

Manifiesto

Atlántico de mi niñez, meu Brasil brasileiro en mi próxima vida quiero nacer en el Mediterraneo.

Hay tantas ideas, inspiraciones vibrando a flor de piel. Sintonízate. Percibe el arte, la música, el diseño. Deja que te inspiren. Salvan tu vida.

Lo percibas o no la vida se expresa. No importa cuan sórdido sea un barrio o un paisaje siempre encontrarás una ramita verde aflorando por entre escombros, asfalto y deshechos. Siempre encontrarás una mirada llena de chispa. Un aroma

Manifiesto

que te sorprenda. Una brisa que te acaricie la mejilla y el brazo.

La vida se expresa a través ti. En perfección. Dios te entregó sobre la faz de este planeta completo. Completamente divino. Respira y siente el aire conectándote con más vida.

Es tan delicioso tocar la piel. Tu piel. La de otro ser humano. Es un desperdicio encerrarse, negarse, guardar rencor. Acaricia mucho.

Manifiesto

Hay tantas palabras alucinantes de poetas y personas inspiradoras. Palabras que reverberan en ti y te impulsan a acutar. No pierdas tiempo: actúa de acuerdo al impulso que te inspiró. Hazlo de forma consistente. Ahora mismo. Por el puro placer de abrir un espacio nuevo y fresco dentro de ti. El mejor momento para empezar algo es ahora. Te digo ahora mismo.

Date una ducha de inspiración y luego anda por la calle regalando inspiración a tu alrededor. Serás un imán para las buenas cosas.

Manifiesto

Mueve la cadera. No te das una idea de la energía que llevas en este espacio de alta tensión. Seas hombre o mujer revolea la cadera a menudo. Verás las olas de fuerza, alegría de vivir, placer y ritmo que desprende tu cadera en movimiento.

Ríete. En la noche más oscura, ríete. Cuéntate un chiste. Si no se te ocurre ninguno paseate por tu casa mirando el techo, la cabeza en la nuca y en la cara la sonrisa más postiza que seas capaz de sonreír. Camina así unos minutos. Cuidado con los muebles. La sonrisa era postiza, acuérdate. Y luego

Manifiesto

me cuentas de las olas de bienestar que desprende tu cuerpo. Además: es una droga legal. ¿Deprimida? Es tu fuerza, mi amor preparándose para la erupción. Es la fuerza que quiebra la nuez para desprender la autenticidad, el regalo que hay dentro de ti. Creeme, atravesé la oscura noche del alma. Salí de ahí tocando tesoros a los que antes no tenía acceso.

¿Sigues deprimido? Anda ver a alguien que te ayude a mover esta energía bloqueada. Una emoción tarda noventa segundos para transitar

Manifiesto

por tu cuerpo. Necesitas toda una vida para reprimirla. No puedas más darte el lujo de derrochar esta energía. No más. No estás solo.

Participa. Aporta. Lo que sea. Eres inédito. ¿Que es lo que te hace vibrar, sentir vivo? Pues ese exactamente es tu auténtico regalo para el mundo. Descúbrelo en ti. Regálalo. Sé generosa.

Descubre los parques de tu barrio, de tu ciudad. Mir el mar, el río, el lago, la fuente que encuentras en tu camino por tu ciudad.

Manifiesto

Saluda a cada hoja verde que encuentres.
Pregúntale por su nombre.

Y a las flores. Saluda a las flores. A cualquier flor.
Celebra la vida. Con una vela que acompaña tu
cena, tu lectura. Con una respiración profunda.
Celebra la vida con frecuencia. Que se te haga un
hábito celebrarla.

Celebra lo cotidiano. Un vaso de agua potable. La
corriente eléctrica. La paz en tu barrio. Tus pies que
te llevan donde tu quieras. La sonrisa que acabas

Manifiesto

de regalar. Celebralo como si fuera la fiesta de tu vida.

Ahora olvídate de este manifiesto y crea tu propio.
Vive.

Namasté

Andy Sydow