

Grimori

Ulises Pistolo Eliza



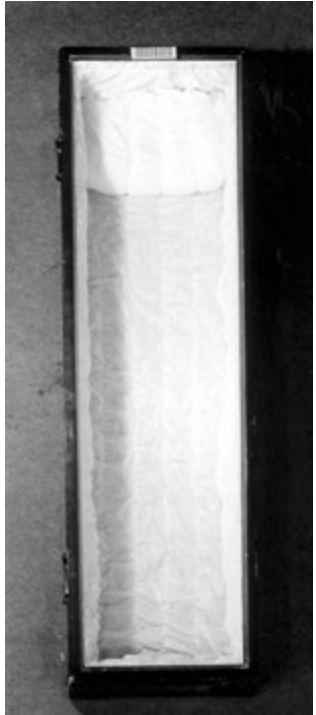
**Tot és possible
i sempre hi ha una possibilitat.**

Todo es posible
y siempre hay una posibilidad.

Everything is possible
and there is always a possibility.

Alles ist möglich,
denn es gibt immer eine Möglichkeit.

Tout est possible,
il y a toujours une solution.



Viatja cap a dins igual que cap a fora.

Viaja hacia dentro igual que hacia afuera.

Journey inward as well as outward.

Reise nach innen wie nach außen.

Voyage dans ton intérieur tout comme
tu voyages vers l'extérieur.





Crea un espai agradable i estètic allà on habites.

Crea un espacio agradable y estético allí donde habites.

Create a pleasant and aesthetic space wherever you live.

Kreiere eine angenehme und ästhetische Umgebung,
wo immer du auch lebst.

Fais de là où tu habites un espace agréable et esthétique.

**Tingues una missió; dirigeix-te cap a la teua missió;
realitza la teua missió.**

Ten una misión; dirígete hacia tu misión;
realiza tu misión.

Have a mission, direct yourself towards that mission
and complete it.

Habe eine Mission, lenke in Richtung deiner Mission,
realisiere deine Mission.

Trouve ta propre mission, avance vers cette mission,
réalise cette mission.





**Aprofita per ballar sempre que pugues;
crea diferents formes de ballar sol i acompanyat.**

Aprovecha para bailar siempre que puedas;
crea distintas formas de bailar solo y acompañado.

Dance as much as you can,
create different ways to dance alone and with others.

Tanze, wenn sich die Gelegenheit bietet,
erfinde verschiedene Tanzformen alleine oder mit anderen.

Profite de chaque occasion qui s'offre à toi pour danser,
crée différentes manières de danser, seul ou accompagné.

**Busca la força de l'amor,
treballa-la i expandeix-la.**

Busca la fuerza del amor,
trabájala y expándela.

Find the power of love,
work with it and expand it.

Suche die Kraft der Liebe,
arbeite daran und erweitere sie.

Cherche la force de l'amour,
façonne-là et répands là.



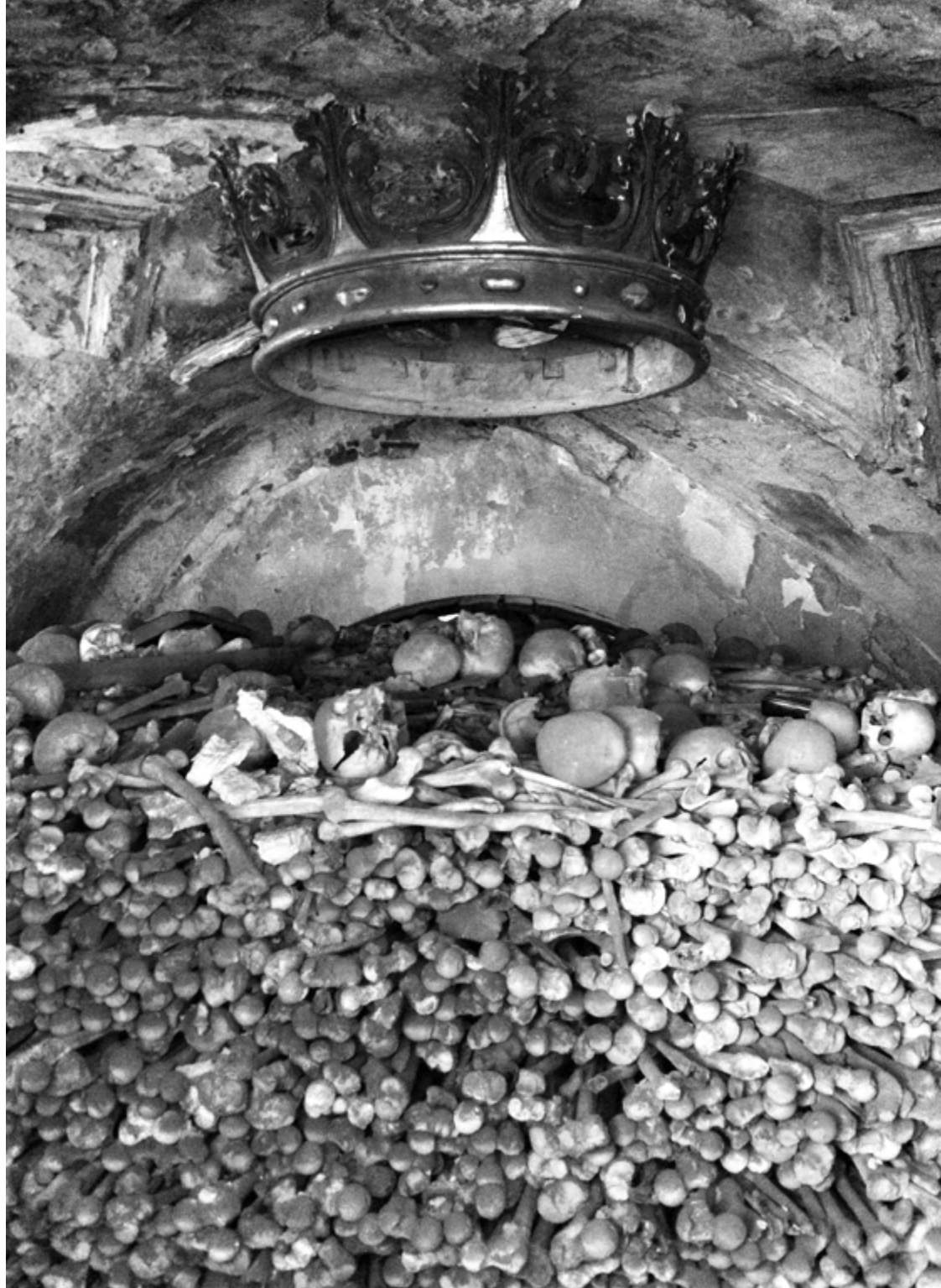
**Si alguna cosa no t'agrada, canvia-la,
accepta-la o vés-te'n.**

Si algo no te gusta, cámbialo,
acéptalo o vete.

If you don't like something,
change it, accept it or leave it.

Wenn dir etwas missfällt,
so ändere es, akzeptiere es oder geh.

Si quelque chose ne te plaît pas,
change-le, accepte-le ou pars.





**Guarda el que saps i ets;
ja ho aniràs ensenyant a poc a poc.**

Guarda lo que sabes y eres;
ya lo irás enseñando poco a poco.

Save your knowledge
and teach it little by little.

Hüte dein Wissen und gib
es nach und nach weiter.

Préserve ce que tu sais et ce que tu es,
tu le révéleras peu à peu.

**Proposa bescanviar objectes i serveis
sempre que es presente l'ocasió,
en comptes de moure't sempre amb diners.**

Propón cambiar objetos y servicios
siempre que la ocasión se presente,
en vez de moverte siempre con dinero.

Propose exchanging objects and services
whenever the opportunity arises,
instead of using money.

Wann immer sich dir die Möglichkeit bietet,
schlage vor Dinge und Dienstleistungen zu
tauschen, anstatt Geld dafür auszugeben.

Propose de troquer des objets ou propose des
services à chaque fois que l'occasion se présente,
au lieu de n'évoluer qu'en dépensant de l'argent.





Aprén a dir sí i no amb amor.

Aprende a decir sí y no con amor.

Learn to say yes and no with love.

Lerne ja und nein zu sagen mit Liebe.

Apprends à dire oui ou non avec amour.

La meditació és de les coses més enriquidores que pots trobar a la vida: seu i observa la teua respiració a veure el que passa.

La meditación es de las cosas más enriquecedoras que puedes encontrar en la vida: siéntate y observa tu respiración a ver lo que ocurre.

Meditation is one of the most beautiful things in life, sit down and observe your breath to see what happens.

Meditation ist eines der schönsten Dinge im Leben.
Nimm Platz und achte auf deine Atmung.
Mal sehen, was geschieht.

La méditation est l'une des plus belles choses de la vie, assieds-toi, observe ta respiration, et attends de voir ce qui se passe.





La Natació és de les millors formes de connectar cos, ment i esperit. Al mar, és clar.

La Natación es de las mejores formas de conectar cuerpo, mente y espíritu. En el mar, por supuesto.

Swimming (in the sea, of course) is one of the best ways to connect body, mind and spirit.

Schwimmen ist eine der besten Formen, um Körper, Geist und Seele miteinander zu verbinden. Am besten natürlich im Meer.

La natation est l'une des meilleures manières de connecter le corps, l'âme et l'esprit – à pratiquer dans la mer, évidemment.

Camina descalç i vés nu sempre que pugues.

Camina descalzo y ve desnudo siempre que puedas.

Whenever possible walk barefoot and go naked.

Sei barfuß und nackt wann immer du kannst.

A chaque fois que tu le peux, marche sans
chaussures et promène-toi sans vêtements.





**No et resisteixis al canvi:
si és voluntari, sempre vindrà una cosa millor.**

No te resistas al cambio:
si es voluntario, siempre vendrá algo mejor.

Don't resist change. If you accept it willingly,
something better always comes along afterwards.

Widersetze dich nicht der Veränderung;
ist es freiwillig, so folgt immer etwas Besseres.

Ne résiste pas au changement:
s'il est volontaire, il viendra toujours quelque
chose de meilleur.





**Utilitza els psicotròpics en dies assenyalats
com feien els xamans, per a observar i perquè
et responguen preguntes.**

Utiliza los psicotrópicos en días señalados como hacían los chamanes, para observar y para que te respondan preguntas.

Use psychotropic drugs as shaman do, on special days, to observe and find answers to your questions.

Verwende Psychedelika wie die Schamanen, an ausgewählten Tagen, um zu beobachten und offene Fragen zu beantworten.

Comme les chamanes, utilise les psychotropes aux jours indiqués, pour observer et pour qu'ils répondent à tes questions.

