

Juan Navidad



El libro  
de la  
GRATITUD

El libro  
de la  
**GRATITUD**

Juan Navidad

### **Este es un libro para compartir.**

Puedes descargarlo y regalárselo a tus amistades o contactos, sea por email, por Whatsapp... Solo te pido que si compartes alguno de los contenidos de este libro siempre añadas el nombre del autor, Juan Navidad.

**También te invito  
a compartir o a enviar este enlace para que puedan descargar este libro  
en sus versiones en español, portugués e inglés tus personas queridas:  
<https://linktr.ee/juannavidad>**



## Una flor para dar las gracias y para ser compartida



Se trata de una flor impresionante que llega al comienzo a de cada primavera

### **¿Por qué he elegido esta flor tan atractiva y no otra para la portada de este Libro de la Gratitude?**

Por muchas razones. Tiene incluso un nombre precioso: se llama Iris, (*Iris Germánica*) y es una planta de exterior con unas flores muy grandes que se dan al comienzo de la primavera y que pueden ser de diversos colores (púrpura, amarillo, jaspeada, blanco, rojo...). Es muy resistente al frío y al calor, incluso a la falta de agua y se reproduce con tanta generosidad que os recomiendo si la tenéis que regaléis esta planta a otras personas que podrán a su vez dársela a otras personas que aman las plantas. También podéis intercambiar las distintas versiones que tiene esta planta con flores de distintos colores. Si un día se os muere, tenéis muchas personas que habéis regalado esta planta que seguro que os la devuelven sin problemas.

Esta flor es una impresionante metáfora de la vida. Si nos damos a los demás, si somos personas generosas, la vida al final sabrá premiaros y darnos lo mejor.

## La importancia de la GRATITUD con mayúsculas

20K es un gran número para expresar afecto a muchas personas de todo el mundo.

<p>Portada de la novela en español.</p>	<p>Película de Disney en inglés.</p>	<p>La novela en portugués.</p>

Veinte mil es un número que expresa abundancia. Quizás por eso Julio Verne eligió esa cantidad de leguas para expresar la gran ruta realizada con el submarino.

Esa cifra de personas siguiendo mi cuenta en Tik Tok es como una pequeña ciudad de personas amables de todo el mundo de distintas culturas. Me siento muy feliz de contar la amistad y el afecto de tantas personas que muestran su talento y creatividad en esta red llamada Tik Tok.

## Tres canciones sobre la GRATITUD

En español, portugués e inglés. Pincha en el enlace para escucharlas.

