

**TRABALLOS
PRESENTADOS AO
CONCURSO
#140ENPOSITIVO**

Mensaxe

Compartir charlas.
Compartir risas.
Compartir viajes.
Compartir... VIDA.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Eva Castro Outeiriño

Número 1

Mensaxe

Compartir charlas.
Compartir risas.
Compartir viajes.
Compartir... VIDA.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Eva Castro Outeiriño

Número 1

Mensaxe

Con los años te das cuenta de que lo realmente inefable es ser consciente de que has de ser tú tu mejor cómplice, es entonces cuando tanto la soledad como la compañía llegan a ser tan perfectas que con las mejillas arreboladas piensas: «¡ostras!, ¡qué bonita es la vida!».

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Eva Castro Outeiriño

Número 2

Mensaxe

“Os atrancos
son freos pasaxeiros
que con vontade e coraxe,
perden aroma e corpo .

Os camiños,
naceron para
ser percorridos.

Todos son transitables.

Por iso,

Avanza

Aloumiña

Abraza

Acompaña

Axuda

Salta

Chora

Ri

Mastiga

Saborea

Baila

Alenta

Sempre con

entusiasmo,

en cada pegada e

latexo de

Osíxeno.”

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: María Arcos Cebreiro

Número 3

Mensaxe

“Ya no nos ll(amos)
y tu flequillo, mi pecho, tu pecho, las
rosas, Elvira, mis penas, tus piernas
me dejan mensajes en el buzón de voz
preguntando por ayer.”

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Saray Rodríguez Pérez

Número 4

Mensaxe

“Te extraño tanto que aún eres hoy.”

Categoría: 1_Maior de 18anos

Nome e apelidos: Saray Rodríguez Pérez

Número 5

Mensaxe

La diferencia entre dormir y soñar es
hacerlo contigo

Categoría: 1_Maior de 18anos

Nome e apelidos: Saray Rodríguez Pérez

Número 6

Mensaxe

As boas persoas somos máis, aínda que as malas fagan mais ruído. Resiste porque venceremos.

Categoría: 3_De 7 a 11 anos

Nome e apelidos: Jimena Oubiña Ferreiro

Número 7

Mensaxe

Rodéate sempre de boa xente, xente con enerxía positiva que che faga a vida mellor, afástate de xente mala que sólo che rouba enerxía.

Categoría: 3_De 7 a 11 anos

Nome e apelidos: Jimena Oubiña Ferreiro

Número 8

Mensaxe

Todos nos equivocamos, todos cometemos erros, somos humanos, vive a compasión con pasión e conseguiremos un mundo mellor.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Mónica Ferreiro Miguéns

Número 9

Mensaxe

Todos temos dereito a atopar o noso Lugar no Mundo, e o Mundo tamén ten dereito a atoparse en nós...
(Por min, e por tódolos meus compañeiros e compañeiras).

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Concepción Meitín Álvarez

Número 10

Mensaxe

Aluma o candil,
que por moito que lle sopren
nunca se acalma.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Reyes López Taboada

Número 11

Mensaxe

Plenamente conscientes
e ás veces algo inconscientes:
atámonos sen cordas
pero mergullámonos en recordos,
enchémonos con sorrisos
e baleirámonos de motivos,
pero o importante é que seguimos
avanzando.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Reyes López Taboada

Número 12

Mensaxe

Cando chegue,
cando faga,
cando pense,
cando remate...

Mudar de palabras non é doado ata que se volve necesario.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Reyes López Taboada

Número 13

Mensaxe

Contigo, un cielo cada día, cada noite un día.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Manuela María Balastegui Rosales

Número 14

Mensaxe

Deixa que os teus beizos sexan bandeira ondeante de sorrisos e, espalla a mellor vitamina para medrar na vida. Sorrí sen cancelas.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: María Arcos Cebreiro

Número 15

Mensaxe

A derrota engúrrase cos pulos da
esperanza. Cada día é un gromo de poder.
Estira con forza os tropezos. Desbota a
toxicidade dos poros, propios e alleos.
Adianta sen cargar con onte. Enchóupate
de confianza. Querer é acadar.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: María Arcos Cebreiro

Número 16

Mensaxe

As cadeiras están para sentarse mal, non para sentirse mal, así que ven sentarte conmigo.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Aldara Montalvo Pena

Número 17

Mensaxe

Plantéate cada día como una oportunidade única para ser feliz, no la desaproveches.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Elvira Pérez Menéndez

Número 18

Mensaxe

Desayuno ideal:

- Una taza de optimismo con coraje.
- Una cucharada a rebosar de empatía.
- Una buena cantidad de corazón.

