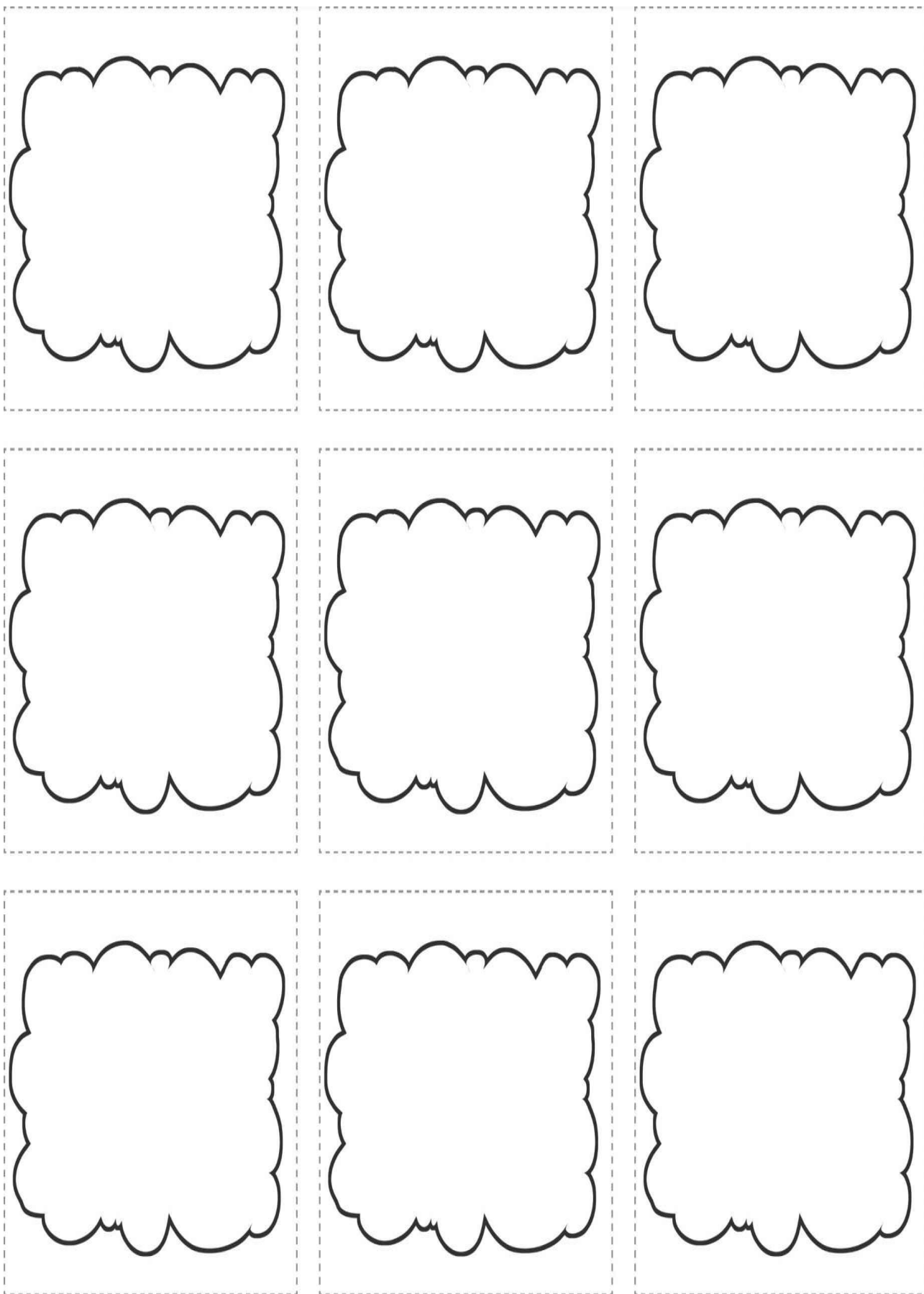
Y qué pasa si te digo
que quiero volar contigo,
que la madrugada sigue alerta,
que mis dedos yacen firmes,
que pernocto en tu mirar.
Y qué pasa si te añoro,