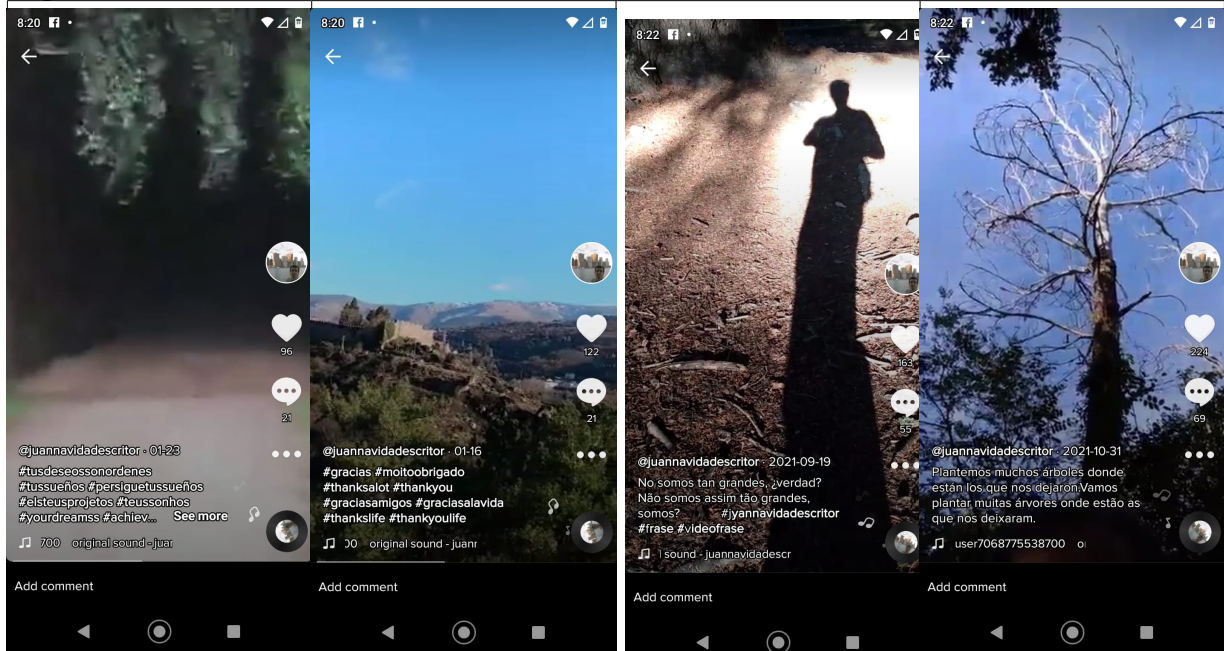
<p>Gracias a la vida - Mercedes Sosa  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1dRqTKZQGT0">https://www.youtube.com/watch?v=1dRqTKZQGT0</a></p>	<p>Thank You - Led Zeppelin  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4Va81fUbpnc">https://www.youtube.com/watch?v=4Va81fUbpnc</a></p>	<p>Gratidão - Gabriela Rocha  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gUzSFqhoY34">https://www.youtube.com/watch?v=gUzSFqhoY34</a></p>



## Los deseos y la Gratitude de mi Tik Tok

Os comparto el enlace a varios de mis vídeos de Tik Tok que han gustado mucho y que tienen relación con los deseos y la gratitud. Espero que os gusten. Y os agradezco si los compartís.

Algunas de mis videofrases:



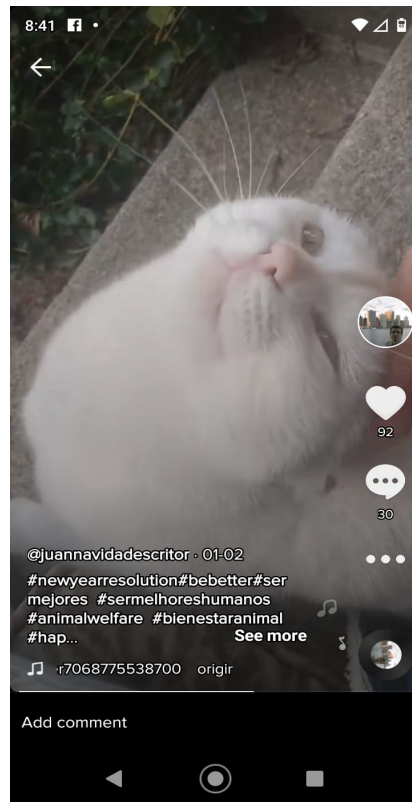
<p><b>Si deseas algo...</b></p> <p><a href="https://www.tiktok.com/@juannavidadescriptor/video/7056518125482937647">https://www.tiktok.com/@juannavidadescriptor/video/7056518125482937647</a></p> <p>Muchas veces necesitamos algo y dudamos en pedir a alguien que nos lo puede proporcionar.</p>	<p><b>En un lugar como este...</b></p> <p><a href="https://www.tiktok.com/@juannavidadescriptor/video/7053910767808072965">https://www.tiktok.com/@juannavidadescriptor/video/7053910767808072965</a></p> <p>A menudo estamos en sitios tan fascinantes que nos quedamos sin palabras. Hay una que podríamos utilizar.</p>	<p><b>No somos tan grandes.</b></p> <p><a href="https://www.tiktok.com/@juannavidadescriptor/video/7009660936780020230">https://www.tiktok.com/@juannavidadescriptor/video/7009660936780020230</a></p> <p>Nos viene bien siempre conservar nuestra humildad y relativizar todos nuestros logros y éxitos.</p>	<p><b>Plantemos...</b></p> <p><a href="https://www.tiktok.com/@juannavidadescriptor/video/7025284605502557445">https://www.tiktok.com/@juannavidadescriptor/video/7025284605502557445</a></p> <p>Somos los guardianes del entorno que nos rodea. Tratemos cada día de corresponder tanta belleza.</p>