Y... ¡a comerse el día con energía e ilusión!

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Elena López Pérez

Número 19

Mensaxe

- Que farei cando non teña quen me quente as mans?
- Pois quentalas ao lume, que tí ben sabes facelo!

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Aldara Montalvo Pena

Número 20

Mensaxe

Morreu a miña ánima o día en que te fuches, pero resucitou o meu inconsciente, e foi o mellor que me puido pasar.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Aldara Montalvo Pena

Número 21

Mensaxe

Si un ictus no ha podido conmigo, ¡puedo con esto!

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Rosa Varela

Número 22

Mensaxe

Adoitaba ser a indiferenza a que marcaba a diferenza, e o silencio o que máis barullo creaba. Pero coñecínvos, e agora só hai luz. Sodes a miña raiola nun día de choiva. Sodes os anxos que me acompañan. Sodes o caldo quente ao chegar á casa. Sodes o fogar que non é un edificio.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Ana Lestao Ben

Número 23

Mensaxe

Eres mi casa secreta con fantasmas
paseando por los rincones.

Habítame, adorna mis cabellos con corona
de rosas, pon en mis manos una lira y una
dorada flecha.

Concédeme el don de ser su voz.

Y te cantaré un único poema de amor
jamás escrito.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: M^a Teresa Moreno Pena

Número 24

Mensaxe

Entendida a idealización como non aceptación da dor, comprendín que a autosabotaxe é cómplice da ignorancia: o fallo é natural. Iniciárase o proceso da verdadeira autoreconciliación.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Paula Salgado Torres

Número 25

Mensaxe

Non deixes nunca de marabillarte,
Non temas mergullar a túa alma
Nun océano de emocións,
Milagre atómico nun universo caótico,
Pois espida e baleira chegaches
Pra vestirte de bágoas i encherte de risos
Neste longo camiño ata as estrelas.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Silvia Nieto Míguez

Número 26

Mensaxe

Aproveita cada minuto contigo e cos teus

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Alejandra Pita Pardo

Número 27

Mensaxe

Tenta ser o motivo polo que alguén sorrí,
tenta ser o motivo polo que alguén se sinta
querido, reparte bondade e será eso o que
vas a recibir.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Manuela Miguéns Martínez

Número 28

Mensaxe

Mostra gratitude polo que tes, mentras loitas por conseguir os teus soños. Se non consigues ver as cousas boas que tes podes non chegar a ser feliz aínda que consigas máis.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Manuela Miguéns Martínez

Número 29

Mensaxe

Hay que aceptarse a sí mismo, tener compasión y tolerancia hacia los demás. Hacer posible un mundo mejor donde cada ser humano se sienta feliz y donde darle la oportunidad de sentirse útil.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Guillermo Filgueiras Castrillon

Número 30

Mensaxe

Cada día, buscamos en las redes sociales, cómo sentirnos valorados y motivados, solo conseguimos una falsa sensación de bienestar temporal y olvidamos.

Que nuestro entorno está lleno de todo un mundo de mensajes llenos de realidades, que nos llena o se las están jugando por ti!

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Sergio Prado

Número 31

Mensaxe

No cuentes los días, has que los días cuenten, para ti, ya que el mejor momento de tu vida es hoy, vívelo con intensidad cada minuto, cada segundo, cómo si no vas a vivir más. Piensa, sueña, cree y atrévete allí está esta la fórmula de tu felicidad Aprende a dar sin esperar nada.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Sergio Prado

Número 32

Mensaxe

Carta a los adolescentes:
“Todo es posible con pasión, vivid con intensidad el presente. No hay mayor felicidad que estar enamorado y ser correspondido, pero no olvides que eres una naranja entera”.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: María Isabel Suanzes Peña

Número 33

Mensaxe

Dedicado a todas las personas:
“Por muy larga que sea la noche, el desvelo de mi derroche se apaciguará cuando vea el sol resplandecer”.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Angela Rosa Rodrigues Baptista **Número 34**

Mensaxe

Camiña, aínda que (pero tamén porque) tropeces.