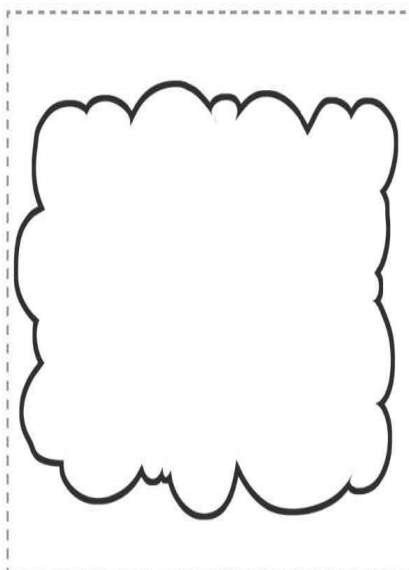
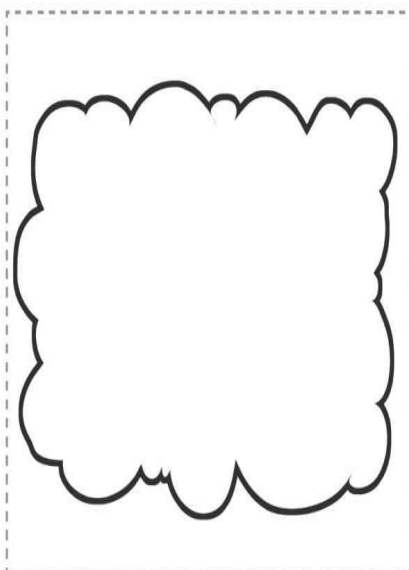
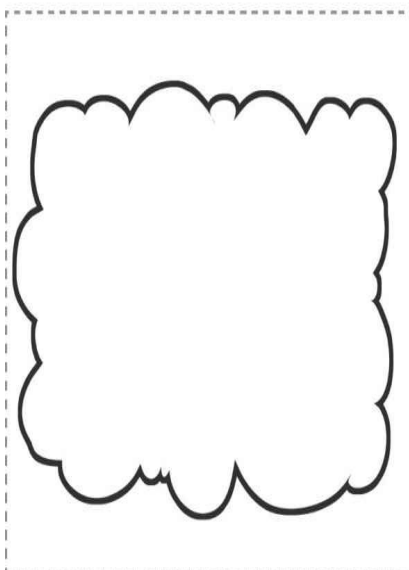
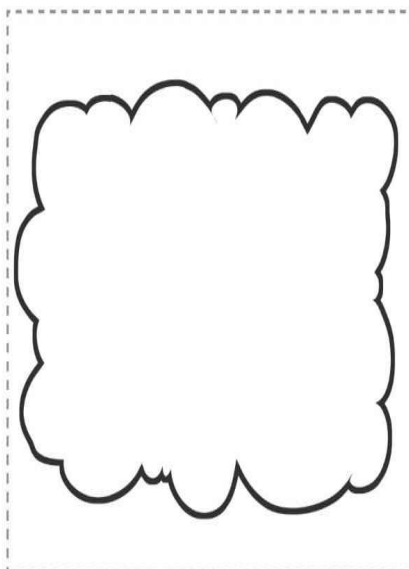
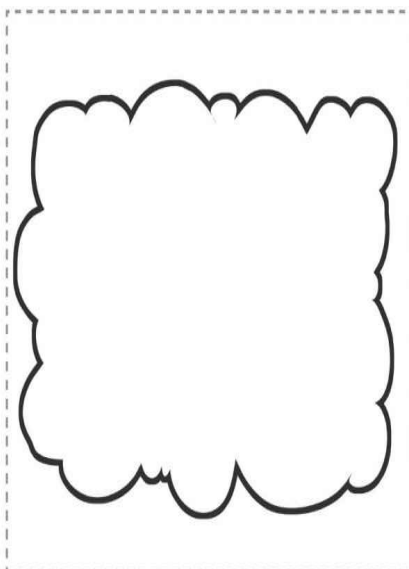
