Pequeños Placeres

La felicidad está en todas partes

Carlos Coronil

PEQUEÑOS PLACERES

La felicidad está en todas partes

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 este 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.

Primera edición: septiembre de 2017

© Carlos Coronil, 2017
© Editorial Planeta, S. A., 2017
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Ilustraciones, maquetación de interior y diseño de la cubierta: Sara Pequeño

ISBN: 978-84-08-17547-6
Depósito legal: B. 15.275-2017
Impreso en España – Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

¿QUÉ SON LOS PEQUEÑOS PLACERES?

Los pequeños placeres son esas acciones, gestos y detalles que nos hacen gozar y sentirnos especiales durante unos segundos y en los que, en ocasiones, ni siquiera reparamos. Los pequeños placeres forman parte de nuestro día a día, la gracia está en saber identificarlos, disfrutarlos y atesorarlos. Puede ser una sonrisa en el autobús, un rayo de sol al salir del trabajo o la llamada inesperada de un amigo. La vida es mucho más divertida si agradecemos este tipo de detalles y entendemos que lo cotidiano también puede hacernos felices, porque entonces ¡LA FELICIDAD ESTÁ EN TODAS PARTES!

¿Cómo podemos reconocer los pequeños placeres?

Abre los sentidos
A diario nos llegan cientos de estímulos placenteros que nos pasan desapercibidos porque estamos despistados o pendientes de otra cosa. Por ello, es importante estar despiertos y abrir nuestros sentidos para no perdernos nada. Detente a escuchar los sonidos que te rodean, mira a tu alrededor cuando vayas por la calle, huele los espacios en los que estés, saborea la comida y toca las superficies con las yemas de los dedos para sentirlas mejor.

No hagas siempre lo mismo
Introducir cambios de vez en cuando en nuestros actos cotidianos nos hará salir del automatismo y percibir momentos especiales. Cambia de ruta al volver del trabajo, cocina una nueva receta, tómate un café en ese bar en el que nunca has entrado… Seguro que descubres novedades que te permitirán gozar de un instante de felicidad.

Practica la gratitud
Cuando identifiques un pequeño placer, tómate unos instantes para sentirte agradecido, eso hará que lo disfrutes más intensamente y que estés abierto a encontrar más situaciones de alegría.

Permite que los pequeños placeres se reflejen en tu cara y sonríe sin complejos.

¡LA COMIDA!

- ☐ LOS PLATOS DE TU MADRE
- ☐ EL PAN CALENTITO
- ☐ LAS TORTILLAS QUE SE QUEDAN CRUDAS POR DENTRO
- ☐ REBAÑAR EL PLATO HASTA DEJARLO LIMPIO COMO UNA PATENA

☐ PEDIR UNA PIZZA CON TODOS TUS INGREDIENTES FAVORITOS

Los antojos

- ☐ Derretir un bombón en la boca
- ☐ La punta del cono de los helados
- ☐ La leche con galletas
- ☐ Los ositos de goma

☐ COMPRAR PALOMITAS CUANDO VAS AL CINE

LOS OLORES

- ☐ EL OLOR A CAFÉ Y TOSTADAS RECIÉN HECHAS
- ☐ LA ROPA LIMPIA
- ☐ QUE TE HUELAN LAS MANOS A MANDARINA DESPUÉS DE HABER PELADO UNA
- ☐ LA COCINA DE TU ABUELA

☐ LAS FLORES FRESCAS