Es la dulzura del pasado, el valor del presente y la esperanza del futuro. Es el deseo más genuino de que cada taza se rebase con bendiciones ricas y eternas, y de que cada camino nos lleve a la paz, a disfrutar de la vida con las pequeñas cosas que ésta nos ofrece, a dar lo mejor de ti.

“ Ríe. Ama. Sonríe. Relájate. Perdona. Pide ayuda. Haz un favor. Delega tareas. Expresa lo tuyo. Rompe la rutina. Apoya al necesitado. Sal a correr. Pinta un cuadro. Sonríe a tus hijos. Permítete brillar. Mira fotos viejas. Lee un buen libro. Canta en la ducha. Escucha a un amigo. Acepta un cumplido. Ayuda a un anciano. Cumple tus promesas. Termina un proyecto deseado. Sé niño otra vez. Escucha la naturaleza. Muestra tu felicidad. Escribe en un diario. Trátate como un amigo. Ama a los animales. Haz un álbum familiar. Daté un baño prolongado. Por hoy no te preocupes. Deja que alguien te ayude. Mira una flor con atención. Pierde un poco de tiempo. Apaga el televisor y habla. Escucha tu música preferida. Aprende aquello que siempre deseaste. Llama a tus amigos por teléfono. Haz un pequeño cambio en tu vida. Haz una lista de las cosas que haces bien. Disfruta la soledad, escucha el silencio. Cierra los ojos e imagina el mar. Haz que alguien se sienta bien. Di a las personas amadas cuánto las quieres. Da un nombre a una estrella. Sabes que no estás solo. Piensa en lo que tienes. Planifica un viaje. Respira hondo. Hazte un regalo. Cultiva la amistad. ”