


el libro de
MIS BUENOS MOMENTOS

Maena García Estrada

SOBRE LÍNEAS


Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado sobre nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Libros Infantiles, Naturismo, Espiritualidad, Tradición) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en
www.edicionesobelisco.com

Colección Sobre Líneas

EL LIBRO DE MIS BUENOS MOMENTOS

Maena García Estrada

1.ª edición: abril de 2015

Maquetación y diseño de interior
y de cubierta: *Maena García Estrada*
Imágenes de interior: *AlfredoM Graphic Art Studio*
Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*

© 2015, Maena García Estrada
(Reservados todos los derechos)

© 2015, Ediciones Obelisco, S. L.
(Reservados todos los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Pere IV, 78 (edif. Pedro IV) 3.ª planta, 5.ª puerta
08005 - Barcelona (España) Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-16192-39-7

Depósito legal: B-26.883-2014

Printed in India

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

el libro de **MIS BUENOS MOMENTOS**

El libro de mis buenos momentos es un libro para escribir y luego leer, pues igual que todos los de la colección SOBRE LÍNEAS, a través de múltiples preguntas que se responden «sobre líneas» facilitan a cualquier persona la posibilidad de escribir un libro.

Aunque todos vivimos cada día buenos momentos, a veces pasan desapercibidos para nosotros o les damos tan poca importancia que los olvidamos enseguida sin darnos cuenta de que esos ratos que a veces duran tan solo segundos son fundamentales para disfrutar de nuestra vida. Además, poder recordarlos de algún modo pasado el tiempo nos ayudará a revivirlos y a deleitarnos de nuevo con ellos.

Este libro es una herramienta para capturar esos buenos momentos con palabras, contando las sensaciones que nos hacen vivir y los detalles necesarios para evitar que caigan en el olvido. Por eso, sus páginas contemplan unas quinientas situaciones que todos hemos vivido o viviremos, con varias preguntas para cada una de ellas, cuyas respuestas nos permitirán captar y disfrutar con más intensidad esos instantes irremplazables.

Por otro lado, completar las preguntas de este libro y dejar después que otros lo lean también nos servirá para compartir esos buenos momentos haciendo que parezcan aún mejores y que su recuerdo sea incluso más grato. Así como releer las preguntas antes de responderlas hará que nos fijemos más en esos detalles mágicos que ocurren en nuestro día a día y que, de este modo, consigamos que se multipliquen.

En principio, *El libro de mis buenos momentos* está pensado para ser escrito a lo largo de nuestra vida, y para que una vez completado, sus preguntas nos sirvan de guion y podamos escribir muchos más libros de buenos momentos.

Cada uno tiene la opción de empezar a contar en el libro experiencias del pasado mezcladas con las recientes, o bien escribir solo sobre experiencias que acabamos de vivir.

Yo te aconsejo que dediques cada día unos minutos a buscar entre todos los momentos que se mencionan en el libro alguno que hayas experimentado tú y que respondas a sus preguntas de forma breve y, sobre todo, concreta. Si quisieras contar otra situación que corresponda a alguna que ya hayas completado, solo tienes que contestar a las mismas preguntas en el espacio que hay al final de cada apartado o en las páginas finales del libro.

Por último, igual que todos los de la colección SOBRE LÍNEAS, este libro se puede usar respondiendo directamente a sus preguntas sobre las líneas trazadas para ese fin, o bien tomar las preguntas del libro como hilo conductor para redactar nuestras vivencias de forma novelada en un cuaderno aparte y sin límites de espacio.

Porque en la vida todo son momentos, buenos o malos, ayudarnos a recordar aquellos en los que pararíamos el tiempo hará que las peores experiencias pasen y se olviden con más facilidad.