Soña, aínda que (pero tamén porque) non se faga realidade.

Ama, aínda que (pero tamén porque) doia.

Estás chea de vida!!

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Silvia Nieto Míguez

Número 35

Mensaxe

Achégome á beira e deixo que as ondas agarimen a miña pel. Sorrío, feliz, e respiro a calor que me regala o astro rei nesta tarde primaveral. O ar baila co meu pelo e toda a luz do mundo reluce nos meus ollos soñadores. O mar, unha vez máis, menciña para a alma.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Marta Santomé Malvido

Número 36

Mensaxe

Cada día é unha oportunidade para ser mellor do que fuches onte, así que non deixes de loitar polos teus soños e metas!

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Alba Vila Paz

Número 37

Mensaxe

El tiempo no se puede pausar por eso hay que disfrutar de cada segundo; la alegría como la tristeza, furia o amor están en cada ser humano y todos son necesarios para crecer mentalmente, aprender... la vida hay que vivirla. Pasa página, tienes todo un libro para hacerlo.

Categoría: 2_Entre 12 e 17 anos

Nome e apelidos: Valentina Moure Prego

Número 38

Mensaxe

No dejes nunca que nada ni nadie colapse tu felicidad, ya sea una metedura de pata o una rotura, la vida es una y hay que disfrutarla, hacer lo que te gusta, quedar con amigos, ver tu película favorita o simplemente gozar de la compañía de una mascota.

Categoría: 2_Entre 12 e 17 anos

Nome e apelidos: Valentina Moure Prego

Número 39

Mensaxe

Inténtao, e se erras, volve intentalo, porque fracasar é unha forma de aprender a non facelo igual.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Aida Muiños Cánive

Número 40

Mensaxe

Cuando tengo miedo, cuando estoy triste o cuando me siento perdida, recuerdo una cosa. Recuerdo que las emociones son pasajeras.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Aida Muiños Cánive

Número 41

Mensaxe

Busca tu isla de cordura, para no ahogarte en este mar de locura. Yo seré tu flotador para llegar hasta ella.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Aida Muiños Cánive

Número 42

Mensaxe

Ámate, solamente tú puedes alcanzar la felicidad si crees en tu esencia. Avanza con fuerza y no dudes, si te caes nunca mires atrás y levántate hasta conseguir los objetivos que tanto deseas. Tienes el mundo bajo tus pies, salta hasta el infinito y magnificas sorpresas hallarás.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Marisa Jamardo Jueguen

Número 43

Mensaxe

Sonríe al enigmático universo, zambúllete en la piscina saboreando una Estrella Galicia, salta sin paracaídas disfrutando del cálido paisaje, rompe tus miedos y lánzate como un aguerrido gladiador al foso de los leones para proclamarte por fin vencedor y dueño absoluto de tu vida.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Marisa Jamardo Jueguen

Número 44

Mensaxe

Escucha el cántico de un pájaro, el silbido de las olas rompiendo en el malecón, la lluvia cuando cae sobre el cristal de tu habitación, el llanto de un bebé implorando el biberón, el pitido del tren cuando llega a la estación. ¡Hay tanto que aprender en los sonidos de la vida!

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Marisa Jamardo Jueguen

Número 45

Mensaxe

A nuestro yo del pasado:
Con la alegría es posible tener satisfacción con lo que hacemos, pues las buenas oportunidades nos dan esperanza para ser felices. Obtener la compasión es agradecer, con tolerancia, al que tenemos al lado. Con respeto podemos tener serenidad.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Zeltia Rodríguez Díaz

Número 46

Mensaxe

Con determinación e paixón, conquistaremos cada desafío e alcanzaremos novas alturas! O futuro brilla intensamente, prepárate para brillar!

