

Slowers

ORGANIC · VEGAN · BONITOS

Miniguía más slow, más feliz

7 cositas para **caminar por la vida con más alegría**

www.slowers-shoes.com

7 cositas para **caminar por la vida con más** *alegría*

Every day is a new beginning... **GO FOR IT!**

1



CADA DÍA ES UN NUEVO COMIENZO

Sí, muchas veces nos ponemos dramáticos, así somos los humanos, nos va la tragedia. Sólo vemos un final, que hemos perdido una oportunidad o que las cosas no han salido como esperábamos ...
Pero, ¿Y si decidimos verlo de otra forma?

¿Y si decidimos levantarnos pensando que este nuevo día está lleno de nuevas posibilidades? ¿Que se nos ha dado un día más para vivir y que somos muy afortunados por ello? ¿Y si decidimos verlo así?

Posibilidades de hacer lo que no fuimos capaces de hacer ayer, de decir esas palabras que se quedaron atravesadas en nuestra garganta o de dar ese beso que no dimos.

Sí, cada día tenemos una nueva oportunidad para empezar de nuevo y esto no debería llevarnos al postergar continuamente las cosas (punto en el que solemos caer) sino a darnos cuenta de que no sabemos cuántos días vamos a estar aquí, no sabemos si mañana tendremos otra oportunidad, lo único que sabemos es que hoy sí, y QUE VAMOS A APROVECHARLA.

STOP!
And breathe...

2



PARA Y RESPIRA

Sí, por favor, vamos a parar. Ya está bien de ir siempre corriendo y no llegar a ninguna parte, de presumir de que somos capaces de hacer muchas cosas y no hacer ninguna de forma plena, sí, ya está bien.

¿Por qué no paramos? ¿Por qué nos nos damos un tiempo para estar con nosotros?

Sí, ese tiempo necesario para entender que ESTA VIDA TIENE UN SENTIDO más allá de nuestra rutina diaria, para entender que vivimos en un planeta maravilloso que casi no miramos, para entender que no es necesario hacer tanto sino hacerlo bien, con el corazón, desde el corazón.

Sí, para y respira, deberíamos tatuarnos esta frase en nuestra mente para no olvidarla, pero sobre todo para recordarla cada vez que decimos sí queriendo decir no, cada vez que nos embarcamos en cruzadas que no nos apasionan, cada vez que nos perdemos en los debería, cada vez que dejamos de ser nosotros para ser lo que los demás esperan que seamos.

Sí, para y respira, conecta, y después, adelante.

TRUST YOUR HEART

He knows better than your mind...

3



CONFÍA EN TU CORAZÓN

Sí, somos seres pensantes, estamos muy orgullosos de ello, al fin y al cabo es lo que nos diferencia de los animales ...

Y mientras se nos ha olvidado que nosotros también tenemos corazón, intuición y que están ahí para que los sigamos. Es más, debería ser obligatorio aprender a contactar con ese estado de lucidez que nos brinda la intuición.

Conectar con el corazón nos proporciona esa seguridad absoluta de que estamos en el camino correcto, puedes tener a medio mundo diciéndote que te estás equivocando pero tú sabes, y no necesitas más.

Así DE CERTERO ES EL CORAZÓN.

La vida deja de ser ese continuo listado de pros y contras, esa sensación constante de ¿me habré equivocado? Y pasa a convertirse en algo mucho más interesante donde esa certeza interior se mezcla con la incertidumbre de adónde me llevará esta decisión.

Eso sí, sabiendo que ese lugar será el mejor...

Pamper yourself ...
EVERY DAY!

4



MÍMATE TODOS LOS DÍAS

Sí, ¿por qué cuidarnos se ha convertido en algo excepcional? ¿Por qué cuando nos permitimos un capricho nos vemos en el deber de justificarlo? ¿Por qué?

A veces parece que no hemos entendido que esto es nuestra vida y que es para disfrutarla. Hemos venido aquí a vivir, a experimentar, a disfrutar, a gozar. Y parece que cuando lo hacemos tengamos que pedir permiso...

Pues en Slowers te decimos:
CUÍDATE TODOS LOS DÍAS.

