Amor, Creatividad, Zen, Inspiración, Alma

CRISTINA SERRATO

Poetuits

MICROPOEMAS DE BUEN ROLLO PARA DAR Y TOMAR

Felicidad, Belleza, Sueños, Alegría, Perdón

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

alienta
EDITORIAL

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: Victor Igual, S. L.
Impreso por Artes Gráficas Huertas, S. A.

Impreso en España - *Printed in Spain*

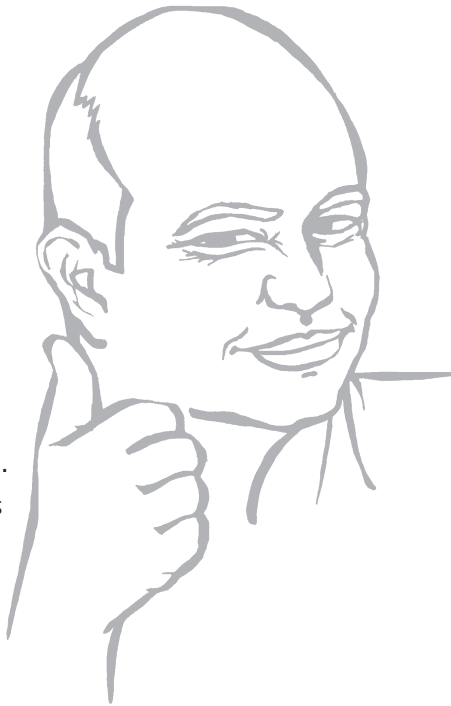
No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

SUMARIO

Prólogo de David Serrato 11
Prólogo de Iván Malagón 13
Prólogo de Cristina Serrato 15
Capítulo 1. «Para alegrarte el día» 17
Capítulo 2. «Para enamorar» 41
Capítulo 3. «Para soñar despierto» 63
Capítulo 4. «Para disculparte» 83
Capítulo 5. «Para quererte más» 105
Capítulo 6. «Para el alma» 125
Capítulo 7. «Para hacerte pensar» 147
Capítulo 8. «Para dejar huella» 167
Capítulo 9. «Para agradecer» 187
Capítulo 10. «Para la mente» 207
Capítulo 11. «Para vivir zen» 227
Capítulo 12. «*Poetuits* en la red» 247
Capítulo 13. «Tus propios *poetuits*» 267

Agradecimientos 277

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 (de-

pendiendo 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 H_2O 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 sonríen 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, resul-

ta 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 gilipolleces.

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

BE WATER, MY FRIEND.
BE HAPPY, MY FRIEND.

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. ¡Llénalo 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.