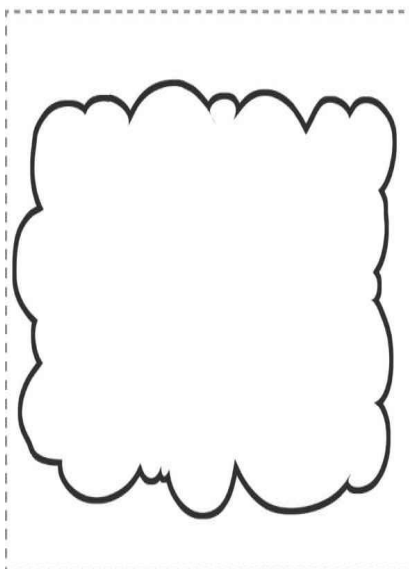
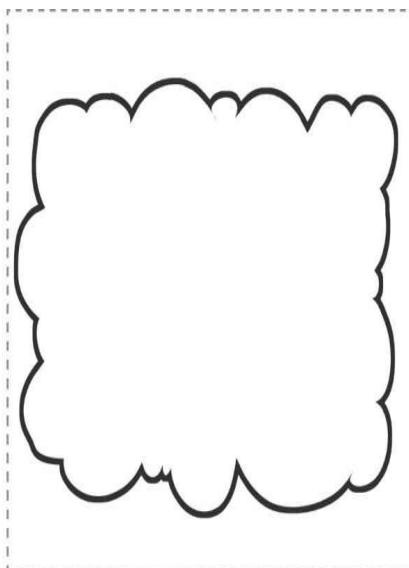
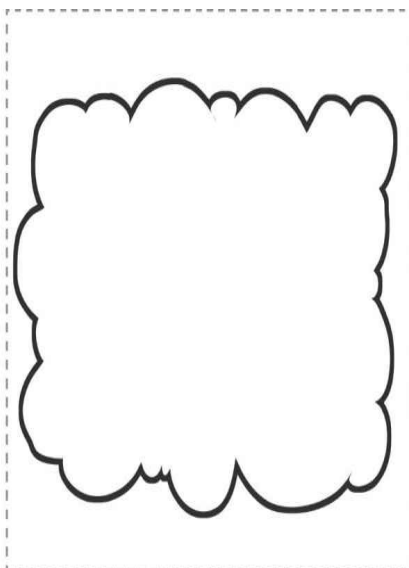
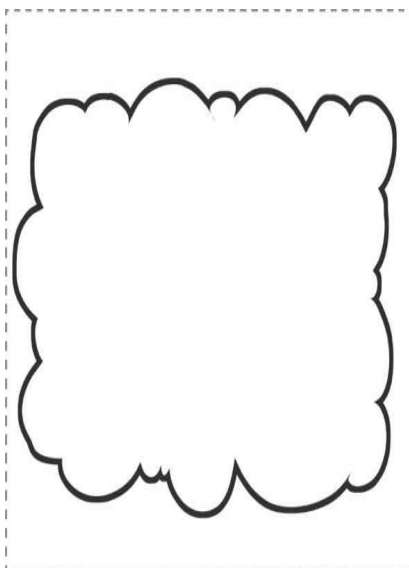
si confieso que te adoro,
si te siento como mío
sin saber, aún, si estás.