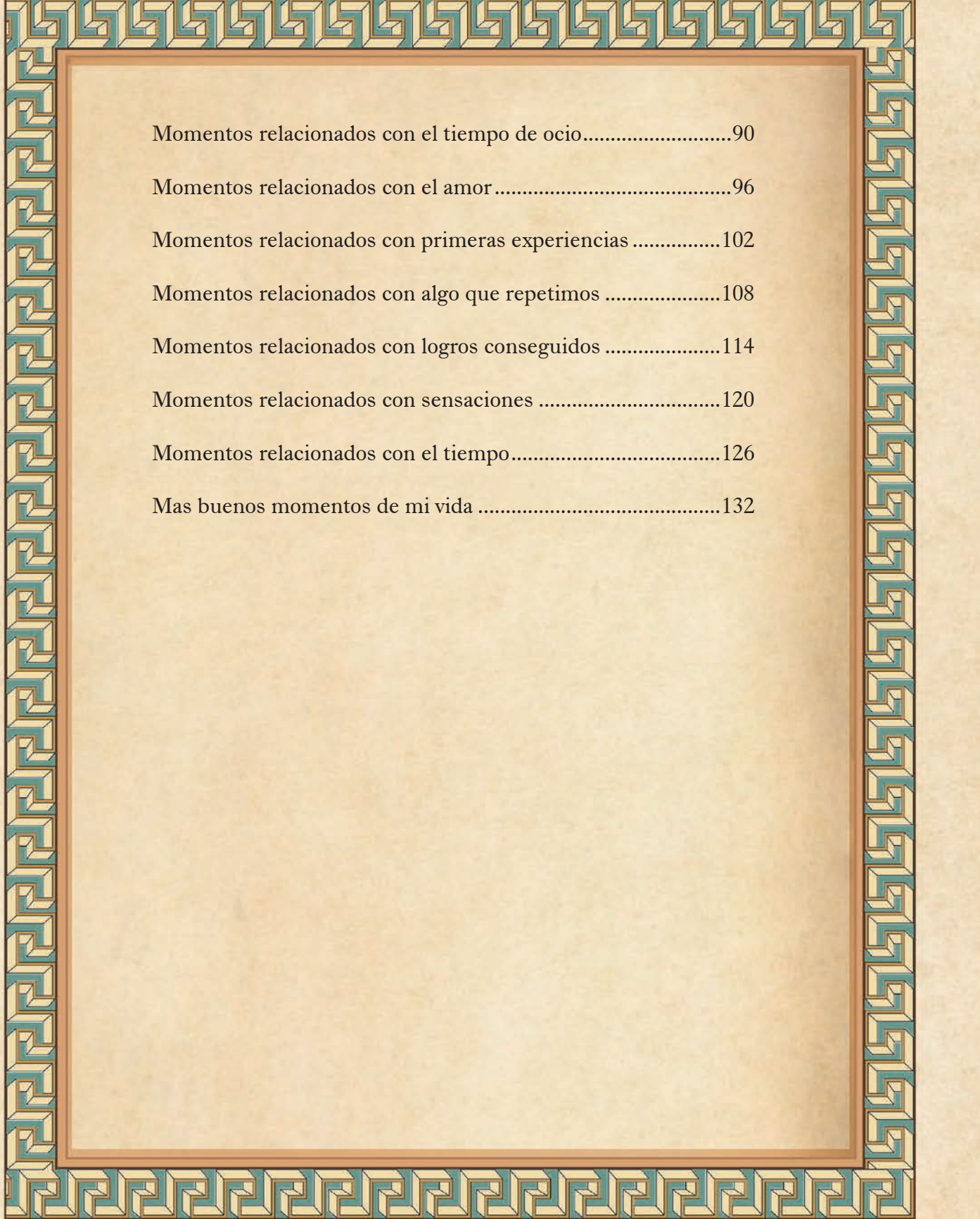
Para estar informado sobre la colección, puedes seguirnos en: www.sobrelineas.com y en <https://www.facebook.com/sobrelineas>.

Me alegrará saber que estos libros SOBRE LÍNEAS resultan una herramienta útil para que cualquier persona sea capaz de escribir el libro que todos llevamos dentro:

MAENA GARCÍA ESTRADA

ÍNDICE

Introducción	7
Lista de mis mejores momentos.....	8
Lista de mis muy buenos momentos.....	10
Momentos relacionados con lo que oímos	12
Momentos relacionados con lo que olemos	18
Momentos relacionados con lo que vemos.....	24
Momentos relacionados con el tacto	30
Momentos relacionados con el gusto	36
Momentos relacionados con lugares concretos	42
Momentos relacionados con la salud.....	48
Momentos relacionados con el trabajo	54
Momentos relacionados con la risa.....	60
Momentos relacionados con la familia	66
Momentos relacionados con los amigos.....	72
Momentos relacionados con desconocidos	78
Momentos relacionados con los animales	84



Momentos relacionados con el tiempo de ocio.....	90
Momentos relacionados con el amor	96
Momentos relacionados con primeras experiencias	102
Momentos relacionados con algo que repetimos	108
Momentos relacionados con logros conseguidos	114
Momentos relacionados con sensaciones	120
Momentos relacionados con el tiempo.....	126
Mas buenos momentos de mi vida	132



orque todos vivimos buenos momentos que nunca regresan, intenta captarlos en las páginas de este libro y así disfrutarás al recordar tu vida.

Busca cada día entre todos los buenos momentos que se mencionan en el libro alguno que te venga a la memoria; no importa si ha ocurrido ese mismo día o si pasó hace tiempo, lo importante es captarlos respondiendo a las preguntas de forma concreta para que con el tiempo seas capaz de recordar y revivir esos instantes.

En la línea «Más información», puedes añadir otros datos sobre ese momento o explicar qué sentías entonces y por qué lo recuerdas como una buena experiencia. Después, en la línea «Puntuación» escribe un número del 1 al 10, teniendo en cuenta que 10 sería la calificación de tus mejores momentos. Anota en las páginas 8 a 11 los que califiques con 9 o 10 junto al número de página en la que se encuentran. Así podrás localizar con facilidad tus mejores momentos.

Al terminar cada apartado tienes algunas líneas para que escribas otros buenos momentos que hayas vivido, y al final del libro encontrarás varias páginas por si te faltara espacio.

Después de responder a las preguntas de alguno de los momentos que se plantean en el libro, anota en estas páginas las situaciones que has puntuado con la máxima calificación.