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Alba Vila Paz

Número 47

Mensaxe

A alegría é como un raio de sol. Abraza cada día con gratitude e optimismo, atopa beleza nas pequenas cousas e comparte o teu sorriso co mundo. Lembra, a felicidade non é o destino, é o camiño!

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Alba Vila Paz

Número 48

Mensaxe

Dedicado a todos los enfermos:
La compasión es esperanza para quienes no pueden aceptar esa satisfacción. Desear el bien hacia todos los enfermos que sufren sin ni siquiera un “te quiero”. Aprender a disfrutar de las oportunidades de la vida, ayudar para sentirnos realizados.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Angela Rosa Rodrigues Baptista **Número 49**

Mensaxe

Non nos preocupemos polos erros: á fin e ao cabo só son o síntoma de que estamos a aprender.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Alfonso José Prado Rey

Número 50

Mensaxe

Os malos pensamentos e remorsos
recorrentes son só bruma que o aire do
tempo ou dos teus pulmóns disipará, para
que poidas ver o sol que sempre está
alén.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Alfonso José Prado Rey

Número 51

Mensaxe

Que los capullos no te quiten las ganas de vivir: piensa que sólo son personas que aún no han madurado lo suficiente para convertirse en mariposas.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Alfonso José Prado Rey

Número 52

Mensaxe

Tumbada sobre la hierba, miro el cielo e imagino la forma de las nubes: un caballo, una flor, un corazón... Entre las ramas del roble que me regala su sombra se cuelan los rayos tímidos del sol y una ligera brisa mueve sus hojas, juguetona. Un libro abierto descansa a mi lado.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Marta Santomé Malvido

Número 53

Mensaxe

Non só sobrevivias, Vive. Confía nese Algo Máis Grande, que da vida a canto hai baixo a terra, sobre a terra, baixo o ceo e sobre o ceo, fai latir ós planetas e ó Universo Enteiro. Vive, non só sobrevivias.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Concepción Meitín Álvarez

Número 54

Mensaxe

Pocas cosas he aprendido a lo largo de mi vida y una ojalá la hubiera creído antes. Porque tienes que creerla, no sólo saberla. Esta lección es: "que haya alguien mejor que tú en algo, no significa que tú no seas bueno en eso". Espero que algún día podáis aprenderlo también.

Categoría: 2_Entre 12 e 17 anos

Nome e apelidos: Celia Gómez Pardo

Número 55

Mensaxe

Tengo una amiga, una amiga genial.
Cuando la veo, se me iluminan los ojos.
Tengo una amiga, una amiga genial. Su
sonrisa me alegra los días.
Tengo una amiga, una amiga genial.
Siempre me brinda paz.
Tengo una amiga, una amiga genial, y
bien orgullosa digo que soy yo misma.

Categoría: 2_Entre 12 e 17 anos

Nome e apelidos: Celia Gómez Pardo

Número 56

Mensaxe

Mi madre siempre decía que ayudase a los demás.

Mi padre siempre decía que apreciara a los demás.

Mi hermana siempre decía que fuese generosa (con los demás).

Y yo siempre digo: ayúdate a ti, apréciate a ti y sé generosa contigo. ¿Que mejor persona que la que siempre te acompaña?

Categoría: 2_Entre 12 e 17 anos

Nome e apelidos: Celia Gómez Pardo

Número 57

Mensaxe

Receta para una buena salud mental.

Ingredientes:

- aprender del pasado.
- vivir realmente el presente.
- esperar con ilusión el futuro.

Mezclar los tres y aderezar con una pizca de humor y mucho amor, empatía y sentido común.

Bon Appetit!