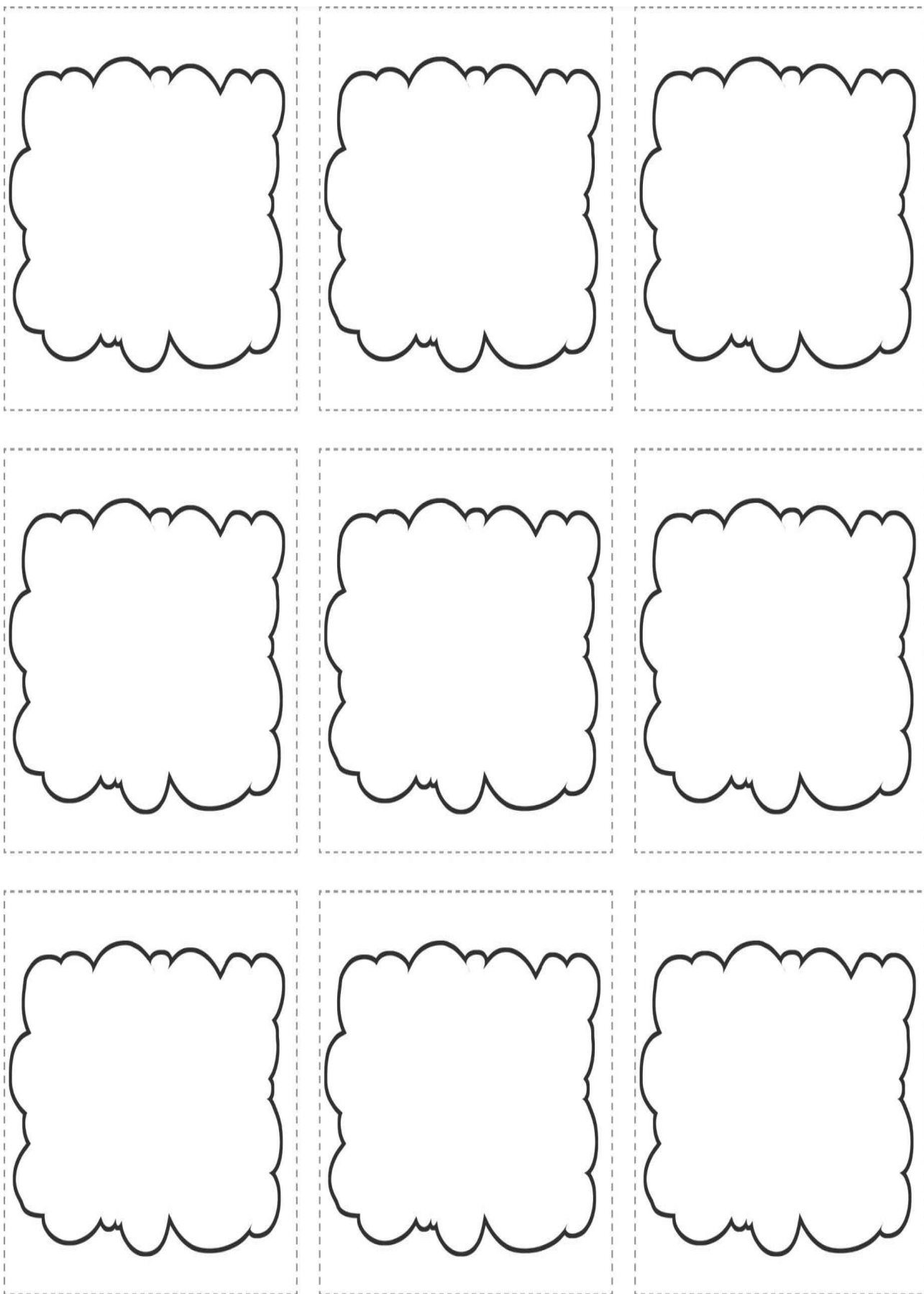
Y qué pasa si me rindo,
si te vuelvo a llamar lindo,
si no borro más mi agenda
y me aferro a mi soñar.
Y qué pasa si me quedo,
si te canto mi verdad,
si te cuento que ya eres,
en mi mundo abuhardillado,
mi más bonita casualidad.