**Agafa una càmera de vídeo i fes una pel·lícula,
la teua pròpia pel·lícula. Si no saps muntar-la,
pregunta qui en sap:
segur que apareixerà gent que t'ajudarà.**

Coge una cámara de video y haz una película,
tu propia película. Si no sabes montarla, pregunta
quién sabe: seguro que aparecerá gente que te ayudará.

Get a video camera and film your own movie, if you
don't know how to edit it, ask and people will
appear who can help you.

Nimm eine Videokamera und dreh deinen eigenen Film.
Solltest du nicht wissen, wie man Filme schneidet,
frag jemanden, dir wird sicher jemand helfen.

Prends une caméra vidéo et réalise un film, ton propre film.
Si tu ne sais pas t'occuper du montage, demande autour
de toi, et il apparaîtra à coup sûr quelqu'un pour t'aider.



Cal aprendre a cuinar molt bé almenys algun plat autòcton. Aprén receptes, comparteix-les i intercanvia coneixements de cuina.

Hay que aprender a cocinar muy bien por lo menos algún plato autóctono. Aprende recetas, compártelas e intercambia conocimientos de cocina.

Learn to cook at least one local dish really well, learn recipes, share them with others and exchange cooking skills.

Lerne kochen, auch wenn es nur ein einziges regionales Gericht ist, das du sicher beherrschst. Schau dir verschiedene Rezepte an und tausche Kochideen aus.

Il faut apprendre à savoir cuisiner parfaitement au moins un plat traditionnel, apprends des recettes, partage-les, et échange du savoir-faire culinaire.





On et trobes munta el teu petit santuari amb els objectes que tingues o trobes que siguen bells i màgics i tinguen un sentit positiu per a tu.

Donde estás monta tu pequeño santuario con los objetos que tengas o encuentres que sean bellos y mágicos y tengan un sentido positivo para ti.

Create a small shrine with objects that are beautiful, magical and have a positive meaning for you wherever you go.

Mach einen kleinen Altar aus den Objekten, die du hast oder findest, die schön und magisch sind und einen positiven Sinn für dich bilden.

Installe, là où tu te trouves, ton petit sanctuaire avec les objets que tu as sur toi ou à portée de main, pourvu qu'ils soient beaux, magiques, et qu'ils aient un sens positif pour toi.

**Aprén a utilitzar oracles, tarot, i-ching,
el marro del cafè o te, quiromància, runes...**

Aprende a utilizar oráculos, tarot, i-ching,
los posos de café o té, quiromancia, runas...

Learn to use oracles, tarot, i-ching, coffee
grounds or tea, palmistry and runes.

Lerne Orakel zu gebrauchen, Tarot, I-Ching, Lesen
aus dem Kaffeesatz (oder Tee), Handlesekunst, Runen...

Apprends à utiliser les oracles, le tarot, le Yi-Jing,
le marc de café ou de thé, la chiromancie, les runes.





**Practica jocs de desenvolupament mental
i busca els diferents models que existeixen al món.**

Practica juegos de desarrollo mental
y busca los distintos modelos que existan en el mundo.

Practice games of mental development
and try out different versions that exist in the world.

Praktiziere Spiele, die der geistigen Entwicklung dienen
und suche verschiedene Methoden, die es in der Welt gibt.

Pratique des jeux de développement mental
et cherche les différents modèles qui en existent
à travers le monde.

**Intenta aprendre alguna cosa cada dia:
dedica part del dia a desenvolupar alguna
acció creativa d'aprenentatge.**

Intenta aprender algo todos los días:
dedica parte del día a desarrollar alguna
acción creativa de aprendizaje.

Try to learn something new every day,
dedicate part of the day to developing
some creative and educational action.

Versuche jeden Tag etwas neues zu lernen
und widme einen Teil des Tages
der kreativen Entfaltung.

Chaque jour, essaie d'avoir appris
quelque chose. Consacre une partie de
ta journée à l'apprentissage et à la création.





**Evita menjar carn sempre que pugues
i esbrina d'on prové.
Es tracta molt malament als animals
en el cicle que els porta a l'escorxador.**

Come la mínima carne que puedas y averigua de dónde proviene. Se trata muy mal a los animales en el ciclo que los lleva al matadero.

Eat the least meat possible and find out if it comes.
From a farm or from Guantanamo, animals are treated really badly en route to the slaughter-house.

Iss so wenig Fleisch wie nur möglich und informiere dich vor dem Kauf, ob es von einem Bauernhof oder aus Massentierhaltung kommt. Die Tiere da werden sehr schlecht behandelt, besonders vor der Schlachtung.

Mange le moins de viande possible et vérifie d'où elle vient, si on traite bien ou mal les animaux au cours des étapes qui les mènent à l'abattoir.

**Sempre que pugues visita o queda en espais visionaris
(castells i ruïnes, paratges naturals bells...).**
Recupera l'esperit romàntic.

Siempre que puedas visita o queda en espacios visionarios
(castillos y ruinas, parajes naturales bellos...).

Whenever possible, visit or stay in visionary spaces,
recover the romantic spirit
(castles and ruins, natural beauty spots).

Besuche und bleibe an schwärmerischen Orten,
belebe den romantischen Geist neu
(Schlösser und Ruinen, schöne Gegenden im Freien).

Dès que l'occasion se présente, visite ou passe du temps
dans des espaces visionnaires, retrouve l'esprit du romantisme
(châteaux en ruines, beautés de la nature).





**Genera l'efecte aire condicionat:
dóna calor a l'hivern i frescor a l'estiu.**

Genera el efecto aire acondicionado:
da calor en invierno y frescor en verano.

Generate an air conditioning effect
—give warmth in winter
and coolness in summer.

Erzeuge den Effekt einer Klimaanlage.
Wärme im Winter und Frische im Sommer.

Crée l'effet air conditionné:
procure de la chaleur en hiver
et de la fraîcheur en été.





**Qualsevol moment és bo
per a generar música i jocs.**

Cualquier momento es bueno
para generar música y juegos.

Any time is right
for generating music and games.

Jeder Moment ist gut
zum Musizieren und Spielen.

On peut créer de la musique
et des jeux à tout instant.

Sigues equàtime, posa't a la pell de l'altre.

Sé ecuánime, ponte en la piel del otro.

Be fair, put yourself in other people's skin.

Sei gerecht und versetzt dich in die Haut des anderen.

Sois juste, et mets-toi à la place des autres.





**Els teus pares són els teus millors amics:
tingues cura d'ells. Ets viu.**

Tus padres son tus mejores amigos:
cuida de ellos. Estás vivo.

Parents can be your best friends, take care of them,
it's thanks to them that you're alive.

Deine Eltern sind deine besten Freunde,
sorge dich um sie, solange du lebst.

Tes parents sont tes meilleurs amis,
prends soin d'eux, car tu es vivant.

**En lloc d'anar a bars queda en balnearis
com feien els antics romans.**

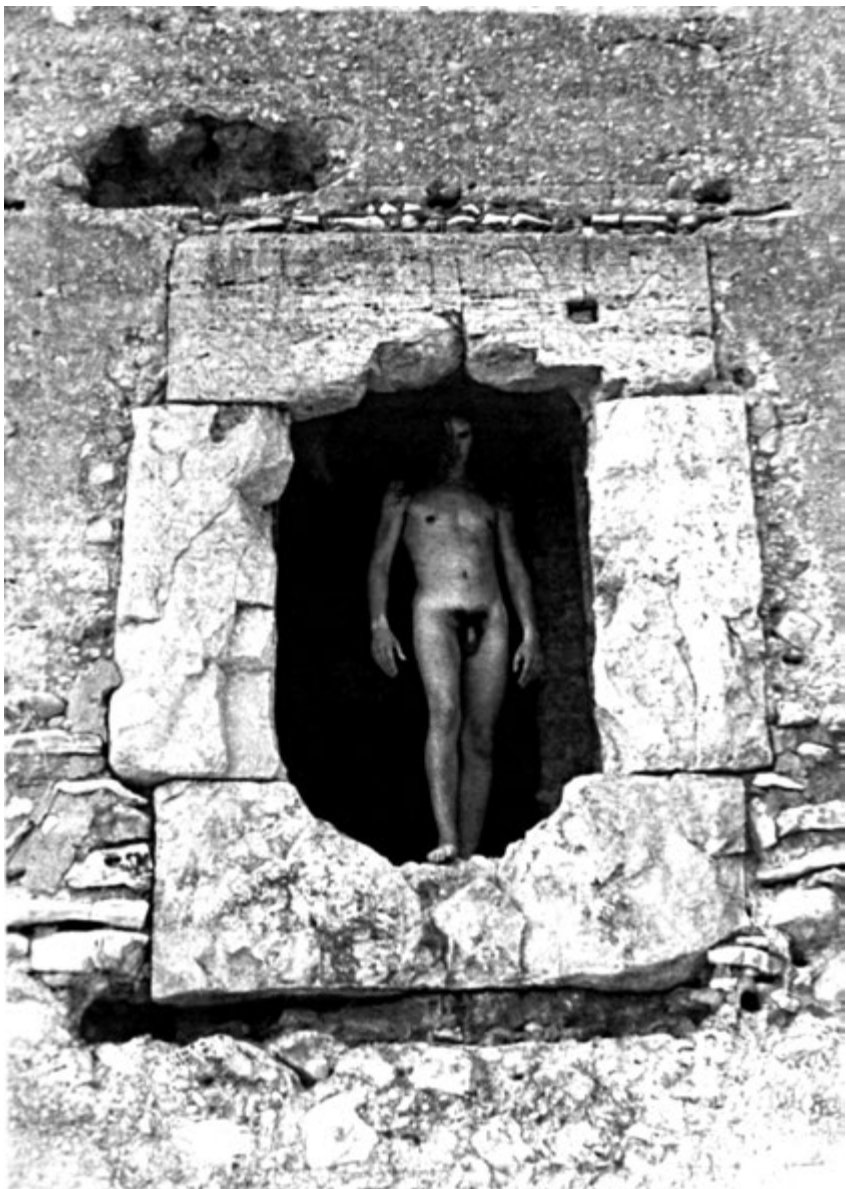
En vez de ir a bares
queda en balnearios
como los antiguos romanos.

Meet friends in spas like
the ancient Romans did
instead of in bars.

Anstatt in Bars zu gehen,
triff deine Freunde in Bädern,
wie einst die alten Römer.

Au lieu de sortir dans des bars,
préfère aller dans les thermes,
à la manière des Romains de l'Antiquité.





Tothom sap donar bons massatges si s'ho proposa i, si a més estudies alguna cosa sobre el massatge tailandès, l'ayurvèdic o el suec, molt millor.

Todo el mundo sabe dar buenos masajes si se lo propone y si además estudias algo sobre el masaje tailandés, el ayurvédico o el sueco, mucho mejor.