Utilizo Tik Tok para compartir mis videofrases con mi filosofía de vida. Comencé a hacerlo con versiones de mis frases en español y portugués, pero después incluí también la versión de la frase en inglés. Estas videofrases son la consecuencia lógica de un proceso que comenzó hace muchos años cuando comencé a escribir, reunir y publicar libros de frases o pensamientos (en español y en inglés) y después comencé a unir fotografías con mis frases y publiqué libros de fotofrases. Ahora, en Tik Tok subo una videofrase cada domingo. AGRADEZCO muchísimo cuando mis seguidores de todo el mundo las comparten.

---Mi perfil en Tik Tok:

<https://www.tiktok.com/@juannavidadescriptor>

## Escucha + empatía + compromiso + refuerzo positivo = GRATITUD



Rodéate siempre de amigos...

<https://www.tiktok.com/@juannavidadescriptor/video/7048690849227623685>

**Rodéate de personas** que saben escuchar, personas que van a tener la madurez para saber permanecer en silencio cuando solo buscas y necesitas sentir la complicidad.

Aprende a empatizarte con todas las personas que puedan necesitarte. No hagas distinciones. Solo si todas las personas creemos en los Derechos Humanos y que todas las personas tienen derecho a ellos sin distinciones y sin privilegios ni exclusiones.

Ten en cuenta que las personas no necesitan tu caridad sino simplemente sentido común, que a veces será solidaridad, otras veces Justicia, mientras que en muchas ocasiones será que simplemente aprendamos a vivir compartiendo lo que tenemos y puede ser útil por otras personas.

El refuerzo positivo ayuda a otras personas a confirmar que se encuentran en el camino apropiado, que nos importan sus deseos y su lucha. Si sabemos apoyarnos mutuamente llegamos todas las personas más lejos y en menos tiempo porque podemos sentir la confianza que da formar parte de un proyecto común.

La GRATITUD es la suma de todos estos elementos que hacen que nuestro saber estar en este mundo sea positivo y permita crecer a las personas que tenemos a nuestro lado.

## **Reflexiones cargadas de sabiduría**

### **Frases de hombres y mujeres de la Historia**

Seamos agradecidos con las personas que nos hacen felices; ellos son los encantadores jardineros que hacen florecer nuestra alma.

**Marcel Proust.**

El amor expulsa al miedo y la gratitud doblega al orgullo.

**Louisa May Alcott.**

La gratitud abre la puerta al poder, a la sabiduría y a la creatividad del universo. Tú abres la puerta a través de la gratitud.

**Deepak Chopra.**

La gratitud es cuando el recuerdo se guarda en el corazón y no en la mente.

**Louise Hay.**

No llores porque ya se terminó, sonríe porque sucedió.

**Gabriel García Márquez.**

Debemos encontrar tiempo para detenernos y agradecer a las personas que hacen la diferencia en nuestras vidas.

**John F. Kennedy.**

Desde la perspectiva de la gratitud, todo es un milagro.

**Mary Davis.**

La gratitud es riqueza... y la queja es pobreza.

**Doris Day.**

La gratitud es el único secreto que no puede revelarse por sí mismo.

