

# CULTIVAR LA ALEGRÍA:

algunas líneas seguir en la vida

Asegúrate de que el núcleo de tu sistema operativo es básico.  
Mantén una constante curiosidad.

Acepta las emociones que vienen en cada momento,  
pero no tomes ninguna demasiado en serio.

Recuerda que ya estás muerto  
y que por algún milagro aún respiras ahora.

Saborea lo inesperado: está sucediendo constantemente.  
Tómate tiempo para prestar atención a las puestas de sol –  
Observa detenidamente el cielo y las nubes.

Si no hay amigos cerca, habla con los árboles,  
los animales o las plantas...  
el conocimiento y la sabiduría no pertenecen  
a los seres humanos solamente.

Si tus preocupaciones absorben tu atención,  
concéntrate en hacer felices a los demás...  
descubre su definición de "alegría".

Imagina que eres amado más profundamente  
de lo que se puede imaginar:  
por extraño que esto pueda sonar a tus oídos, lo eres.

Ten la seguridad de que una parte de ti ya ha despertado...  
no te preocupes por el resto.

- T Newfields

(Trad.: Jdinunci, miguel ángel, eugen\_blick, Sergio Esteban, Pedro Garcia y Druida)

Comenzado: 2006 Tokio ☆ Acabado: 2016 Tokio