Everyone knows how to give a good massage if they try and if you study Swedish, Thai or Ayurvedic massage even better.

Jeder kann gut massieren, wenn man es nur versucht. Wenn du schwedische, thailändische oder ayurvedische Massagetechniken erlernst, umso besser.

Tout le monde sait faire de bons massages si on le demande, et encore mieux après avoir un peu étudié le massage thaïlandais, ayurvédique, ou suédois.

**Intenta recordar els teus somnis,
conta'ls i convida els altres
a contar els seus.**

Intenta recordar tus sueños,
cuéntalos e invita a los demás
a contar los suyos.

Make an effort to remember your dreams,
share them and invite others
to share theirs.

Ruf dir deine Träume zurück ins
Gedächtnis und teile sie,
animiere auch andere dazu.

Fais en sorte de te souvenir de tes rêves,
raconte-les et invite les autres
à raconter les leurs.





**Sana el teu passat, projecta el teu futur
i dedica't a viure conscientment el present.**

Sana tu pasado, proyecta tu futuro y dedícate
a vivir conscientemente el presente.

Heal your past, shape your future and devote yourself
consciously to living in the present.

Heile deine Vergangenheit, zeichne deine Zukunft auf
und widme dich bewusst deinem Leben in der Gegenwart.

Guéris ton passé, façonne ton avenir et consacre toi
à vivre consciemment le présent.

**Practica el poder de l'ara:
viu en l'ara el màxim temps que pugues.**

Practica el poder del ahora:
vive en el ahora el máximo tiempo que puedas.

Practice the power of now,
live in the present as much as you can.

Praktiziere die Kraft des gegenwärtigen Moments.
Lebe im hier und jetzt so lange es geht.

Pratique le pouvoir de l'instant présent,
vis dans l'instant présent
aussi longtemps que possible.





**El ioga, txi-kung, tai-txi,
o qualsevol esport tradicional
et vindran molt bé.**

El yoga, chi kung, tai chi,
o cualquier deporte tradicional
te vendrán muy bien.

Yoga, chi kung, tai chi,
or any traditional sport
will do you a lot of good.

Yoga, Chi kung, Tai chi
oder jede beliebige traditionelle
Sportart tut dir gut.

Le yoga, le chi kung, le tai chi
ou n'importe quel autre sport
traditionnel te seront d'une grande utilité.

Llegeix, amic, llegeix i parla amb la gent sobre aquells llibres que t'han agradat i així en descobriràs altres que et recomanaran i a poc a poc aniràs creant el teu propi món.

Lee, amigo, lee y habla con la gente sobre los libros que te han gustado y así descubrirás otros que te recomendarán los demás y poco a poco te irás creando tu propio mundo.

Read friend read! Talk to others about the books that you enjoyed and in that way other books will appear recommended by others and gradually you will create your own world.

Lies mein Freund. Lies und sprich mit anderen über die Bücher, die dir gefallen. Auf diese Weise wirst du neue Buchempfehlungen erhalten und Stück für Stück deine eigene Welt erschaffen.

Lis, mon ami, lis et parle à d'autres des livres qui t'ont plus, et ainsi surgiront d'autres livres qu'on te recommandera. Peu à peu, tu créeras ton propre monde.





Aprén a donar plaer i a curar.

Aprende a dar placer y a sanar.

Learn to give pleasure and to heal.

Lerne Freude zu bereiten und zu heilen.

Apprends à donner du plaisir et à soigner.

**Tindre sexe és saníssim:
practica aquest esport.**

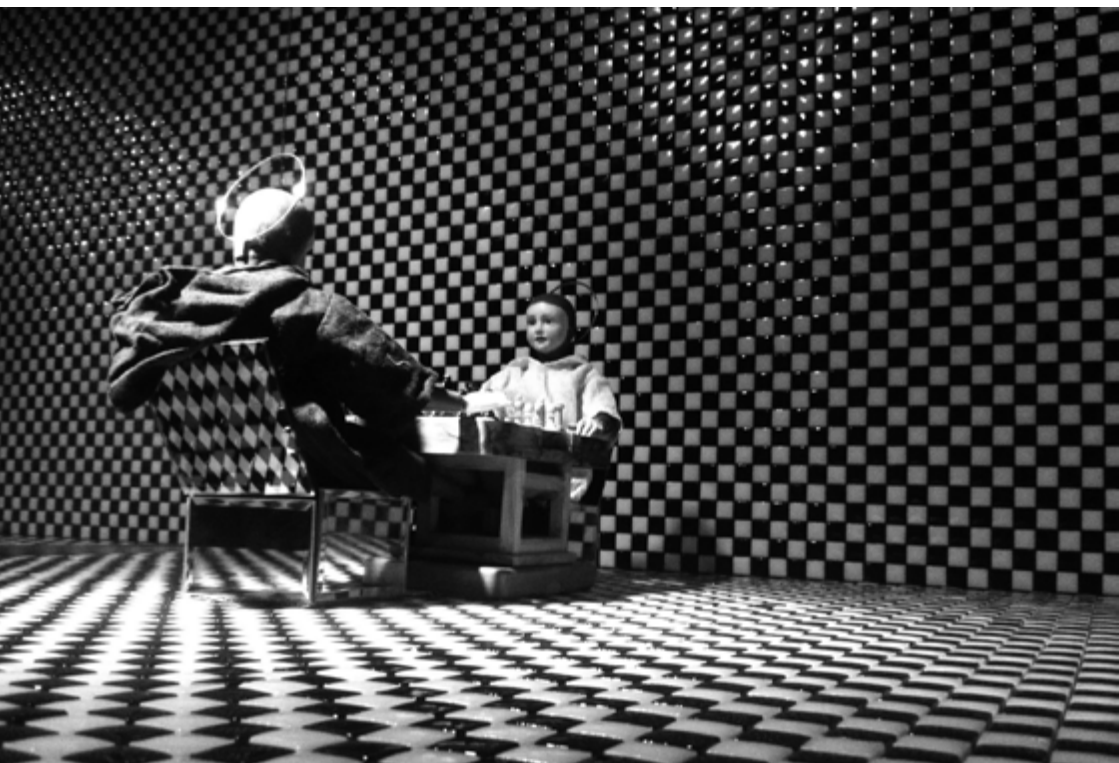
Tener sexo es sanísimo:
practica ese deporte.

Having sex is super healthy,
practice the sport.

Sex ist super gesund.
Praktiziere diesen Sport.

Faire l'amour est bon pour la santé:
il te faut pratiquer ce sport.





**Vés a llocs diferents i antagònics
dels que sols freqüentar:
trenca les teues rutines.**

Ve a sitios distintos y antagónicos
de los que sueles frecuentar:
rompe tus rutinas.

Change your routine, go to places that
are different or the opposite
of the kind of places you usually hang out in.

Geh zu verschiedenen, gegensätzlichen
Orten, als die, die du
sonst besuchst. Brich deine Routine.

Rends-toi dans des endroits très différents
et antagoniques à ceux que tu as l'habitude
de fréquenter, rompt la routine.

Ser feliç és responsabilitat teua.

Ser feliz es tu responsabilidad.

Being happy is your responsibility.

Glücklichsein liegt in deiner eigenen Verantwortung.

Etre heureux relève de ta responsabilité.





Els llums creen els espais: investiga amb la il·luminació. Porta bombetes de colors a casa d'aquells que et conviden i canvia'ls la il·luminació.

Las luces crean los espacios: investiga con la iluminación. Lleva bombillas de colores a casa de aquellos que te inviten y cámbiales la iluminación.

Lights create spaces, do research on lighting, carry colored bulbs when invited round to people's homes and change their lighting.

Licht schafft Atmosphäre. Informiere dich über Beleuchtung und bringe bunte Glühbirnen mit, wenn du eingeladen wirst, um die Lichtsituation neu zu definieren.

Ce sont les lumières qui créent les espaces, renseigne-toi sur leur aspect, emporte des ampoules de couleurs chez ceux qui t'invitent et change leur éclairage.

**Practica l'observació i la flexibilitat del cos:
ell és el teu vehicle en el viatge de la vida.**

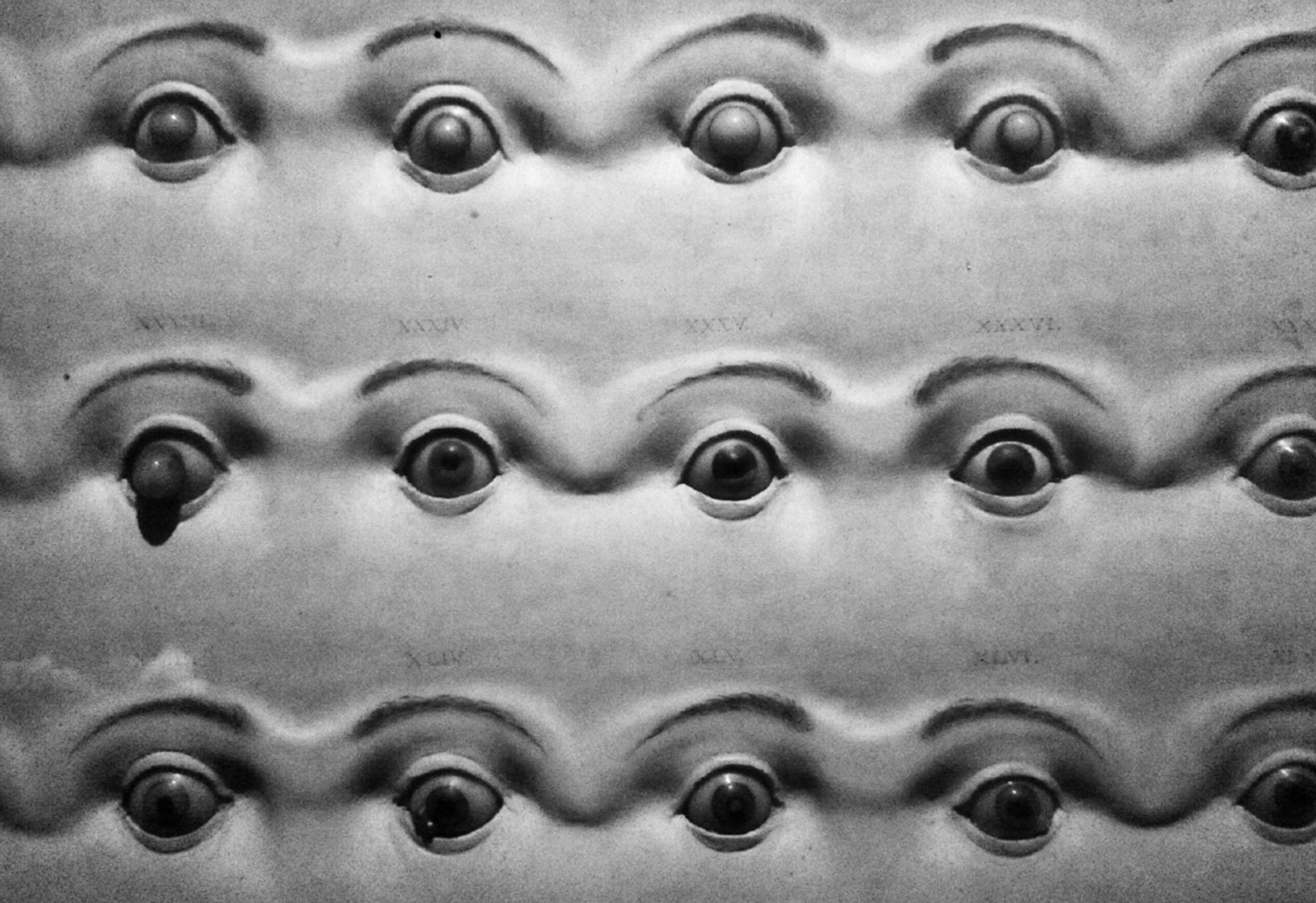
Practica la observación y flexibilidad del cuerpo:
él es tu vehículo en el viaje de la vida.