**Emily Dickinson.**



## Algunas de mis fotofrases de Instagram ESP o ENG

 johnnavidadwriter 





johnnavidadwriter A new point of view allows us to see the world in ways that are much more stimulating than usual.  
September 6, 2021


 johnnavidadwriter 








   

 Liked by heididanaecrane and 3 others  
johnnavidadwriter A flower can also be a sign, a message, an impulse or a breath for us to maintain hope.  
November 26, 2021

 johnnavidadwriter 



 Liked by dawnmvicknair and 2 others  
johnnavidadwriter Many times, to see better our landscape above we have to look its reflection looking down.  
>>Archive Photo: Pond Reflection in Central Park with Ducks  
September 24, 2021

 johnnavidadwriter 



 Liked by tinoro17 and 4 others  
johnnavidadwriter Creative people widen the potential everything has and we change the brightness and color of things.  
>>Painting photos. Fountain of Perales, Candelaeio, Salamanca, Spain.  
October 11, 2021



johnnavidadwriter



Liked by **heididanaecrane** and **4 others**

**johnnavidadwriter** We miss the places, people and moments that have made us feel happy and with plenitude.

Photo from my archive: Flushing, Queens, New York, 2016.

December 3, 2021



johnnavidadwriter



Liked by **emersonabuchholzactor** and **1 other**

**johnnavidadwriter** The kindness that has the most merit is that of those who give not only what little they have, but even what they need.

October 25, 2021



johnnavidadwriter



Liked by **dawnmicknair** and **5 others**

**johnnavidadwriter** When cold starts and snow arrives, let's find new ways to see life and how to have fun.

Photo from my archive: Skiing in Central Park, New York, 2016.

December 12, 2021



johnnavidadwriter



Liked by **rhonwenhayes** and **1 other**

**johnnavidadwriter** EVERY great tree was once a seed, a fragile beet, just a weak and threatened branch. When you start something, never forget the greatness of your potential.

September 3, 2021



## Una gran noticia



El 1 de julio voy a publicar *365 fotofrases. El comienzo*, que recogerá todas las frases de mi primer año en Instagram subiendo una fotofrase cada día. El libro tendrá una edición en formato E-book con 190 páginas a todo color y en versiones en español, inglés y portugués. ESCRÍBEME a [johnnavidadNYC@gmail.com](mailto:johnnavidadNYC@gmail.com) si deseas disfrutar el ebook a un precio especial de lanzamiento a todo color de 10USD.

Puedes seguirme en español y en inglés en mis dos cuentas:

<https://www.instagram.com/juannavidadescriptor/>

<https://www.instagram.com/johnnavidadwriter>

## **Un poema sobre lo importante que es disfrutar por estar aquí hoy y dar las gracias**

Yo no busco espejos,  
calcomanías del aire  
no quiero consignas  
indicios, mimetizarme  
con nadie.

Quiero el aliento cercano,  
nada que no sea cierto,  
que la amistad me delate,  
me lleve y me mueva.

Quiero hacer tantas cosas...  
Mis manos trabajan  
el barro de los planes,  
mis mejores ideas esperan  
un día, un grupo como este  
un instante o sorpresa  
nuevos viajes,  
los viajeros estamos  
siempre lejos, evadidos  
absortos, atentos al aire  
pero siempre, cerca de aquí.

*De Poesía para buscadores, 2012.*



## OTROS LIBROS GRATIS o a buen precio que puedes conseguir ESP y pronto en POR & ENG

DOS LIBROS MÁS EN DESCARGA GRATUITA EN ESPAÑOL:

+**Libro de los favores. Lecciones y aprendizajes**, JuanNavidad, 2020, libro en pdf en descarga gratuita. Descargar desde:

<https://blogdejuannavidad.files.wordpress.com/2020/04/ellibrodelosfavores.pdf>

+**Guía 2018 Escribir y Publicar.**

Gratis desde este enlace

<http://eepurl.com/dgkcgH>

ESTE MES: OFERTA 20K de libros electrónicos: 2 libros por 10 USD.

Pago mediante Paypal o en España también mediante Bizum.



**Juan Navidad** Libros electrónicos mobi o epub **1 por 6 USD**  
**2 por 10 USD**

Frases y fotofrases	Poesía	Relatos	Frases en inglés
 <p>Frases para crecer en positivo</p>	 <p>Poesía para buscadores Poemas, canciones y acciones</p>	 <p>¿Para qué sirve un libro?</p>	 <p>ENPOINT AVE GREENSBORO, NC</p> <p>Think About It. IDEAS, THOUGHTS AND SENTENCES</p>

**Esríbame a:** [juannavidadNY@gmail.com](mailto:juannavidadNY@gmail.com) **Siga mi página:** [www.facebook.com/JuanNavidadEscritor](http://www.facebook.com/JuanNavidadEscritor)

¿Cuál de los libros en español te gustaría que tradujéramos al POR o ENG?

