



HASTA
LOS



~~COJONES~~



DEL



~~MINDFULNESS~~





HASTA



LOS



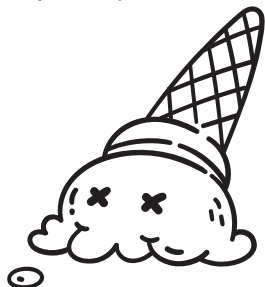
~~COJONES~~



DEL



~~MINDFULNESS~~



La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conflicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© de las ilustraciones: Shutterstock
© de los textos (pág. 35 en adelante): Javier Bellota

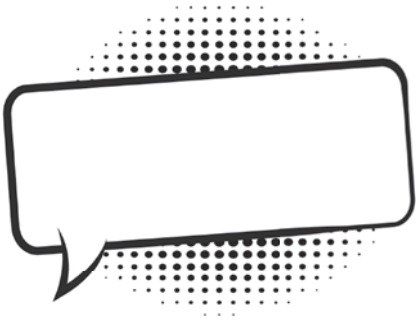
Primera edición: mayo de 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-3384-2
D. L.: B. 22.897-2022

Impresor: Gómez Aparicio
Impreso en España – *Printed in Spain*

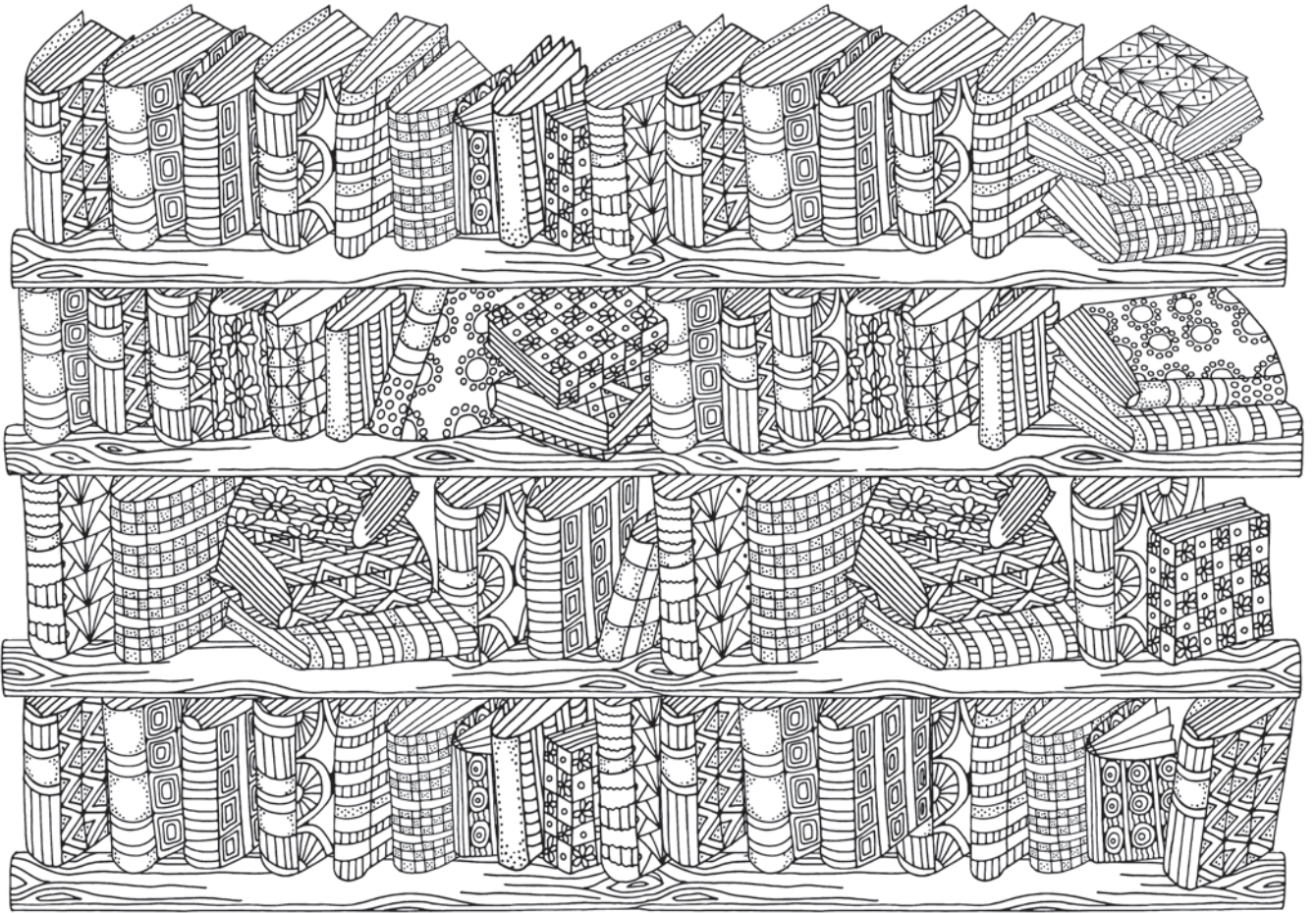
El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera sostenible.



« L'ESPRIT DE L'ESCALIER »
(el ingenio de la escalera)
es una expresión *francesa*
que se utiliza para **DESCRIBIR**
los pensamientos ingeniosos
que se te ocurren en una **DISCUSIÓN**
cuando ya es demasiado tarde
para **DECIRLOS**. Anota en estos
BOCADILLOS todos los **INSULTOS**
Y REPROCHES que te has
GUARDADO esta *semana*.

Tener TOC está de MODA.

**Todo el mundo tiene alguna *variedad*
de esta patología. Sumido como estás
en la LÓGICA CAPITALISTA, desearías
tener un TOC un poco *productivo*,
pero solo lo tienes para cosas que no
te conducen a ningún lado. Colorea esta
librería para que los LIBROS queden bien
ORDENADITOS por colores,
*¡y a presumir de TOC!***





Estás tan **HARTO** de la gente, que lo
que más te apetece *es quedarte en
casa.* Pinta esta cabaña *de ensueño*
con las puertas y ventanas **CERRADAS**
para que nadie **TE MOLESTE.**
¡Recuerda APAGAR EL MÓVIL!

En tu **TRABAJO** como *becario*
el **AUMENTO DE SUELDO** o la promesa
de un contrato ni lo ves ni lo esperas,
pero *¡no te quejes!*

Hay un bol de **FRUTA FRESCA**
en el comedor. Pinta estas *frutas*
mientras **RECUERDAS** que el **CIANURO**
está presente *de forma natural*
en la parte interna de algunas
semillas.