Practice observing and flexing your body,
it is your vehicle in the journey of life.

Traniere deine Beobachtungsgabe und körperliche Flexibilität.
Dein Körper ist dein Vehikel auf der Reise des Lebens.

Observe ton corps et met à l'épreuve sa flexibilité,
car ton corps est ton véhicule au cours du voyage de la vie.







**Practica la consciència en l'acció;
sigues conscient del que fas.**

Practica la conciencia en la acción:
sé consciente de lo que haces.

Practice awareness of your actions,
be aware of what you do.

Trainiere dein Bewusstsein in deinen Handlungen,
sei dir dessen bewusst, was du tust.

N'agis que consciemment,
sois conscient de ce que tu fais.

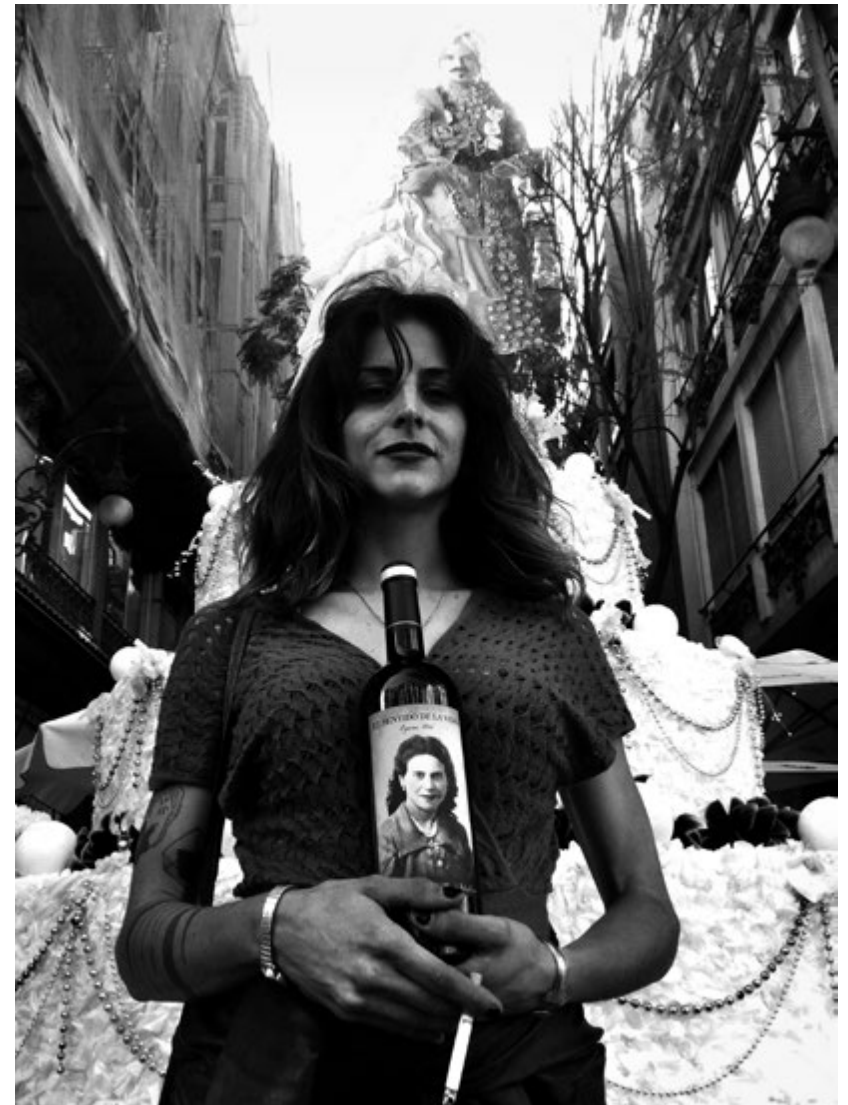
**Canta cada dia i anima a cantar als altres amb tu.
Xiular també s'hi val.**

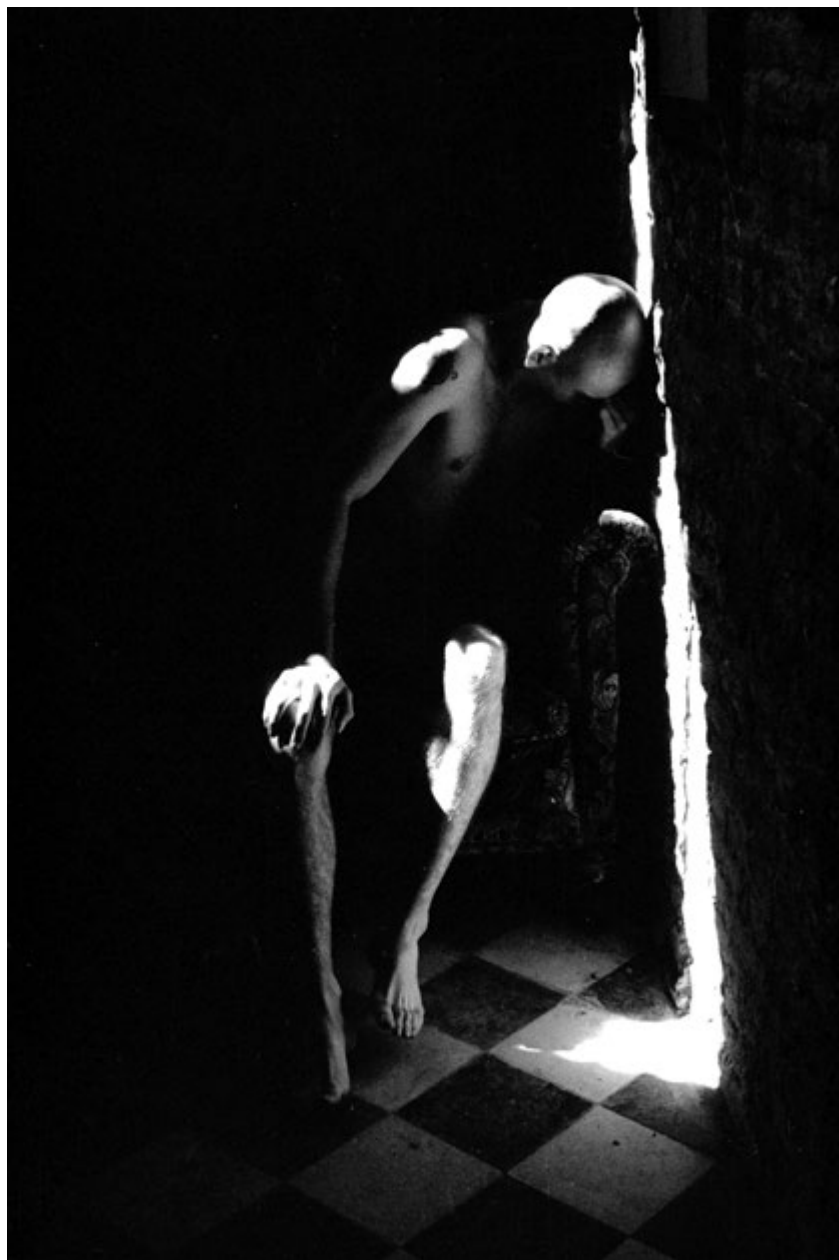
Canta todos los días y anima a cantar a los demás contigo.
Silbar también vale.

Sing every day and encourage others to sing with you,
whistling also works.

Singe jeden Tag und animiere zum Mitsingen,
pfeifen geht natürlich auch.

Chante tous les jours et encourage les autres à chanter.
Tu peux aussi siffler.





**Munta festes i dedica-les a la vida,
perquè tens salut i felicitat.**

Monta fiestas y dedícaselas a la vida,
porque tienes salud y felicidad.

Organise parties and dedicate them to life,
because you are healthy and happy.

Veranstalte Feste und widme sie dem Leben,
denn du bist gesund und glücklich.

Organise des fêtes et consacre-les à la vie,
car tu es en bonne santé et heureux.

Intenta acumular sols el mínim necessari per a viure: elimina les coses supèrflues, no només materialment sinó també mentalment.

Intenta acumular solo lo mínimo necesario para vivir: elimina lo superfluo, no solo materialmente sino también mentalmente.

Try to accumulate the minimum you need to live, get rid of material and mental excess baggage.

Versuche so wenig wie möglich anzuhäufen, bis auf das Nötigste zum Leben. Beseitige Überflüssiges, nicht nur materiell, sondern auch mental.

Essaie de rassembler le minimum vital, élimine le superflu, non seulement matériellement mais aussi mentalement.





**Actua amb llibertat:
el pitjor que et pot passar és morir-te
i això és inevitable.**

Actúa con libertad:
lo peor que te puede pasar es morirte
y eso es inevitable.

Act freely,
the worst that can happen is that you die
and that is inevitable.

Handele frei,
das Schlimmste was dir passieren kann ist sterben
und das ist sowieso unumgänglich.

Agis librement,
le pire qui puisse t'arriver c'est de mourir,
et cela est de toute façon inévitable.

**No esperis mai res de ningú: tu jugues i dónes
perquè així és la teua naturalesa.**

Nunca esperes nada de nadie:
tú juegas y das porque así es tu naturaleza.

Never expect anything from anyone,
play and give because that is your nature.

Erwarte niemals irgendetwas von jemandem,
du spielst und gibst, weil es in deiner Natur liegt.

N'espère jamais rien de personne,
toi tu joues et tu donnes parce que c'est ta nature.





Treballa l'esforç per compartir.

Trabaja el esfuerzo por compartir.

Make an effort to share.

Bemühe dich zu teilen.

Faire un effort pour partager.