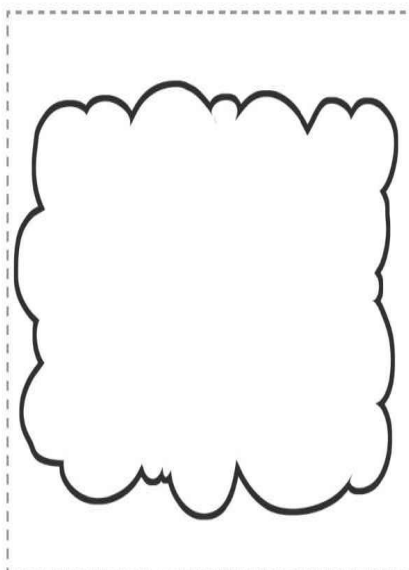
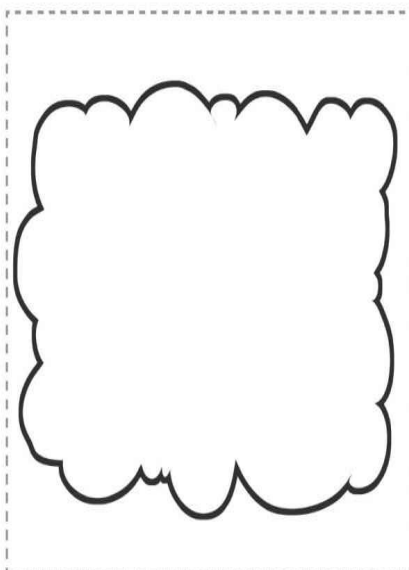
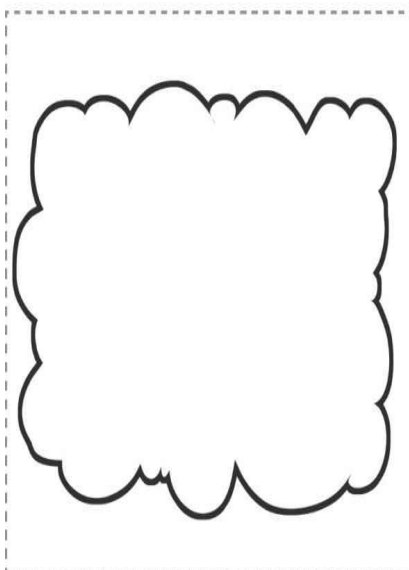
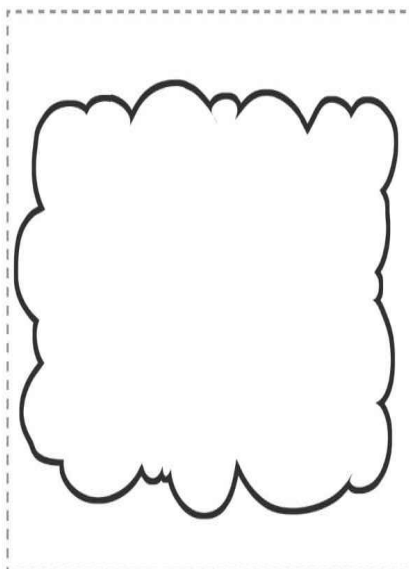
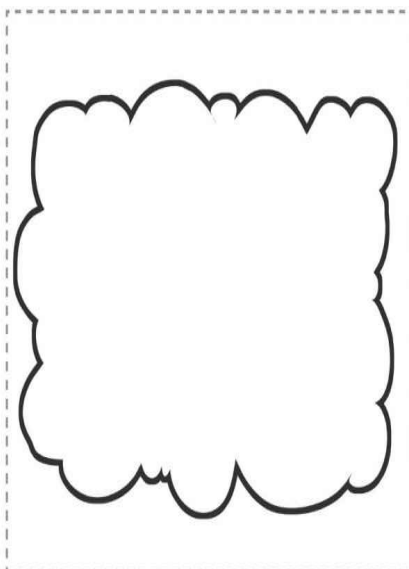