MIS MEJORES MOMENTOS

Momento	Página

MIS MEJORES MOMENTOS
PÁGINA 9

Estas dos páginas están planteadas para que hagas una lista de tus casi mejores momentos, es decir, de aquellos a los que hayas dado una puntuación de 9.

MIS MUY BUENOS MOMENTOS

MIS MUY BUENOS MOMENTOS

Momento

Página

PÁGINA 10

MOMENTOS RELACIONADOS

CON LO QUE OÍMOS

Ese momento en el que después de un buen rato de esperar a alguien, oímos por fin sus pasos que se acercan.

¿Cuándo fue?

¿Dónde?

¿A quién esperabas?

¿Por qué?

¿En qué situación te encontrabas?

Explica qué sentiste en ese momento: seguridad, alegría...

¿Por qué fue para ti un buen momento?

Más información

Puntuación

MOMENTOS RELACIONADOS



árate un momento a pensar en la cantidad de sonidos diferentes que hacen que pasemos buenos ratos. Aquí tienes unos cuantos que a veces pasan inadvertidos. Intenta captarlos en tu vida y sabórealos a gusto.

Una canción tranquila antes de dormir, que te canta alguien o que se la cantas tú, bajito y al oído. ♦ Quedarse un rato sin hablar oyendo el sonido de las olas al romper sobre la orilla. ♦ El tintineo de la lluvia cuando estamos cómodamente en casa y antes de dormir escuchamos cómo caen las gotas mientras nos acurrucamos entre las mantas. ♦ Despertar con el canto de los pájaros. ♦ Esos buenos momentos gracias a algo que no oímos, como cuando termina por fin el ruido de la lavadora, o el de la taladradora que se oye desde la calle, o cuando para el claxon del impaciente al que otro vehículo no le deja salir. ♦ Oír a nuestros hijos reír como muestra de que están felices. ♦ Pasear tranquilamente con los auriculares puestos escuchando buena música. ♦ El momento en el que suena en la radio una canción que está llena de recuerdos para ti, a lo mejor una canción de cuando eras niño/a o de tus fiestas de juventud. ♦ Oír a alguien que desafina mucho al entonar entusiasmado una canción bajo la ducha. ♦ Ir en el vehículo escuchando música a todo volumen y cantar a gritos.

COM LO QUE OÍMOS

Escuchar música en directo, en un concierto o en un recital, junto a alguien a quien quieres.

¿Cuándo fue?

¿Dónde?

¿Con quién ibas?

¿Quién cantaba o tocaba?

¿Fuiste de forma prevista o inesperada?

¿Cantaste?

¿Bailaste?

Más información

Puntuación

Estar en silencio y oír tan sólo la leña crepitando en la chimenea.

¿Cuándo fue?

¿Dónde?

¿Con quién estabas?

¿En qué pensabas?

¿Qué sentías?

¿Por qué fue un momento especial?

Más información

Puntuación

La excitación de oír los estallidos de los fuegos artificiales como señal del principio de una fiesta muy deseada.

¿Cuándo tuvo lugar?

¿Dónde era la fiesta?

¿Qué significaba esa fiesta para ti?

¿Con quién estabas?

¿La fiesta fue como esperabas?

¿Cómo terminó?

Más información

Puntuación

Cuando te paras a escuchar a un músico callejero porque te gusta como toca y tú no tienes prisa.

¿En qué ciudad te encontrabas?

¿Qué tipo de música tocaba?

¿Le diste alguna ayuda?

¿Te alegró escucharle?

¿Hacia dónde ibas aquel día?

¿Estabas solo/a?

Más información

Puntuación

La risa de los niños, esa risa suelta y contagiosa que al escucharla convierte los momentos difíciles en buenos momentos.

¿Dónde estabas?

¿Quiénes eran esos niños?

¿Estabas pasando un mal momento?

¿Realmente te ayudaron a olvidarte de todo lo demás?

¿Te hicieron reír (o al menos sonreír)?

¿Te fuiste contento/a?

Más información

Puntuación

Aquel rato estupendo que pasaste bailando una música que te lleva, aunque no sepas bailar; pudo ser en la discoteca, en una fiesta, en casa...

¿Dónde estabas?

¿Cuándo fue?

¿Qué tipo de música era?

¿Sabes bailar bien o simplemente te dejaste llevar por la música?

¿Qué sentías?

¿Con quién estabas?

Más información

Puntuación

El momento justo en el que de pronto reconociste la voz de un ser querido.
¿Dónde estabas?.....

¿De quién era esa voz?.....

¿Hacía mucho que no la oías?.....

¿Qué te transmitió?.....

¿Qué estabas haciendo en ese momento?.....

¿Oíste la voz en directo o a través de algún medio como el teléfono o internet?.....

Más información.....

Puntuación.....

Escribe en estas líneas otros buenos momentos relacionados con lo que oímos.
Pueden ser los que se mencionan en la página 13 u otros que se te ocurran a ti.
No olvides indicar en cada caso la puntuación que les das.