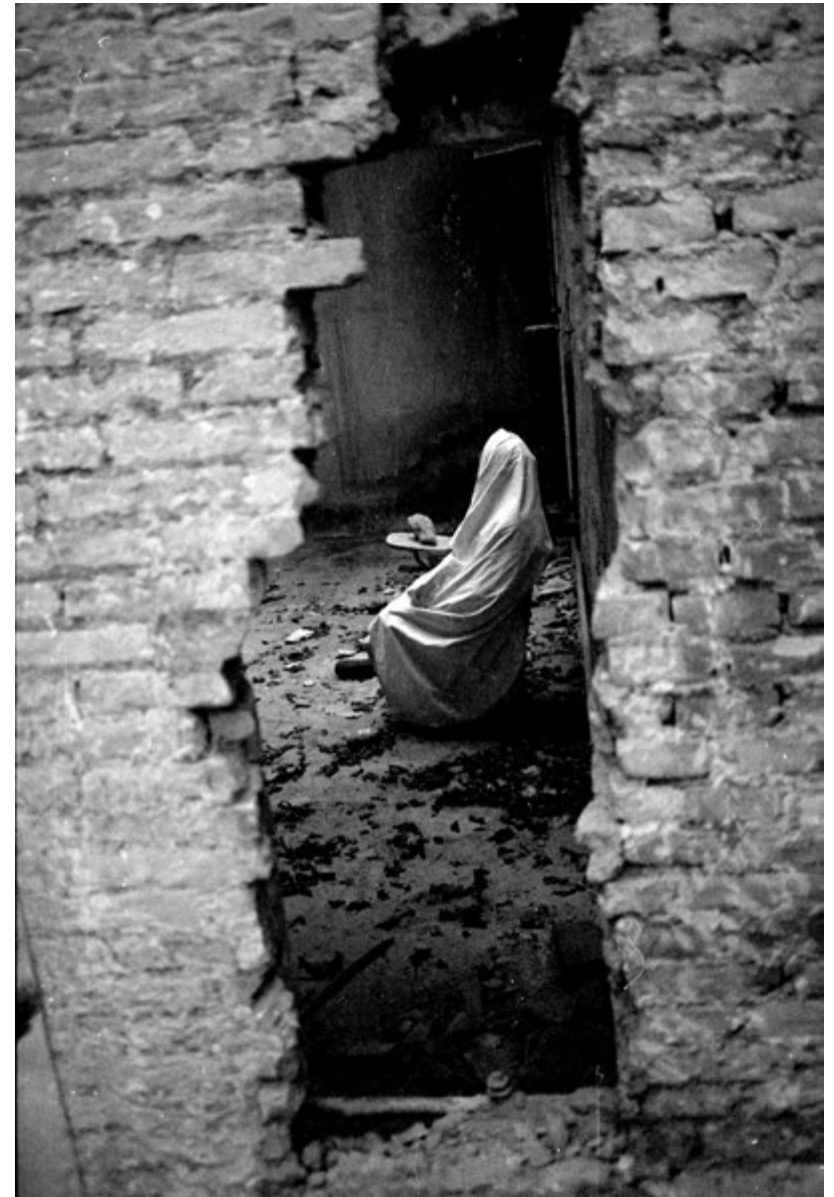
**Observa el cicle del sol, solsticis i equinoccis,
i intenta comprendre com i per què ocorren.**

Observa el ciclo del sol, solsticios y equinoccios,
e intenta comprender cómo y por qué ocurren.

Watch the cycles of the sun, the solstices and equinoxes,
try to understand why and how they happen.

Beobachte den Sonnenzyklus, Sonnenwenden und
Tag-und-Nacht-Gleichen und versuche zu verstehen,
wie und warum sie geschehen.

Observe le cycle du soleil, les solstices et les équinoxes,
essaie de comprendre comment et pourquoi ils se succèdent.





**Fes els teus propis rituals de purificació
i transformació i convida els teus
companys a participar-hi.**

Haz tus propios rituales
de purificación y transformación
e invita a participar a tus compañeros.

Make your own rituals
of purification and transformation
and invite your peers to participate.

Organisiere eigene Reinigungs-
und Verwandlungsrituale
und lade deine Freunde dazu ein.

Crée tes propres rituels
de purification et de transformation,
et invite tes amis à participer.

**Pintar-te el cos o la cara és molt divertit:
practica-ho amb els teus col·legues.**

Pintarte el cuerpo o la cara es muy divertido:
practícalo con tus colegas.

Painting your body or face is really beautiful,
practice doing it with your friends.

Körper- und Gesichtsbemalung ist sehr schön
und macht unglaublich viel Spaß mit Freunden.

Se peindre le corps ou le visage, c'est formidable:
fais-le avec tes amis.





**Els diners no et donaran la felicitat,
et donaran comoditat.**

El dinero no te dará la felicidad,
te dará comodidad.

Money doesn't make you happy,
it makes you comfortable.

Geld birgt kein Glück,
sondern Bequemlichkeit.

L'argent ne t'offrira pas le bonheur,
il t'offrira le confort.

**Aprén idiomes;
tots els que pugues.**

Aprende idiomas;
todos los que puedas.

Learn languages,
as many as you can.

Lerne Sprachen,
so viele wie du nur kannst.

Apprends le plus
de langues possibles.





**Fes cabanes o aixoplucs de tant en tant
i viu i dorm en ells.**

Haz cabañas o cobijos de vez en cuando
y vive y duerme en ellos.

Make cabins or shelters from time to time
and live and sleep in them.

Konstruiere ab und zu einen Unterschlupf
aus Holz oder aus anderen Materialien
und lebe und schlafe darin.

Construis des cabanes
ou des refuges de temps en temps,
pour y vivre et y dormir.

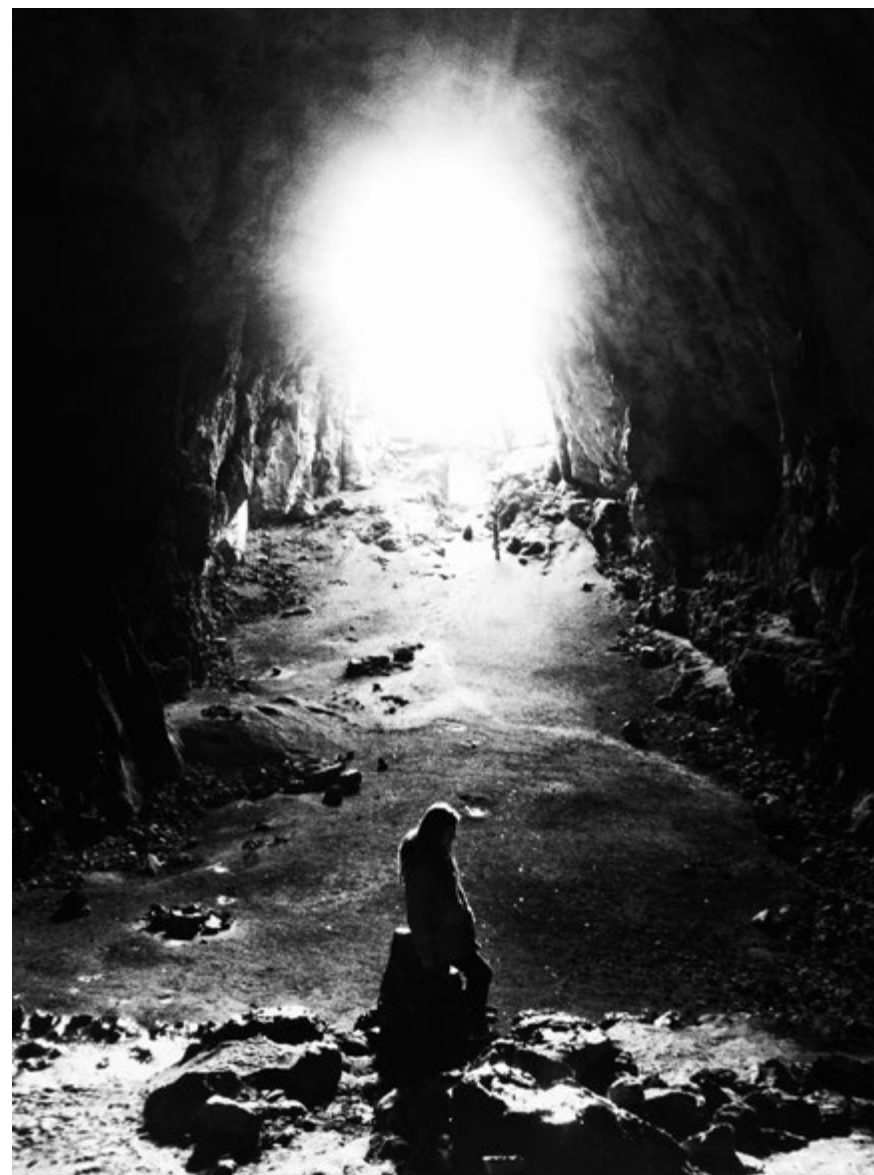
**Prova sempre d'aconseguir el teu somni
i treballa en allò que t'agrada.**

Trabaja siempre en tu propio sueño
y en lo que te gusta.

Always work on your own dream
and the things you like.

Lebe deinen Traum und arbeite immer in dem,
was dir gefällt.

Consacre-toi toujours à tes propres rêves
et à ce que tu aimes.





Seu a observar l'alba o el capvespre de tant en tant (a la tardor és quan és més bonic).

Siéntate a ver el amanecer o el atardecer de vez en cuando (en otoño es cuando es más bonito).

Sit down to watch the sunrise or sunset from time to time (autumn is the most beautiful season).

Genieße ab und an den Sonnenaufgang und Sonnenuntergang (im Herbst ist er am prachtvollsten).

De temps en temps, assieds-toi pour contempler le lever ou le coucher du soleil (en automne, c'est encore plus beau).





**Escriu en un paper allò que no t'agrada de tu
i crema'l (es pot fer col·lectivament).**

Escribe en un papel lo que no te gusta de ti y quémalo
(puede hacerse colectivamente).

Write down what you do not like about yourself and burn it
(you can do this with a group).

Schreib auf einen Zettel, was dir nicht gefällt an dir
und verbrenne ihn (kann auch kollektiv geschehen).

Ecris sur un papier ce que tu n'aimes pas chez toi,
puis brûles-le (cela peut être collectif).

