

PARA CONECTARSE CON UNO MISMO Y  
CALMAR LA MENTE

ENFOQUÉMONOS EN EL MOMENTO PRESENTE





AGRADEZCO ESA TAZA  
CALIENTITA DE CAFÉ  
QUE PUEDO TOMARME.

O AGRADEZCO ESE BAÑO  
RECONFORTANTE QUE  
PUEDO DARMME.



@eldibujodeclarado



AGRADEZCO EL  
TIEMPO PARA  
LEER ESE LIBRO QUE  
TANTO ME GUSTA,



O EL SIMPLE HECHO  
DE SENTARME  
A OBSERVAR MIS  
PLANTITAS.

@eldibujodeclarado





CUANDO MI MENTE  
ME LLEVA A LUGARES  
QUE NO ME GUSTAN  
Y ME ALEJO DEL  
AQUÍ Y EL AHORA,

HAGO UNA PAUSA...

ME ENFOCO EN ESAS  
PEQUEÑAS COSAS QUE  
ME HACEN FELIZ EN EL  
PRESENTE Y LAS  
AGRADEZCO



@eldibujodeclarado



Y ES QUE AGRADECER ESAS PEQUEÑAS  
COSAS ES LO QUE ME AYUDA A  
ACEPTAR Y DISFRUTAR DEL  
AQUÍ Y EL AHORA.

PORQUE AL FINAL,  
ESTE PRECISO  
MOMENTO,

ES LO ÚNICO  
QUE TENEMOS.



@eldibujodeclarado



INCLUSO ADRADEZCO ESE MOMENTO  
ESPECIAL AL FINAL DEL DÍA  
EN EL QUE ME METO A LA CAMA,



ENCUENTRO UNA  
POSICIÓN  
CÓMODA

Y ME PERMITO DESCANSAR.

@eldibujodeclarado



AGRADEZCO  
PODER

CANTAR

ESCUCHAR

Y BAILAR  
MI CANCION  
FAVORITA.



@eldibujodeclarado



AGRADEZCO LOS RAYOS  
DE SOL QUE ENTRAN  
POR MI VENTANA  
Y ME LLENAN  
DE LUZ  
Y CALOR.



@eldibujodeclarado