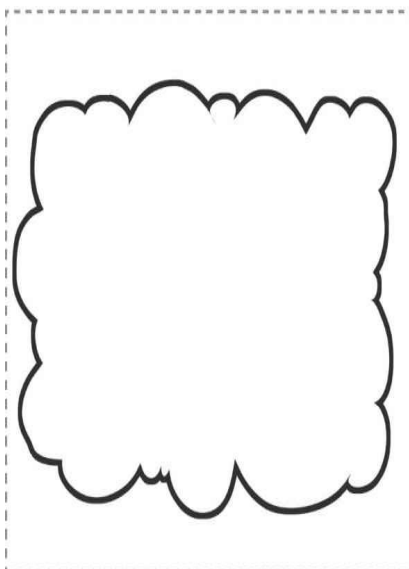
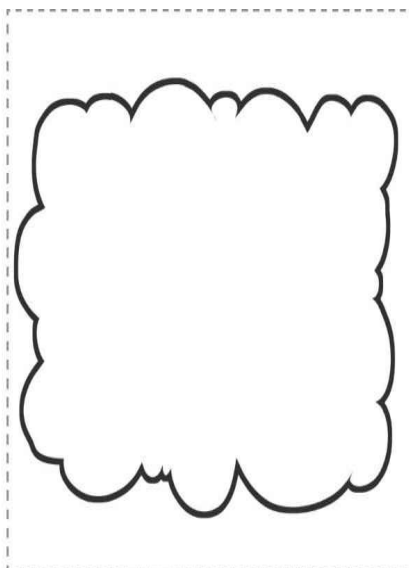
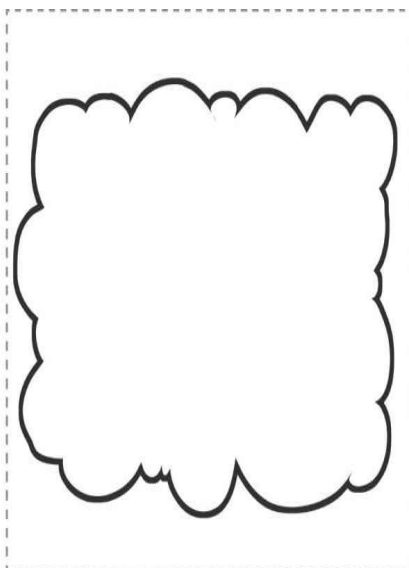
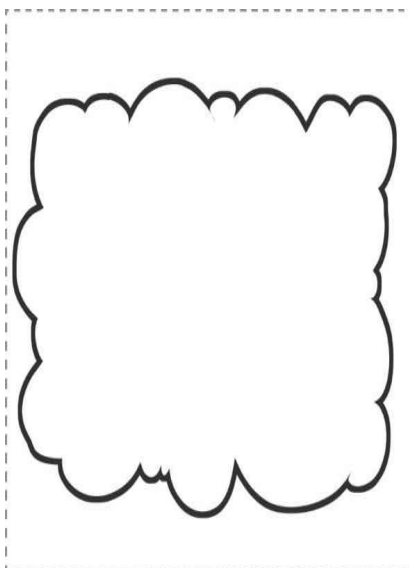
@CrisSerrato