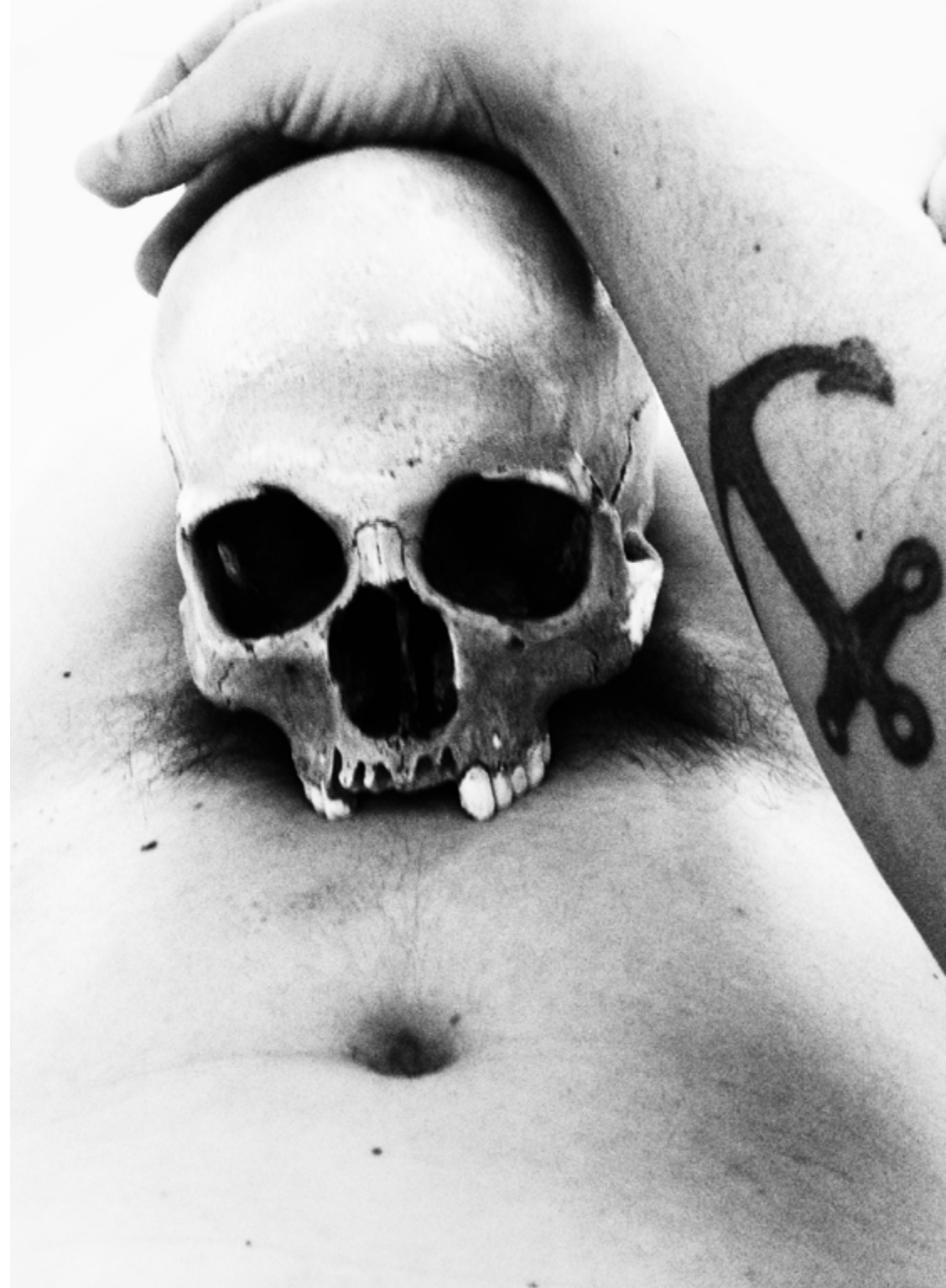
Practica la papiroflèxia i fes avions de paper amb missatges positius i després llança'ls des d'un lloc alt.

Practica la papiroflexia y haz aviones de papel con mensajes positivos y luego lánzalos desde un sitio alto.

Practise origami and make paper aeroplanes with positive messages to be launched from a height.

Versuch dich im Falten von Papier und baue Papierflugzeuge mit schönen Nachrichten, um sie von hohen Stellen fliegen zu lassen.

Pratique l'art du pliage et fabrique des avions de papiers portant des messages positifs, que tu pourras lancer depuis un lieu en hauteur.





**Fes accions que harmonitzen en el teu entorn
(neteja el riu de plàstics, la platja de burilles...).**

Haz acciones que armonicen en tu entorno
(limpia el río de plásticos, la playa de colillas...).

Do actions that harmonize your environment
(clean up your local river,
or pick up cigarette butts from the beach).

Vollbringe gute Taten für deine Umwelt
(säubere den Fluss von Plastikmüll oder
den Strand von Zigarettensstummeln).

Réalise des actions qui apporteront harmonie
à ton environnement (débarasse le fleuve des objets
en plastique, débarrasse la plage des mégots).

**Intenta viure sense rellotge,
ni agenda, ni mòbil durant un temps.**

Intenta vivir sin reloj, ni agenda,
ni móvil durante un tiempo.

Try to live without a watch,
diary or mobile for a period.

Versuche eine Zeitlang ohne Uhr,
Terminkalender oder Handy zu leben.

Essaie de vivre sans montre, ni agenda,
ni téléphone portable pendant un certain temps.





**Genera accions que a més de ser creatives
i positives siguen germinatives i expansives,
o el que és el mateix, que les copien els altres.**

Genera acciones que además de ser creativas y positivas sean germinativas y expansivas, o lo que es lo mismo, que las copien los demás.

Generate actions that besides being creative and positive can be developed and expanded upon, in other words that other people can copy.

Erzeuge Aktionen, die kreativ, positiv, als expansiv sind, beziehungsweise, die kopiert werden, was dasselbe ist.

Entreprends des actions qui, en plus d'être créatives et positives, seront germinatives et expansives, autrement dit fais en sorte que les autres imitent tes actions.

**Intenta posar la teua energia
sempre al servei de la creativitat positiva.**

Intenta poner tu energía
siempre al servicio de la creatividad positiva.

Always try to put your energy
at the service of positive creativity.

Versuche deine Energie
immer im Auftrag der positiven Kreativität zu nutzen.

Essaie toujours de consacrer ton énergie
à la créativité positive.





**Busca cada dia
diferents maneres de vestir.**

Busca diferentes maneras
de vestir cada día.

Find different ways
of dressing every day.

Variiere deinen Kleiderstil täglich.
Erfinde ihn neu.

Cherche différentes manières de
t'habiller chaque jour.

**Practica algun malabarisme o qualsevol
altre tipus de disciplina circense.**

Practica algún malabarismo
o cualquier otro tipo de disciplina circense.

Practice juggling
or some other circus discipline.

Übe dich im Jonglieren
oder in anderen zirkensischen Disziplinen.

Entraîne-toi au jonglage
ou à n'importe quel autre art du cirque.





**És millor no deure diners al sistema
(bancs, Estat). Si has de demanar un préstec,
demana'l a la teua família o als amics.**

Es mejor no deber dinero al sistema
(bancos, Estado). Si tienes que pedir un préstamo,
pídelo a tu familia o amigos.

It's better not to owe money to the system
(banks, state)— if you have to ask for a loan,
ask your family and friends.

Es ist ratsam dem System kein Geld zu schulden
(Banken, Staat). Leihe dir lieber Geld
bei deiner Familie oder Freunden.

Il vaut mieux ne pas devoir d'argent au système
(les banques, l'État). Si tu as besoin d'un prêt
demande-le à ta famille ou à tes amis.

Fes coses amb les teues mans.

Haz cosas
con tus manos.

Do things
with your hands.

Mach Dinge
mit deinen Händen.

Fabrique des choses
de tes propres mains.





**Envia cartes sempre que pugues
i passa d'Internet.**

Manda cartas siempre que puedas
y pasa de Internet.

Send letters whenever you can
and avoid using the internet.

Verschicke lieber Briefe, sofern du kannst,
und verzichte einfach mal auf's Internet.

Envoie autant de lettres que tu peux,
et passe-toi d'Internet.

Munta festes en les quals no necessites res material per passar-ho bé (només imaginació).

Monta fiestas en las que no necesites nada material para pasarlo bien (solo imaginación).

Organise parties where you don't need anything material to have fun (just imagination).

Veranstalte Feste, bei denen du (außer Fantasie) nichts brauchst, um Spaß zu haben.

Organise des fêtes dans lesquelles il n'y a pas besoin de matériel pour s'amuser (seulement d'un peu d'imagination).





**Passa un dia
sense veure cap humà.**

Pasa un día
sin ver a ningún humano.

Spend a day
without seeing a human.

Verbringe einen Tag,
ohne einen einzigen Menschen.

Passe une journée
sans voir aucun être humain.

**Sempre que pugues fes un foc
o posa un ciri en el centre
del lloc on et trobes.**

Siempre que puedas haz un fuego
o pon una vela en el centro
del sitio donde estés.

Make a fire or put a candle in the centre
of the place where you are
whenever possible.

Wann immer du kannst, entzünde ein Feuer
oder platziere eine Kerze
in den Mittelpunkt.

Chaque fois que tu peux, allume un feu
ou place une bougie au centre
du lieu où tu te trouves.





Observa el cicle de la lluna i intenta tenir present el calendari lunar al teu cap.

Observa el ciclo de la luna e intenta llevar el calendario lunar en tu cabeza.

Observe the cycles of the moon and try to memorise the lunar calendar.

Beobachte auch den Mondzyklus und lerne den Mondkalender auswendig.

Observe le cycle de la lune et essaie de mémoriser le calendrier lunaire.

**Les tres R: reutilitza,
recicla i reduceix el consum.**

Las tres R: reutiliza,
recicla y reduce el consumo.

The three R's, reuse,
recycle and reduce consumption.

Die zwei V, Verwerte wieder
und Verringere deinen Verbrauch.

Les trois R: réutilise,
recycle et réduis ta consommation.





Intenta conèixer els oficis artesans.

Intenta conocer los oficios artesanos.

Try to learn crafts.

Versuche Einblicke in
Kunsthandwerke zu erlangen.

Essaie de mieux connaître
les métiers de l'artisanat.





**Sempre que pugues seu a terra
en lloc de fer-ho en una cadira.**

Siempre que puedas siéntate en el suelo
en vez de hacerlo en una silla.

Sit on the floor instead of
a chair whenever possible.

Wann immer du kannst, setz dich auf
den Boden statt auf einen Stuhl.

Autant que possible, assieds-toi sur le sol
plutôt que sur une chaise.

**Coneix les plantes i els arbres
i les seues propietats.**

Conoce las plantas y los árboles
y sus propiedades.

Learn about plants and trees and
their special properties.

Lerne die Eigenheiten von Pflanzen
und Bäumen kennen.

Connais les plantes,
les arbres et leurs propriétés.



