

Sé  
tú  
sin  
más.  
Vive  
en paz y  
contagia  
paz a los  
demás. Ponte  
a caminar.  
Camina sin  
más, camina  
conscientemente  
mirando y dejándote  
mirar por las cosas y por  
las personas. Contempla las  
estrellas en la noche. Mira una  
flor con atención. Pon tu corazón  
a punto: sólo allí habla Dios. Si dices  
“Feliz Navidad”, sonríe. Si regalas algo,  
sonríe. Si recibes un regalo, sonríe.  
Sonríe siempre. Dile a alguien que  
le quieres mucho. Escucha a los demás.  
No te quedes viendo la televisión: sal,  
salta y juega, a ser posible con los demás.  
Di gracias. Devuelve los favores. Y pide  
las cosas por favor. Olvida el rencor. Acepta  
un cumplido. Perdónate. Y sé capaz de perdonar.  
Sueña despierto: piensa en algo que puede mejorar  
y mira qué puedes hacer ya. Haz cumplidos a los otros.  
No digas “no puedo”: intenta hacerlo. Respira  
conscientemente. Escucha a alguien. Juega  
con tu mascota preferida. Saluda a la gente.  
Permite que alguien te quiera. Canta sólo.  
Canta con los demás. Comienza con ilusión  
el día cada día. Recuerda por la noche  
el amor que has sembrado.  
Quiérete siempre  
un poco más.  
Vive en paz.  
Contagia  
y expresa  
alegría y  
felicidad.  
Y sé todo  
para todos.

Así habrás hecho realidad un año más y cada día la Navidad.