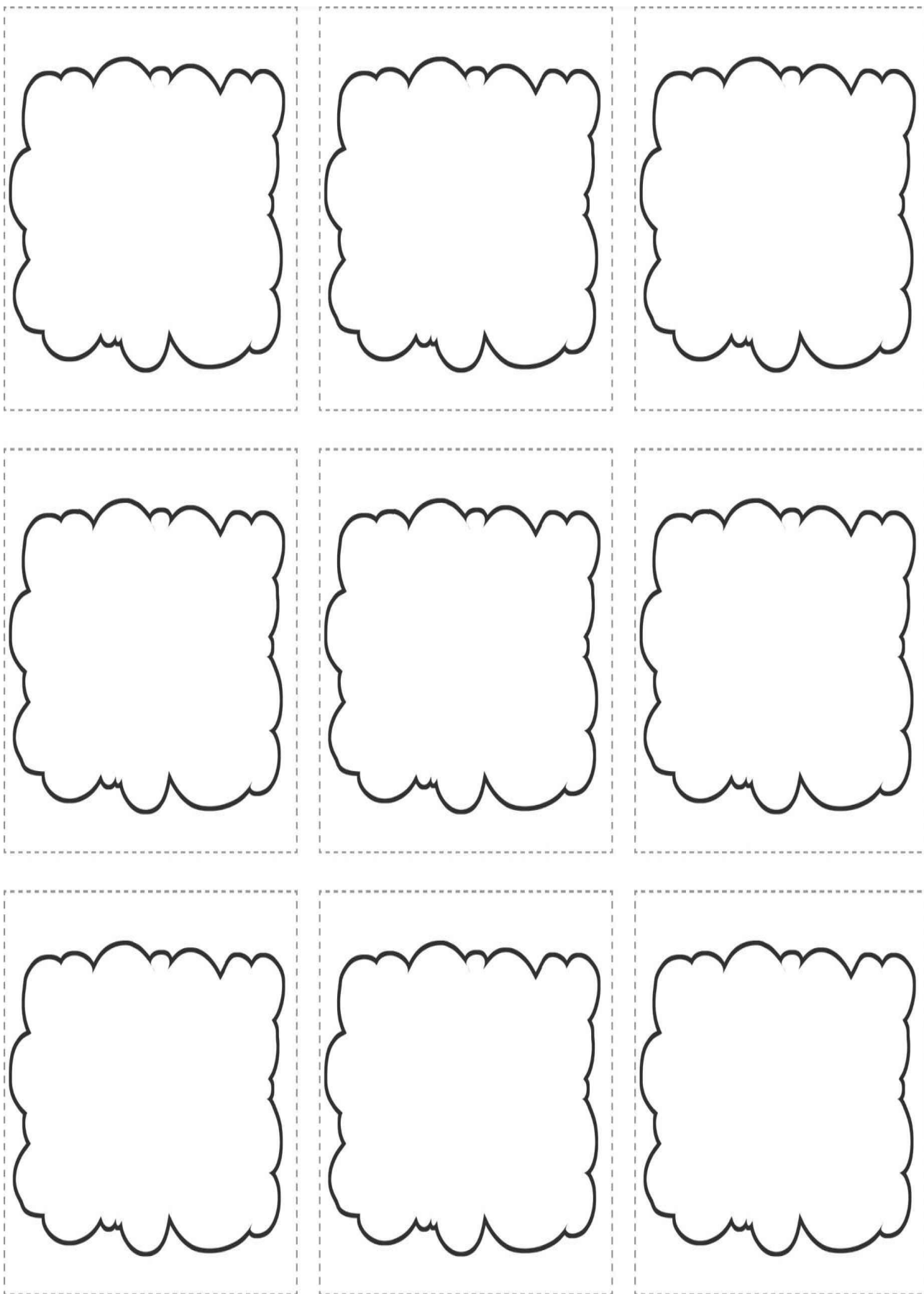












GRACIAS

A toda la gente que quiero.

A mi familia por ser y estar.

A Roger Domingo, Carme Pepió y al equipo de Alienta, por todo.

A toda la gente que ha colaborado, desinteresadamente, con su bonita energía en el libro.

Gracias por la increíble generosidad a los padrinos y madrinas: Emilio Butragueño, Jandro,

Jorge Blass, Luis Larrodera, Jesús Olmedo, Pilar Jericó, Nerea Garmendia, Javier Iriondo,

Concha Galán, Miguel Mochales, Candela Palazón, Hovik Keuchkerian, Ángel Largo y Cipri

Quintas. Gracias por sus bellos testimonios a Fernando Romay, Norma Ruiz, Lorena Berdún,

Carlos Marañón, Josepe García, Arturo González-Campos e Iñaki Urrutia.

A Teofanú Calzada, por las maravillosas ilustraciones del libro.

A mi hermano David, por las bonitas palabras de su prólogo.

A Sergio, por hacer posible que la magia tome forma.

A Juana Andueza por su luz.

A Iván Malagón, por dejarme formar parte de la sonrisa ilusionada de los niños.

A Javier, por el apoyo primigenio.

A la vida, que no deja de sorprenderme.

A todos aquellos que creen que una realidad mejor es posible y que ponen su granito de arena para construir un mundo más amoroso, divertido, equilibrado y positivo.

Gracias. Gracias. Gracias.

@CrisSerrato

Poetuits

Cristina Serrato

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 reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© de las ilustraciones de cubierta e interiores © **Teofanú Calzada**

© Cristina Serrato, 2015

© Centro Libros PAPF, S. L. U., 2015

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

Grupo Planeta, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (KF8): abril de 2015

ISBN: 978-84-16253-32-6 (KF8)

Índice

Título	4
Créditos	6
Dedicatoria	7
Sumario	8
Prólogo	10
Prólogo	12
Prólogo	14
Capítulo 1. «Para alegrarte el día»	15
Capítulo 2. «Para enamorar»	33
Capítulo 3. «Para soñar despierto»	49
Capítulo 4. «Para disculparte»	65
Capítulo 5. «Para quererte más»	82
Capítulo 6. «Para el alma»	99
Capítulo 7. «Para hacerte pensar»	114
Capítulo 8. «Para dejar huella»	130
Capítulo 9. «Para agradecer»	147
Capítulo 10. «Para la mente»	162
Capítulo 11. «Para vivir zen»	179
Capítulo 12. «Poetuits en la red»	194
Capítulo 13. «Tus propios poetuits»	209
Agradecimientos	226