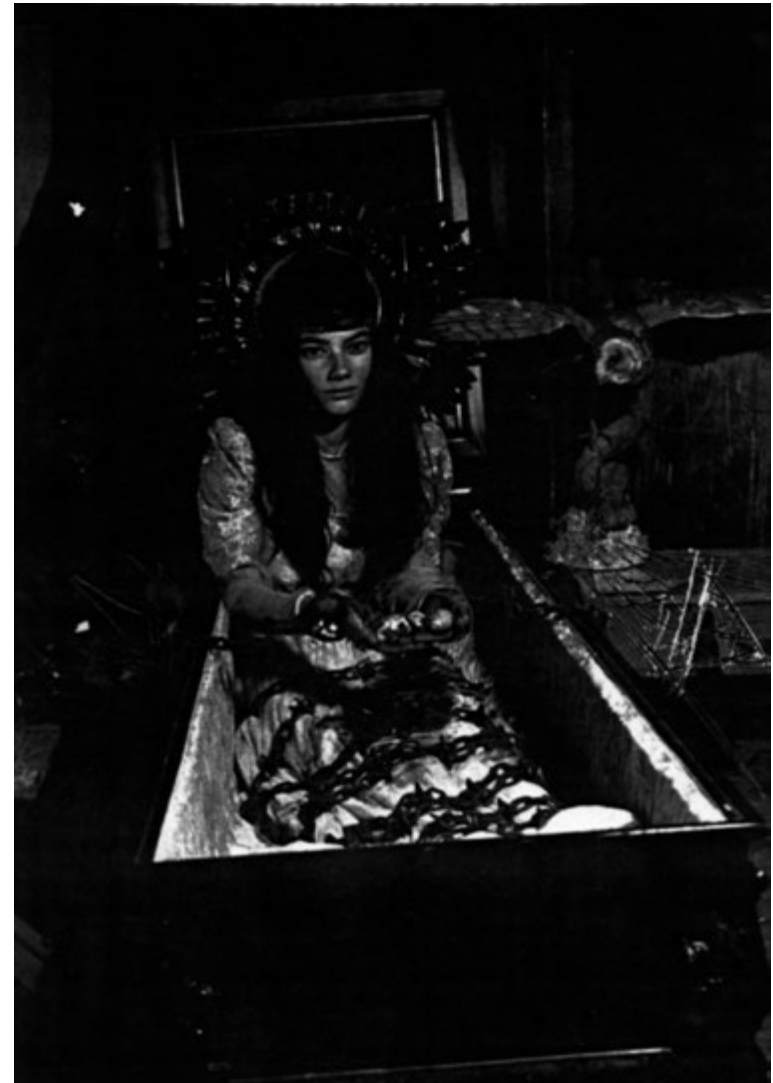
**Planta plantes i arbres
i observa'ls créixer.**

Planta plantas y árboles
y míralos crecer.

Plant trees and plants
and watch them grow.

Pflanze Pflanzen und Bäume
und schau ihnen beim Wachsen zu.

Plante des plantes et des arbres,
puis regarde-les grandir.





**Dedica un temps de la teua vida a ajudar
els altres (discapacitats, inadaptats socials
o l'amic que ho necessita).**

Dedica un tiempo de tu vida a ayudar a los demás
(discapitados, inadaptados sociales
o al amigo que lo necesite).

Dedicate some time in your life to helping others
(the disabled, social misfits or a friend in need).

Widme dich in deinem Leben zeitweise dem Helfen
anderer (Behinderten, sozial nicht integrierten Menschen
oder einem Freund, der dich gerade braucht).

Consacre un moment de ta vie à aider les autres
(les handicapés, les inadaptés sociaux,
ou bien ton ami qui en a besoin).

Fes la teua roba.

Haz tu propia ropa.

Make your own clothes.

Entwerfe und nähe deine eigenen Kleider.

Crée tes propres vêtements.





**Fes turisme metafísic: pensa que ets
un turista a la teua pròpia ciutat
i que mai no hi has vist res.**

Haz turismo metafísico: piensa que eres
un turista en tu propia ciudad
y que nunca has visto nada.

Do metaphysical tourism,
act like you're a tourist in your own city
and know nothing about it.

Betreibe metaphysischen Tourismus. Stell dir vor
du bist Tourist in deiner eigenen Stadt
und wärst vorher noch nie hier gewesen.

Pratique le tourisme métaphysique,
rappelle-toi que tu es un touriste dans
ta propre ville, et que tu n'y as encore rien vu.

Passa un día en silenci.

Pasa un día en silencio.

Spend a day in stillness.

Verweile einen Tag in Stille.

Passe une journée dans le silence.





**De tant en tant fes un taller d'alguna cosa que
sàpigues que pots ensenyar i ajudar els altres.**

De vez en cuando haz un taller de algo que sepas
que puedes enseñar y ayuda a los demás.

From time to time lead a workshop in something you know
you can teach that can help others.

Veranstalte ab und an einen Kurs,
bei dem du dein Wissen mit anderen teilst und hilfst.

De temps à autre, prépare un atelier dans le but d'enseigner
quelque chose de ton savoir-faire aux autres et de les aider.

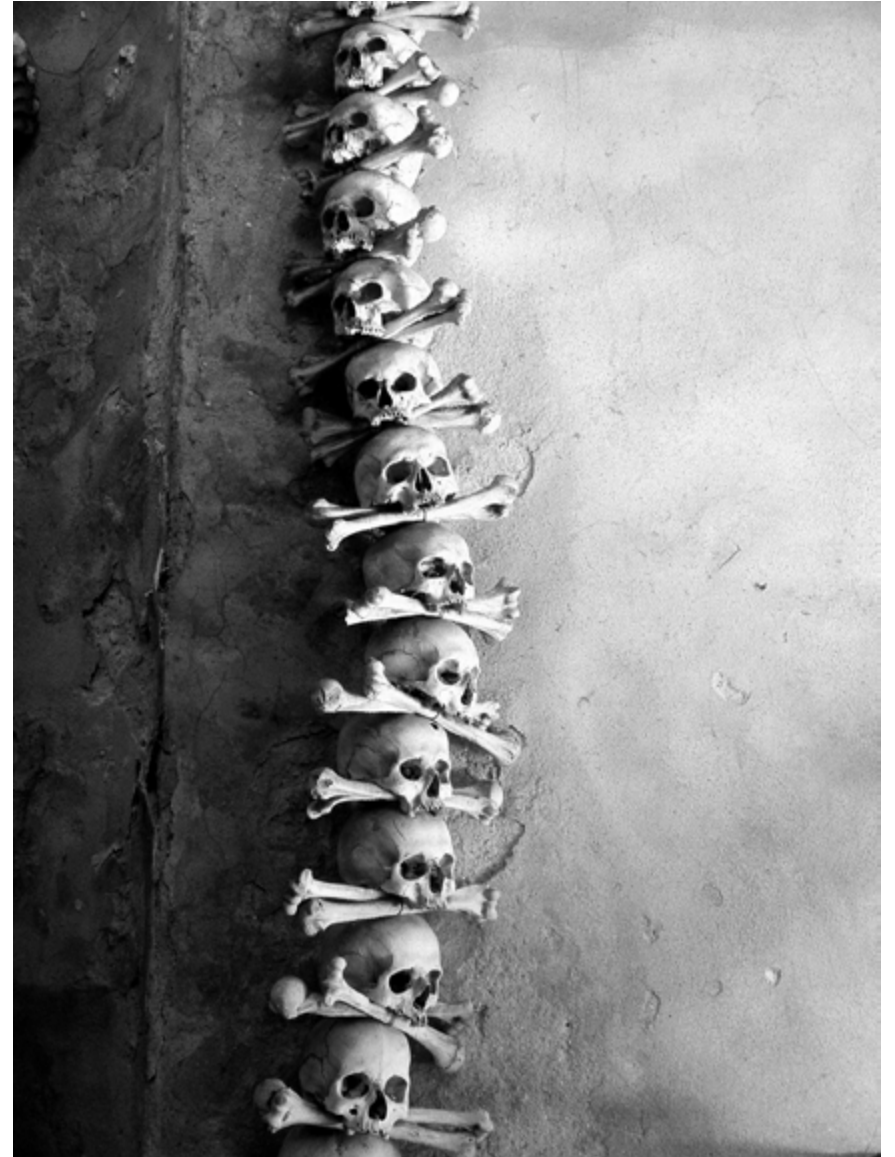
**Apròpia't de costums bonics d'altres cultures
(pipa de la pau, bonsais, ritual del te,
cants harmònics vocals, tatuatges...).**

Aprópiate de costumbres bonitas de otras culturas
(pipa de la paz, bonsáis, ritual del té,
cantos armónicos vocales, tatuajes...).

Adopt positive customs from other cultures
(the peace pipe, bonsai, the tea ritual,
harmonic singing, tattooing).

Mach Gebrauch von schönen Traditionen
anderer Kulturen (Friedenspfeife, Bonsai, Teeritual,
harmonische Gesänge, Tattoos).

Approprié-toi les bonnes habitudes venues
d'autres cultures (le calumet de la paix, les bonsais,
chants harmoniques, les tatouages).





**Sempre que veges una flor
olora-la i deixa-la viure.**

Siempre que veas una flor
huélela y déjala vivir.

Whenever you see a flower,
smell it and let it live.

Immer wenn du eine Blume siehst,
rieche an ihr und lass sie leben.

Chaque fois que tu vois une fleur,
hume son parfum et laisse-la en vie.

Passa't a les energies alternatives. Si tens un riu amb corrent o cascada a prop munta't un molí; si tens molt de sol posa't plaques solars; si hi ha vent, un generador eòlic.

Pásate a las energías alternativas. Si tienes un río con corriente o cascada cerca móntate un molino; si tienes mucho sol ponte placas solares; si hay viento, un generador eólico.

Change to alternative energy, if you live by a waterfall build a mill, if you live somewhere sunny install solar panels, if there is wind get a wind generator.

Mach Gebrauch von den alternativen Energien. Solltest du einen Fluss mit Strömung oder Wasserfall in deiner Nähe haben, so baue dir eine Mühle. Hast du viel Sonne, so installiere einige Solarkollektoren. Bei Wind zieh Nutzen aus der Windenergie.

Mets-toi aux énergies alternatives, si tu es proche d'un fleuve ou d'une rivière installe un moulin, si tu as beaucoup de soleil installe des panneaux solaires, et s'il y a du vent une éolienne.





**Fes passejades pel camp
sempre que pugues.**

Da paseos por el campo
siempre que puedas.

Go on country walks
whenever you can

Gehe im Grünen spazieren,
wann immer du kannst.

Promène-toi dans la campagne
dès que tu en as l'occasion.

