



Ilustraciones de  
Laura Borràs



# KEEP CALM &



# BE HAPPY

Encuentra la felicidad  
en tu día a día



LIBROAMIGO

**KEEP CALM**  
&  
**BE HAPPY**





# KEEP CALM & BE HAPPY

Ilustraciones de Laura Borràs



© 2021, Ángela Roma (por el texto)

© 2021, Laura Borràs Dalmau, ilustradora representada por IMC

Agència Literaria

Diseño de cubierta e interior: Regina Richling

Libro coeditado por Dalia ediciones y Redbook ediciones

ISBN: 978-84-9917-658-1

«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. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.»

«Felicidad  
La palabra oportuna, noche de luna  
Y la radio en un bar  
Es un salto en un charco, risas de circo  
La felicidad  
Es aquella llamada inesperada  
La felicidad.»

«Felicidad», Al Bano y Romina Power



## A modo de presentación

Este libro es una propuesta para que el lector perciba buenas sensaciones y disfrute de unas ilustraciones que desprenden la magia inmediata de lo presente. En paralelo, sus textos pretenden ser propuestas muy beneficiosas para la mente, el cuerpo y el espíritu.

Este libro es un regalo para la vista que nos descubre un mundo interior lleno de luz y sensibilidad, y otro exterior, reflejo del anterior, tangible, que moldea la realidad que nos envuelve.

Los autores nos ofrecen un cúmulo de sugerencias para que las pongas en marcha un día cualquiera, un fin de semana o cuando te parezca más conveniente.

Algunas estrofas de canciones muy conocidas, poemas y citas que acompañan, están seleccionadas para que construyan el marco perfecto con la ilustración y las propuestas activas.

Amig@, no leas este libro, siéntelo, déjate transportar por los recuerdos que te inspiran algunas de sus canciones y poemas. Aspira la nostalgia de bellos amaneceres y atardeceres, de amigos que fueron, de pasiones y emociones perdidas, de aquellas pequeñas cosas que aún perduran.

Navega por las olas del inconsciente y déjate arrastrar por la corriente.

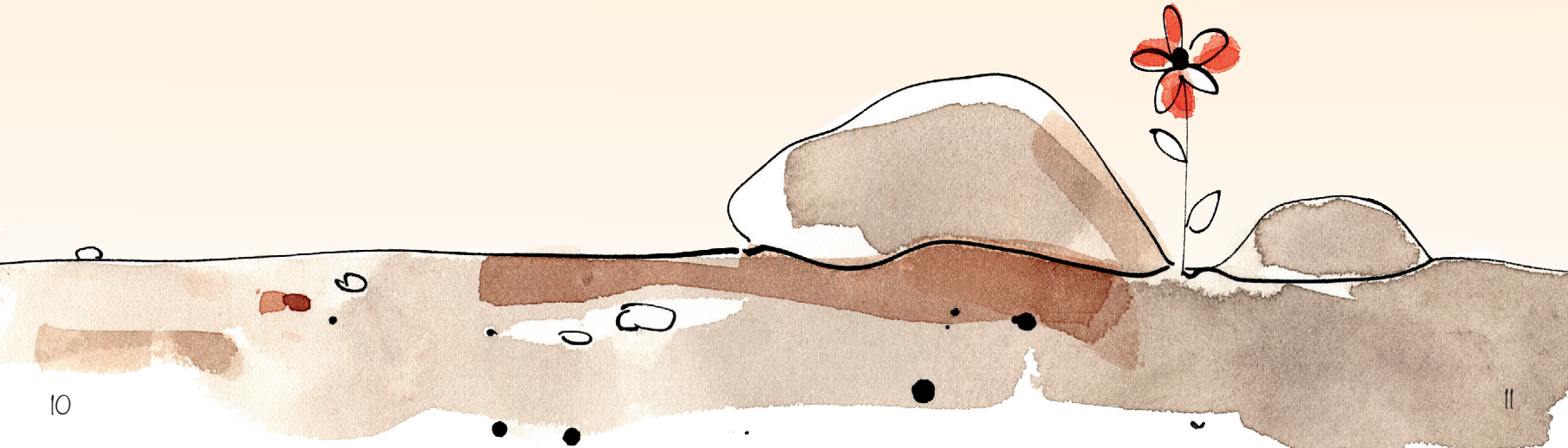
Te sentirás libre y todo fluirá.  
Carpe diem

## Que tengas un buen día

«Hoy puedo quejarme porque el día está lluvioso  
o puedo dar gracias porque las plantas están siendo regadas.  
Hoy me puedo sentir triste porque no tengo más dinero  
o puedo estar contento que mis finanzas me empujan  
a planear mis compras con inteligencia.  
Hoy puedo quejarme de mi salud  
o puedo regocijarme de que estoy vivo.  
Hoy puedo lamentarme de todo  
lo que mis padres no me dieron mientras estaba creciendo  
o puedo sentirme agradecido de que me permitieran haber  
nacido.

Hoy puedo llorar porque las rosas tienen espinas  
o puedo celebrar que las espinas tienen rosas.  
Hoy puedo quejarme porque tengo que ir a trabajar  
o puedo gritar de alegría porque tengo un trabajo.  
Hoy puedo quejarme porque tengo que ir a la escuela  
o puedo abrir mi mente enérgicamente  
y llenarla con nuevos y ricos conocimientos.  
Lo que suceda hoy depende de mí, yo debo escoger qué tipo  
de día voy a tener.»

*Mario Benedetti*





## Percibe un rayo de sol sobre tu almohada

«You smile girl  
Brings the morning light to my eyes  
Lifts away the blues when I rise  
I hope that you're coming to stay  
I'm waiting, waiting on a sunny day  
Going to chase the clouds away.»

«*Waiting on a sunny day*», Bruce Springsteen

«Chica, tu sonrisa/trae la luz de la mañana a mis ojos,/levanta la pena cuando yo me levanto,/espero que vengas para quedarte./Estoy esperando, esperando a un día soleado,/voy a espantar a las nubes.»



# LIKE

## Da un vistazo a tus redes sociales

«Es un 'Amor de Red Social'  
Ya no me tocas, sólo me das 'like'  
¿Y qué pasó con nuestra historia justo ahora?  
Duró 24 horas  
Yo quiero que dure más  
Y que realmente sea algo especial  
Yo no soy una máquina locomotora  
Mi corazón sufre y llora pues necesita algo real.»

*«Amor de Red Social», Micro TDH*