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Luz Pardo Orosa

Número 58

Mensaxe

La vida es caminar, crecer, conseguir metas, ayudar, empatizar, amar, cuidar... Pero no sólo eso. La vida es también que te cuiden, te amen, caminen y crezcan contigo. Dejarse ayudar es de valientes.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Luz Pardo Orosa

Número 59

Mensaxe

Las preocupaciones son mentirosas, y se van haciendo más grandes cuanto más las piensas. Nunca dudes de tí mism@ porque siempre harás y lograrás más cosas de las que tú esperas. Eres mejor de lo que crees y debes recordarlo siempre. Cree y confía en tí misma siempre.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Iria Gómez Pardo

Número 60

Mensaxe

Si te cierran una puerta, no te preocupes, pues hay muchas otras abiertas para ti. Si te has equivocado de camino, piensa porqué ha sido y luego busca otro. Y nunca renuncies a aquello que amas. En la vida te vas a enfrentar a malas decisiones pero siempre vas a aprender de ello.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Iria Gómez Pardo

Número 61

Mensaxe

Si los demás no te ven, si pareces transparente, piensa que lo más importante es quererse a un@ mism@. Una vez hayas hecho esto verás cómo muchos/as empiezan a verte, verás cómo la gente te trata mejor, te quiere mejor. La base para una buena vida es quererse a uno mismo.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Iria Gómez Pardo

Número 62

Mensaxe

Son consciente de que isto cesará, mais a tregua nunca parece chegar. A felicidade é efémera, volátil –tamén a dor–.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Paula Salgado Torres

Número 63

Mensaxe

A vida é coma unha partida de cartas, e só tes tres opcións: renunciar; deixar o xogo ó azar; ou aceptar as túas cartas, sorrirle ó teu contrincante e desfrutar a partida coma se fose a única que vas poder xogar.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Estefanía Martínez Varela

Número 64

Mensaxe

Descubrirás a esencia da vida cando comprendas que o verdadeiramente importante non é a meta, senon o camiño que nos leva a ela.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Estefanía Martínez Varela

Número 65

Mensaxe

Querida prima Vera:

Alégranos moito o teu regreso.

Trae os paxariños, as flores e a cadela, pois Mamá e as nenas están desexando xogar con elas.

Cedo marcharemos de vacacións.

Bicos

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Jorge Blanco Ballón

Número 66

Mensaxe

Mentres dormes nun remanso de paz,
tentarei pescudar os soños ás escondidas,
recitalos á beira dos teus pés, marmulando
anacos nunha cantiga fugaz. Dígocho eu,
que xa estou esperto, que flota a calma ao
teu redor, entre as mareas e o movemento,
coas ondas que rompen ao teu carón.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Xermán Bugallo Sanz

Número 67

Mensaxe

Si estás aburrido y no sabes qué hacer, lo mejor que puedes experimentar es leer un buen libro.

Categoría: 3_Entre 7 e 11 anos

Nome e apelidos: Raúl Luna del Pozo

Número 68

Mensaxe

No te preocupes por nada, yo siempre estaré ahí para ayudarte. Me alegro tanto de haberte conocido, de pasar tiempo contigo, que ahora NO te pongas así y... ¡venga, anímate que eres fantástica!

Categoría: 3_Entre 7 e 11 anos

Nome e apelidos: Alexandra Serrano Mickhavlova

Número 69

Mensaxe

Mirando a las estrellas pienso en ti y en nosotros con una sonrisa en la cara, recuerdo nuestro primer beso e incluso nuestra primera conversación, hoy mismo nos hemos dado el “sí quiero”, en 7 meses seremos 4 y lo único que ha cambiado es que no solo te quiero sino que te amo.

Categoría: 2_Entre 12 e 17 anos

Nome e apelidos: Cristina Rodríguez Gómez

Número 70

Mensaxe

Y es hoy cuando ya no tengo que esperar más, pues no es que sea mía no, es suyo, pero me permite ser parte de ella, y es hoy cuando por fin lo escucho y el resto también, de tus bonitos labios carmesí adornando tu rostro, esas dulces palabras llenas de amor y respeto “sí quiero”.

Categoría: 2_Entre 12 e 17 anos

Nome e apelidos: Laura Naveira Pérez

Número 71

Mensaxe

Lo importante de un libro no es quien lo escribe ni como transcurre la historia, sino lo que te hace sentir.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Esther del Pozo González

Número 72

Mensaxe

Si te acompaña un libro
nunca estarás sola/o.

Lee, busca, ama, sigue...