Esríbeme y dímelo: [juannavidadNY@gmail.com](mailto:juannavidadNY@gmail.com)

## ¿QUIÉN ES Juan Navidad?



En muchos momentos de la vida creemos que sabemos qué es lo importante, pero le damos la espalda. Lo he hecho muchas veces. Ahora sigo aprendiendo de mis errores y de la vida, pero trato de no desperdiciar mis mejores momentos. Trato de elegir bien mis compañías, volcarme en esas personas, seres o proyectos que valen la pena y dejo de lado el resto.

Pensamos que vamos a vivir eternamente, pero en menos de un siglo somos historia. Dependiendo de cómo vivamos será con h minúscula o con H mayúscula, pasaremos a la Historia de otras personas que nos han sabido valorar o si somos personas creativas porque habremos dejado algún legado valioso o de interés para el futuro.

Cuando era muy niño, con ocho o nueve años, comencé a escribir. No he parado. Es una pasión frenética para mí. Amo comunicar. Después aprendí a amar otras formas de expresión como la radio o la organización de eventos. Porque de alguna manera me siento agricultor, sembrador de momentos. Cuando un evento está conseguido, con buenas personas que lo enriquecen y el tono que tiene es agradable se conjuran todos los astros y el público siente que es afortunado de estar en ese lugar. No es un evento prescindible más, de esos que pasan sin más pena ni gloria. Si somos capaces de sembrar buenos momentos, nuestra vida podremos decir con total seguridad que habrá valido la pena.

### INTRODUCCIÓN AL EVENTO PALABRAS SIN LÍMITES

Hola, me llamo Juan Navidad, creo que muchas de las personas que estáis aquí ya me conocéis. Quisiera daros las gracias por venir, por darle importancia a lo que de verdad tiene importancia. Algún día, cuando seamos Historia, cuando ya no estemos, habrá personas que hablarán de nosotros. No importará mucho ni el dinero que hayamos podido ganar, ni nuestro trabajo, nuestra casa, nuestro coche. Todo eso no es nada importante. Cuando se hable de vosotros y vosotras, cuando se hable de mí, se comenzarán frases con las palabras "¿te acuerdas aquel día que...". Nos acordaremos de momentos, de instantes, de cosas que sucedieron, lo que hicimos, lo que creamos. Por eso os pido: cread momentos, compartid vuestra vida con las personas que queréis con magia. No hace falta ni ir de compras, ni a cenar fuera, ni pagar entradas. Los momentos, pueden ser gratis, pero siempre tenéis que concentraros en que sean únicos y especiales.

**Juan Navidad, Nueva York, 17 de junio de 2015**

## **Sigamos conectados yo siempre sigo de vuelta**

FB:

[www.facebook.com/juannavidadescriptor](http://www.facebook.com/juannavidadescriptor)

YT,

[www.youtube.com/juannavidad](http://www.youtube.com/juannavidad)

IG,

[www.instagram.com/juannavidadescriptor](http://www.instagram.com/juannavidadescriptor)

Mi blog en español:

<https://blogdejuannavidad.wordpress.com/>

Mi Tik Tok, con videofrases en español, portugués e inglés:

<https://www.tiktok.com/@juannavidadescriptor>

y nos vemos en Tik Tok para seguir celebrando los 30K, 50K y mucho más...

Si eres autor, puedes publicar tus libros conmigo.

Este es mi correo electrónico de contacto:

[johnavidadNYC@gmail.com](mailto:johnavidadNYC@gmail.com)

Me despido con este vídeo sobre lo importante que es seguir a tus amistades:



---I Follow a friend

<https://www.youtube.com/watch?v=yS7m25hChmw>