

The cover features a vibrant illustration. On the left, a large tree with a thick trunk and a canopy of green leaves and a small orange bird perched on a branch. In the center, a woman with long black hair, wearing a pink top and red pants, sits in a meditative lotus position on a green field with small pink flowers. To her right, a grey dog is lying on its back. The background is a clear blue sky with a few butterflies. The title 'Mindfulness' is written in a large, white, cursive font across the middle. Below it, the subtitle '20 SECRETOS PARA VIVIR MEJOR' is in a smaller, white, sans-serif font. In the bottom right corner, there is a red circular badge with white text and a QR code in a white circle.

MARINE LOCATELLI & AKI

# Mindfulness

20 SECRETOS PARA  
VIVIR MEJOR

Incluye música  
de relajación y  
un ejercicio de  
respiración  
para escuchar.



edebé

*Mindfulness*

Título original: *Heureux & détendu*

© 2015 Éditions Nathan, SEJER - Paris, France.

© 2017 de la edición española: Grupo Edebé.

Paseo de San Juan Bosco, 62

08017 Barcelona. España.

Autora: Marine Locatelli

Ilustraciones de AKI.

© de la traducción: Raquel Solà

Directora de Publicaciones Generales: Reina Duarte

Editora: Marta Sans

Primera edición: septiembre, 2017

ISBN: 978-84-683-3138-6

Depósito legal: B. 14164-2017

Impreso en España - *Printed in Spain*

[www.edebe.com](http://www.edebe.com)

Atención al cliente: 902 44 44 41

[contacta@edebe.net](mailto:contacta@edebe.net)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

MARINE LOCATELLI & AKI

# *Mindfulness*

20 SECRETOS PARA VIVIR MEJOR

**edebé**

## *El instante presente, un regalo*

- 1 ACEPTAR QUE CAMBIAMOS, COMO LAS ESTACIONES
- 2 RESPIRAR Y CONCENTRARSE
- 3 AGRADECER TODAS LAS EXPERIENCIAS QUE VIVES
- 4 ENFRENTARSE A LA SUERTE O A LA MALA SUERTE
- 5 VIVIR CADA DÍA CONTIGO MISMO

## *Todas tus emociones*

- 6 PINTAR EL ARCOÍRIS DE TUS EMOCIONES
- 7 ADAPTARSE A LO DESCONOCIDO
- 8 DAR Y RECIBIR ALEGRÍA
- 9 GESTIONAR TUS EMOCIONES DIFÍCILES
- 10 CONTROLAR TU ANGUSTIA



**¡Soy Shamata!**  
«En la vida todo está relacionado con la respiración...», me explicaba mi abuela, deteniéndose para respirar.

Descubrirás respiraciones muy diferentes: los silencios en la música, un cambio de ritmo en una historia, el soplo del viento en la naturaleza, la mirada de una persona que escucha, el sol que desaparece en el horizonte, un bebé cuando nace...

Y después la respiración que está ahí, la tuya, la que te acompaña. Siempre está presente, incluso cuando no le prestas atención.

## *Al hilo de tus pensamientos*

- 11 DETENER TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS
- 12 DETENER EL DÚO VIOLENCIA Y VENGANZA
- 13 CONOCER TUS LÍMITES
- 14 DAR ALAS A TUS PENSAMIENTOS

## *Propósitos para ser feliz*

- 15 ENSANCHAR TU CORAZÓN
- 16 AMARSE ES ALGO CREATIVO
- 17 LANZARSE A LA VIDA CON AMOR
- 18 AVANZAR PASO A PASO POR LA FELICIDAD
- 19 EJERCITARSE CON VALENTÍA Y PERSEVERANCIA
- 20 CONECTARSE CON LOS DEMÁS, CON EL MUNDO

Nací en la India, en el valle de Assam, donde se cultiva té. Pronto cumpliré doce años. Ahora vivo en Europa.

No me llamo Shamata por casualidad. Esta palabra significa «yo respiro». Fue mi abuela quien eligió mi nombre.