Sí, prepárate comidas ricas que alimenten a tu cuerpo, date tiempo para sentir tu respiración, mímate, haz cosas que te gusten, date un paseo por la naturaleza, abraza, ríe, ten una buena conversación, lee, viaja, goza...

¿Qué es lo que más te gusta? Hazlo.

¿Cuál es tu pasión? Ve a por ella.

Porque te digo una cosa, si no lo haces hoy, ¿cuándo?

Sometimes the best plan is having no plan

LET'S IMPROVISE! 5



VAMOS A IMPROVISAR

Sí, ¿por qué no improvisamos? Vivimos con un exceso de control, de planificación y cuando algo se sale de ese esquema mental que nos hemos hecho todo se viene abajo, no porque esté ocurriendo algo terrible, simplemente porque no se acopla a esos planes que nos habíamos hecho.

Pero es que la vida no funciona así, y parece que no lo acabamos de entender. En la vida hay que fluir, la vida es cambio y hay que aprender a ser como el agua. Cuando nos empeñamos en que las cosas sean siempre de una misma forma nos estancamos y entonces no funciona.

Por eso, ¿por qué no soltamos un poquito el control? Sí, aunque sea sólo un poquito ... vamos a dejar espacio a la vida (igual va y nos sorprende ...), vamos a fluir, vamos a dejar que las cosas sean, vamos a soltar ...

¿LO SIENTES?

¿SIENTES EL PLACER DE DEJARTE LLEVAR?

Sí, para, suelta el control, suelta la mente, respira y conecta con el corazón ...

Life is the sum of many moments

ENJOY EACH AND EVERY SINGLE ONE

6



DISFRUTA CADA MOMENTO

Sí, disfrutemos de cada momento porque ¿sabes? La vida suele ser más facilona de lo que pensamos.

La mayoría de las veces nos empeñamos en hacer las cosas difíciles.
Todo podría ser más sencillo si viviéramos la vida desde el corazón, sin tantas cuentas pendientes, tantas palabras no dichas, tantos agravios acumulados, tantas emociones sin digerir, tantas historias guardadas...

Sí, la vida es mucho más fácil cuando vamos soltando nuestra mochila, cuando renunciamos a nuestro orgullo, cuando preferimos la sonrisa al enfado.

Se nos olvida que estamos aquí de paso, que estamos de prestado, que todo lo que tenemos se nos ha regalado, que cada día tenemos aire para respirar, un sol que nos calienta y una luna que ilumina nuestras noches.

La vida es más fácil cuando se vive desde dentro, cuando estamos conectados, cuando seguimos nuestra intuición, cuando nos hacemos caso. Pero ante todo, ¿sabes qué? La vida es más fácil CUANDO NOSOTROS DECIDIMOS HACERLA MÁS FÁCIL.

Adventures are the best way to learn ...

ARE YOU READY? 7



LA VIDA ES UNA AVENTURA

Porque vivir es una aventura, la más grande que podamos imaginar. Podemos elegir vivir en pequeño, con miedo, asustados por lo que pasará, pensando en el qué pensarán...
O podemos hacer de nuestra propia vida la aventura más grande jamás vivida.

Sí, podemos vivir una vida memorable, la nuestra, y para eso no necesitamos cruzar el Amazonas a nado, o escalar el Kilimanjaro. Para eso necesitamos seguir nuestro corazón, dejarnos guiar, vivir con plenitud, con sentido.

Sí, no se trata de hacer muchas cosas, de tener un check-list en el que vamos tachando todo lo que ya hemos hecho. Se trata de vivir conectados, conscientes, haciendo lo que amamos. Se trata de VIVIR.

Y así es como vamos aprendiendo, como vamos creciendo como personas, así nos equivocamos, nos levantamos y seguimos adelante.
Sí, así fluimos como el agua, sin quejas por lo que podría ser y no ha sido, sino con agradecimiento por el nuevo día que la vida nos ha regalado, por esta nueva oportunidad que tenemos ante nosotros.

¿QUÉ ME DICES? ¿VIVIMOS?

Camina a otro
ritmo, be a



www.slowers-shoes.com