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Ramón Gago Álvarez

Número 73

Mensaxe

Me gusta el color rosa de las dalias y peonías, adoro la pureza de los lirios, la delicadeza de las orquídeas, el gorjeo de las aves, el rumor de los árboles mecidos por la brisa, el suave adormecer de las olas, el olor de la hierba recién segada. En suma: me gusta la vida.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Dolores González Macarro

Número 74

Mensaxe

... y observé los cúmulos cabalgando raudos en la lejanía jugando al escondite con el sol. El viento convertía los árboles en improvisada orquesta en verde. Mi mano acariciaba el suave lomo de mi gato... y, entonces, de repente, comprendí el significado de la palabra felicidad.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Dolores González Macarro

Número 75

Mensaxe

Se respiraba una calma bienhechora, una paz alegre. Una brisa suave movía las tiernas hojas de los jóvenes arbolillos que rodeaban a aquellos dos seres felices. Retrato fiel de una amistad sincera: un hombre y un perro.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Dolores González Macarro

Número 76

Mensaxe

Sempre haberá días con horizontes de treboada. Pero nin tronos nin lóstregos poden impedir que eu siga adiante cos meus plans de futuro. As dificultades son pedras que debo saltar para seguir camiñando.

E SEGURO QUE PODO.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Ana Romero Masiá

Número 77

Mensaxe

Que nunca un pensamento negativo impida seguir adiante. Dálle a volta e formúlao con valores positivos, que seguro que é posible, sempre se poden ver puntos positivos, incluso nas peores situacións porque **SEGUIMOS VIVOS.**

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Ana Romero Masiá

Número 78

Mensaxe

En ti, o universo deixa de ser un mundo de posibilidades e se concreta na beleza que eres en cada instante.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Lydia Rodríguez Vázquez

Número 79

Mensaxe

Si no te dejas doblegar por la adversidad, y te vuelves a levantar, acabarás por ser recompensado con aquella vida que deseas y sí te corresponde vivir.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: María Teresa González Otero

Número 80

Mensaxe

Hay muchas cosas que no sé hacer, y muchas más que hago mal. La suerte siempre me fue esquiva y los buenos tiempos nunca vinieron. Pero todo es irrelevante, tanto el azar como mi pericia, porque tengo un alma indomable que me empuja todos los días a superarme.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: María Teresa González Otero

Número 81

Mensaxe

Cada acto de amor supone un cambio, para el bien común. El primer beneficiario eres tú mismo, convertido en una nube portadora de lluvia, la que riega aquellas semillas que nacerán como el mejor alimento del alma. Y desde el prójimo te llegará algún otro eco para tu regocijo.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Fernando Vázquez Pena

Número 82

Mensaxe

Pues es cierto que la vida empieza de nuevo cada día, como el sol amaneciendo, nutriendo toda vida. Y es verdad que al respirar te llenas de energía; y al sonreír, al bienpensar, al ayudar se da alegría. ¡La vida es un soplo fresco, un viaje cósmico entre hermanos maravillosos!

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Fernando Vázquez Pena

Número 83

Mensaxe

En la rueda de la vida vivimos girando, cogidos de la mano con el rostro elevado al cielo. Sembramos la alegría con cada mirada, con cada caricia, con cada beso en este baile del día a día. Con el corazón abierto podemos pintar el paisaje de la felicidad compartida.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Fernando Vázquez Pena

Número 84

Mensaxe

Un libro es como un árbol lleno de hojas donde pasan deambulando historias que nos hacen sentir con cada palabra parte de otros mundos por descubrir.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Carmen Besada Vázquez

Número 85

Mensaxe

Las hojas de los libros son como las hojas de las flores que están para hacernos sentir y sonreír a través de las historias que encontramos en sus hojas.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Carmen Besada Vázquez

Número 86

Mensaxe

Las bibliotecas son templos donde sobrevuelan las historias que están encerradas en los libros esperando a que los abramos para sacarnos la mejor de nuestras sonrisas.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Carmen Besada Vázquez

Número 87

Mensaxe

Los fracasos o derrotas del pasado, no tienen que preocuparte, piensa que son lecciones de la vida, aprende de ellas y motívate!

Céntrate en tus objetivos y metas, sigue tu propio camino, eres un potencial triunfador de la vida!