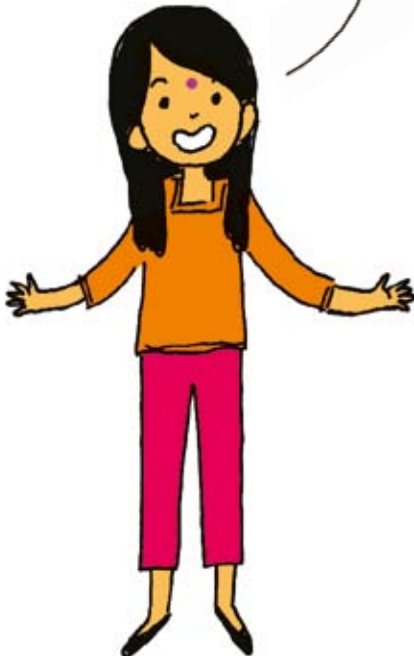
Ahora ella ya no está con nosotros, pero cada día repito la pregunta que ella me hacía... y mi respuesta:

«—Shamata, ¿estás aquí?  
—Sí, estoy aquí.  
Y respiro.»



Eres protagonista de todo lo que vives en el presente, aunque a veces sea difícil y doloroso. Solo necesitas ejercitar de forma regular y particular tu respiración, a la que prestas tan poca atención. Tu entrenamiento seguirá en tus sensaciones, en tus emociones y después en tus pensamientos, e incluso en tus propósitos...

Ya lo verás, te sorprenderás de ti mismo. En primer lugar, te invito a pronunciar mi nombre mentalmente mientras respiras: SHAMATA..., y después ven conmigo a la página siguiente para conocerme.



# EL INSTANTE PRESENTE, UN REGALO





# ACEPTAR QUE CAMBIAMOS, COMO LAS ESTACIONES

En tu interior se producen cambios constantes,  
como el tiempo o un barómetro que juega al yoyó.  
Sube y baja en función de lo que sientes.  
Puedes observarlo y aceptarlo todo.



*No siempre es sencillo crecer,  
puesto que tenemos que decir  
adiós a cosas que queremos y  
separarnos de ellas.*



Mi corazón se desbordaba como un río...

Me gustaba mi cabaña, pero he crecido. Se ha hecho demasiado pequeña para mí. Ya no puedo jugar dentro. Me he sobresaltado cuando Lilú me ha llamado.



Recuerdo el rostro que he trazado en mi zen board\*. He visto cómo se borraba y la hoja ha vuelto a quedar en blanco. Todo cambia de un momento a otro. Ya no volveré a ser pequeña. Me he sentido triste y esta emoción me ha dado dolor de barriga.



¡Por suerte Lilú estaba allí!  
Me ha reconfortado el corazón...

\* Pizarra de papel especial japonés. Se dibuja encima con un pincel mojado en un poco de agua. Los signos y los trazos que quedan dibujados se autoborran poco a poco, como una emoción que cambia.



Lilú nunca ha estado en una cabaña que habla. Ha entrado, curiosa. Yo me he quedado fuera, en silencio.



Imagino a Lilú en mi lugar y mi emoción ha cambiado. Ya no siento tristeza, sino alegría ante la idea de ofrecer mi cabaña. Siento que se me ensancha el corazón..., está más abierto.



Y, además, mi padre me ha dado una sorpresa de campeonato...

Gracias a él, me he inventado una vida en un castillo en mi nueva cabaña de cartón y comparto mis historias con Lilú.

Lilú también me ha hecho un regalo. Es un *scubidú* muy especial: la llave en forma de corazón de mi cabaña de cartón.

Tú también puedes dar y recibir regalos que vienen del corazón. Prueba sencillamente a sentir estos momentos únicos y mágicos.

Puedes escribir en tu diario secreto SHAMATA\* todos estos instantes que son como rayos de sol.

Así, cuando azote una tormenta y una gran adversidad derrame un mar de tristeza sobre ti, podrás recuperar más fácilmente tu sol. Verás que no permanece demasiado tiempo oculto.



\* Puedes crear un cuaderno SHAMATA en el que escribirás o dibujarás todo lo que experimentaremos juntos. Puedes elegir un cuaderno en el que escribirás mi nombre: «SHAMATA, diario secreto de...».