

## Lectura del primer capítulo: **365 IDEAS PARA CAMBIAR TU VIDA**

### **1. Un minuto, por favor**

Según los cálculos de lo que dura la existencia media de un ser humano, disponemos de unos 40 millones de minutos desde que llegamos al mundo. Visto así, parece una fuente casi inagotable de tiempo, pero lo cierto es que la vida no se detiene y, cuando miramos atrás, nos entra vértigo al darnos cuenta de los años transcurridos.

Al ver una fotografía de un viaje o de un encuentro de amigos nos damos cuenta de lo que significa el paso del tiempo.

Aún así, probablemente nos queden muchas horas, días y meses por delante. Tal vez años y décadas. La cuestión es qué queremos hacer con ellos, además de intentarnos mantener a flote.

Esto nos lleva al título de este primer capítulo. Voy a pedirle un minuto.

¿Qué es un minuto en la vida de una persona? Es lo que tardamos en tomarnos un café con prisas, en ver una noticia descorazonadora por televisión, en discutirnos con alguien en casa o en el trabajo.

Pero un minuto también da para mandar un mensaje de ánimo a alguien que lo necesita, entregarse a un beso apasionado, tomar una tapa, o leer uno de los capítulos de este libro.

Cada vez que se diga que no tiene tiempo, abra este libro por cualquiera de sus páginas. Tal vez encuentre la inspiración que busca.

Aunque parezca una contradicción, la vida pasa muy deprisa pero un minuto da para mucho.