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Sergio Serrano Rodríguez

Número 88

Mensaxe

No existe tal cosa como “error”. Cualquier experiencia o persona que aparezca en tu vida es una oportunidade de lograr un estado de Amor dentro. Entonces absolutamente todo te llenará y fortalecerá, convirtiéndote en la mejor versión de ti mismo.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Alla Mikhaylova

Número 89

Mensaxe

Cada persoa ten unha luz interior que ilumina o mundo. Non deixes que os problemas apaguen esa luz. Deixa que brille sempre, coñece o teu valor e confía nas túas habilidades.

Categoría: 2_Entre 12 e 17 anos

Nome e apelidos: Yanira Albo García

Número 90

Mensaxe

Non te compares con outros, cada persoa é única e especial á súa maneira. Celebrate a ti mesmo e ao que fas, e descubre todo o que a vida ten para ofrecer.

Categoría: 2_Entre 12 e 17 anos

Nome e apelidos: Yanira Albo García

Número 91

Mensaxe

Non deixes que o medo te paralice.
Atrévete a saír da túa zona de confort e
descobre todo o que a vida ten para
ofrecerche.

Categoría: 2_Entre 12 e 17 anos

Nome e apelidos: Yanira Albo García

Número 92

Mensaxe

Estamos acostumbrados a vivir la vida con prisa. A no pensar en nada y hacer las cosas por inercia. A hacer las cosas rápido y no bien, porque las horas del día no nos llegan. Somos prisa. Para. Calma. Las pequeñas cosas marcan la diferencia. Reír sin pensar. Sonreír sin mirar.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Noemí Núñez

Número 93

Mensaxe

paz na terra ás persoas inhumadas e forza no aire vertical para as humanas pois é a vida froito e maxia da unión impar de fogo e auga tan preciosa e tanpreciada que é un crime natural desperdiciala

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Sergio Rivas Insua

Número 94

Mensaxe

Pues sé que mis ojos no son nada, pero la nada brilla con el reflejo de tu mirada, y al final ese brillo que venía eterno, hermoso y fuerte. Ese brillo que todo me hacía olvidar, que tanto me hacía soñar, ya solo me hace llorar, pues ya no son mis ojos los que reflejan, ya no.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Laura Naveira Pérez

Número 95

Mensaxe

Esta es nuestra historia de dos marginados que no saben a donde ir, que son negados por la injusticia de un mundo que los aparta de toda esta oscuridad como si fuera una linterna y al final, tú, mi rosa marchita que un jardinero sin pudor cortó de nuestro jardín llamado futuro.

FUERA DE CONCURSO

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Laura Naveira Pérez

Número 96

Mensaxe

Termino de leer la carta de la que creí que era el amor de mi vida con la cara empapada en lágrimas y el corazón roto en pedazos, me gustaría decirle que ha sido ella la que se ha llevado mi alma en el mismo momento que decidió terminar con su vida.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Cristina Rodríguez Gómez

Número 97

Mensaxe

Me siento delante del televisor otro día más para ver lo mismo con mi bol de palomitas y las lágrimas cayendo. Ese día, ese momento nunca volverá a ser igual o por lo menos yo no volveré a ser. Me gustaría estar viva para sentir, aunque en realidad no puedo revivir.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Cristina Rodríguez Gómez

Número 98

Mensaxe

"Está frente a mí. Bien arreglado. Me sonríe.
Tiene el pelo más corto de lo que recordaba. Sus ojos marrón verdoso, en cambio, intensos como siempre, y su sonrisa es preciosa, como todas las veces que lo fue por méritos míos.
Se queda mirándome en silencio y permanecemos allí callados. Estamos solos y nadie parece interrumpir ese momento mágico, especial, único. ¿ Cuánto tiempo han pasado desde la última vez que nos vimos?. Sigue guapísimo. Tremendamente guapo. Gracias.
El prolongado silencio empieza a hacerse incomodo. Sin embargo no consigo decir nada.
Continuamos mirándonos a los ojos, sonriendo. ¿ Estúpidos... Tan condenadamente jóvenes.
Y sigo mirando esa sonrisa suya, de nuevo, dando lugar a cualquier reflexión inútil, cualquier vano intento de buscar un sentido, de nuevo, preguntando por qué estamos de nuevo aquí, uno frente al otro, como si la vida nos obligara a tener una fuerza a hacernos esa pregunta...
Mantenemos las miradas.
Nos acercamos.
Y rozándome el brazo susurra por lo bajo...
Eres un poco Mía y yo soy un poco tuyo, lo cual significa propiedad, y si propiedad es fidelidad yo soy fiel a ti.
Y sin más, sigue caminando, pasa de largo.
Yo no me giro. No me voy a girar. Tengo miedo de que si lo hago, él decida dar marcha atrás."

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Marta Sánchez Suárez

Número 99

Mensaxe

La felicidad es relativa, pero seamos conscientes de las maravillosas cosas que tenemos alrededor. En las cosas pequeñas, tan simples, que se vuelven grandes. La alegría está en las pequeñas cosas, en apreciarlas. En esforzarse por verlo está la paz. Y en mantenerlo presente, la tranquilidad.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Noemí Núñez

Número 100

Mensaxe

Presente.Siempre.Antes de dormir.Al despertar.Siempre.
Siempre estás ahí.En mi mente,presente.
Como si hubieras aparecido en mi vida para quedarte en mi mente.
Y gracias por ser tu.Por ser el que siempre me apoya y ayuda en todo.
Porque estando presente solo necesito recordarte

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Noemí Núñez

Número 101

Mensaxe

Una gota de coraje

El locutor termina el programa con la misma frase desde hace décadas:

" para el amor no esperes a mañana". Alma desde hace décadas cuando escucha la última frase con una sonrisa apaga la radio y se duerme. Pero esa noche sale de la cama con su camisón amarillo azafrán y en el rellano del pasillo superior se pone a batir palmas. Martín abre la puerta y la ve en camisón con sus ojos marrones muy abiertos y la boca preparada para decir algo. Se da cuenta de que algo sucede, porque nunca en su vida -hace veinticinco años que son vecinos- le oyó decir algo diferente a "hola". Ni " buenos días" ni " buenas tardes", solo cuatro letras:

h-o-l-a. Martín no puede recordar el número de holas que le oyó decir, pero lo tiene apuntado. Él está tan perseguido por su presencia que no piensa. Su amor por ella es un delirio y su paciencia de madera parece que hoy será recompensada. Martín, cuándo alma acabó de confesarle su amor- hazaña que le llevó horas- le pregunto: "¿ bailamos para celebrarlo? y lo hicieron en los tendales de la terraza bajo un manto de estrellas emocionadas.

Fin

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Manuela María Belastegui Rosales

Número 102

Mensaxe

Cada día, buscamos en las redes sociales, cómo sentirnos motivados, y solo conseguimos una falsa sensación de bienestar temporal y olvidamos. Que nuestro entorno está lleno de todo un mundo de mensajes llenos de realidades, que nos llena o se las están jugando, para que estemos con verdaderas razones o motivos, para seguir luchando nuestro día a día.

Y olvidamos que las mejores cosas de la vidas están en esos pequeños detalles que dejamos escapar.

Cómo las risas de los niño@s, el cantar de los pájaros, el abrazo de un ser amado.

Son detalles que nos dan las energías necesarias como para volver a levantarnos despues de haber caído.

Y esa energía que trasmite el sol en nuestros rostros, el aire golpear nuestra cara y el olor del mar sentir como inundan nuestros pulmones con esa olor a mar.

Que nos acostumbramos a vivir, como si fuéramos eternos.

Y nos empeñamos en tener una vida, llenas de rutinas.

Y no es difícil aceptar, que nada,. volviera a ser como alguna vez lo fue, pero tenemos que hacerlo la vida, sigue y nuevas cosas vendrán.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Sergio Prado

Número 103

Mensaxe

Dedicado a todos los enfermos:
La compasión es esperanza para quienes no pueden aceptar esa importancia, ese deseo, esa satisfacción que desean el bien hacia los demás. Para todos los enfermos que sufren sin siquiera un te quiero. Aprender a disfrutar de las oportunidades de la vida, ayudar para sentirnos realizados.

Categoría: 1_Maior de 18 anos

Nome e apelidos: Angela Rosa Rodrigues Baptista

Número 104