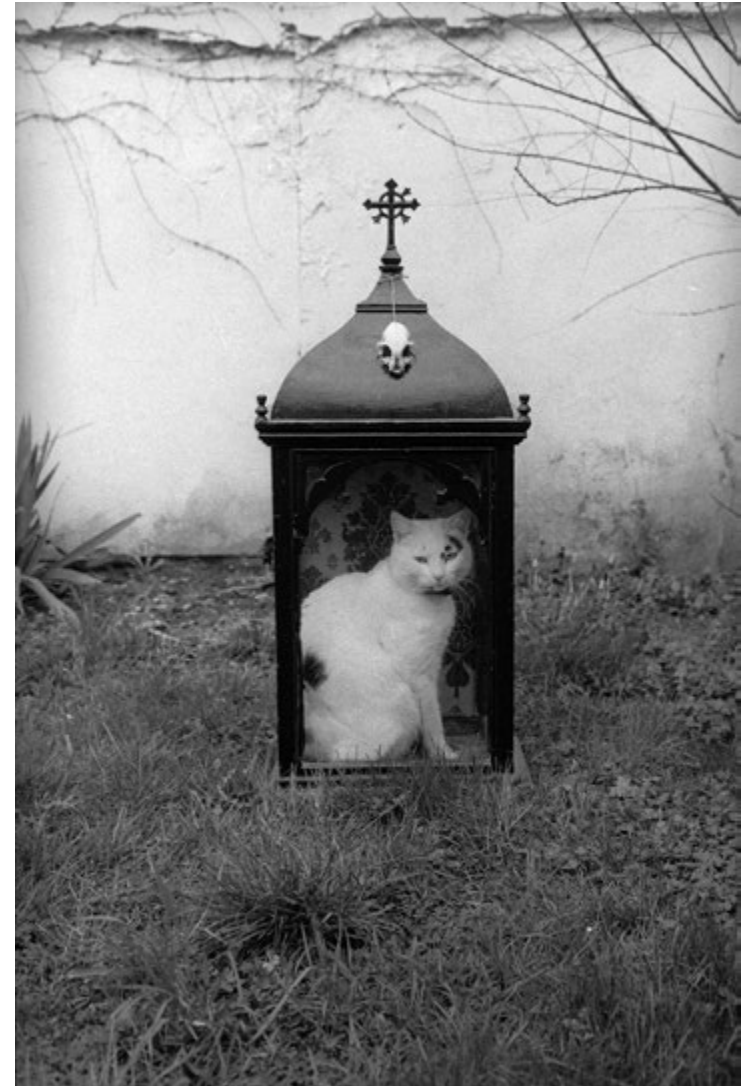
**Tu ets el teu millor amic, aprén a estimar-te;
naixes sol, vius sol i mors sol.**

Tu eres tu mejor amigo, aprende a amarte;
naces solo, vives solo y mueres solo.

You are your own best friend, learn to love yourself,
you're born alone, you live and die alone.

Du bist dein bester Freund, lerne dich zu lieben; lebe
allein, du wurdest alleine geboren und wirst alleine sterben.

Tu es ton propre meilleur ami, apprends à t'aimer:
tu vis seul, tu nais seul, et tu meurs seul.





**Passa un dia sense menjar
(pots fer un dejuni, el teu cos t'ho agrairà.
Hi ha moltes maneres i fórmules).**

Pasa un día sin comer
(puedes hacer un ayuno, tu cuerpo te lo agradecerá.
Hay muchas maneras y fórmulas).

Spend a day without eating
(fast, your body will thank you,
there are many ways and means).

Verbringe einen Tag ohne Essen
(du kannst fasten, dein Körper wird dir danken,
es gibt viele Arten).

Passe une journée sans manger
(tu peux jeûner, ton corps t'en sera reconnaissant,
il y a beaucoup de formules possibles pour ce faire).





En l'art es busca un llenguatge propi i que no et copien; en el joc creatiu positiu busquem tot el contrari: quanta més gent ens copie millor.

En el arte se busca un lenguaje propio y que no te copien;
en el juego creativo positivo buscamos todo lo contrario:
cuantos más nos copien mejor.

We look for an original language in art that cannot be copied.
However, in positive creative play we seek the opposite effect,
the more we are copied the better.

In der Kunst suchen wir eine eigene künstlerische Sprache,
die nicht so einfach kopiert werden kann.
Im Gegensatz dazu steht das kreative, positive Spiel,
je mehr kopiert wird, desto besser.

En art, il faut chercher un langage propre,
que les autres ne pourront pas imiter.
À travers le jeu créatif on recherche tout le contraire:
plus on nous imite, mieux c'est.

**Col·lecciona alguna cosa;
munta el teu propi museu.**

Colecciona algo;
monta tu propio museo.

Collect something,
set up your own museum.

Sammele etwas
und schaffe dein eigenes Museum.

Collectionne quelque chose,
monte ton propre musée.



**En allò desconegut sempre resideix el
mal i la por. Vés cap a allò desconegut
amb claredat i amor i observa't.**

En lo desconocido siempre reside el mal y el miedo.
Ves hacia lo desconocido con claridad y amor y obsérvate.

Fear and evil always lie in the unknown,
go towards it with clarity and love and observe your reactions.

Im Unbekannten sitzt immer Übel und Angst.
Begegne ihm mit Klarheit und Liebe. Beobachte dich dabei.

On associe toujours l'inconnu au mal et à la peur.
Fais face à l'inconnu avec clarté et amour, et observe-toi.





Un taüt a casa sempre va bé com a llit de convidats o armari, o per recordar la impermanència de tot, o simplement per fer performances.

Un ataúd en casa siempre viene bien como cama de invitados o armario, o para recordarte la impermanencia de todo, o simplemente para hacer performances.

A coffin at home is always useful as a guest bed or closet, to remind yourself of the impermanence of life or just for performances.

Ein Sarg im Haus eignet sich immer sehr gut als Gästebett oder Schrank, aber auch um dich an die Vergänglichkeit aller Dinge zu erinnern oder einfach nur um Performances zu machen.

Il est bien utile d'avoir un cercueil chez soi, en guise de lit pour les invités, ou d'armoire, ou pour te rappeler que tout estéphémère, ou tout simplement pour organiser des performances.

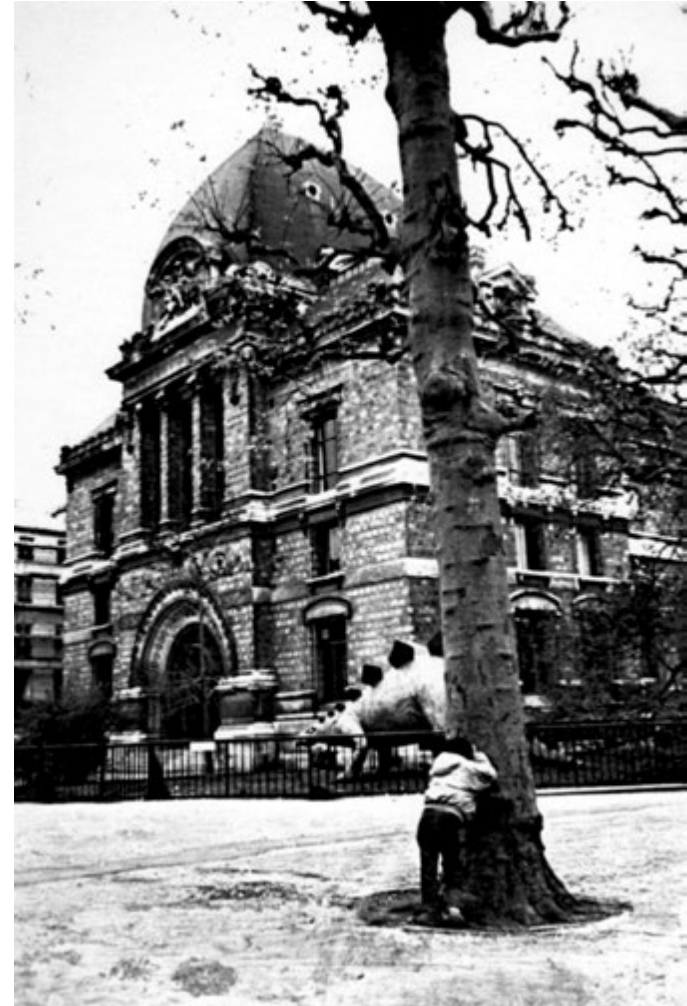
**Porta una baralla de cartes
i inventa jocs participatius
o oracles positius.**

Lleva una baraja de cartas
e inventa juegos participativos
u oráculos positivos.

Carry a pack of cards
and invent participatory games
or tell positive futures.

Trage einen Stoß Karten
mit dir und erfinde partizipative
Spiele und positive Orakel ein.

Apporte un jeu de cartes
et invente des jeux participatifs,
ou bien des prédictions positives.





Busca vehicles alternatius (transport públic, vehicles elèctrics...). Un cotxe necessita benzina, assegurança, reparacions, itv...

Busca vehículos alternativos (transporte público, vehículos eléctricos...). Un coche necesita gasolina, seguro, reparaciones, itv...

Look for alternative forms of transport (public transport, electric cars). Cars need petrol, insurance, repairs, road tax...

Greife zu alternativen Transportmitteln (öffentliche Verkehrsmittel, elektrische Fahrzeuge). Ein Auto benötigt nicht nur Benzin, sondern auch Versicherung, Reparaturen, TÜV...

Privilégie les véhicules alternatifs (transports publics, véhicules électriques). Une voiture a besoin d'essence, d'une assurance, de réparations, d'un contrôle technique...

Porta amb tu sempre un instrument musical (a part de la teua veu) i crea els teus propis instruments.

Lleva siempre contigo un instrumento musical (a parte de tu voz) y crea tus propios instrumentos.

Always carry a musical instrument with you (apart from your voice) and create your own instruments.

Trage immer ein Musikinstrument mit dir (abgesehen von deiner Stimme) und schaffe deine eigenen Instrumente.

Transporte toujours un instrument de musique avec toi (en plus de ta voix) et crée tes propres instruments.





Inventa maneres de fer diners en què no depengues dels altres, ni necessites una gran infraestructura per a poder desenvolupar-les (restaurant vegetarià clandestí a casa teua, profe de ioga o música...).

Inventa maneras de ganar dinero en las que no dependas de los demás, ni necesites una gran infraestructura para poder desarrollarlas (restaurante vegetariano clandestino en tu casa, profesor de yoga o música...).

Invent ways to make money that do not depend on others or need a huge infrastructure to set up (teaching yoga or music, or setting up a clandestine vegetable restaurant in your home).

Erfinde Wege, um Geld zu machen, bei denen du unabhängig von anderen bist und keinen großen Aufwand benötigst, um sie zu entwickeln (geheimes, vegetarisches Restaurant in deinem Haus, Yoga- oder Musiklehrer).

Invente un moyen de gagner de l'argent sans dépendre des autres, et qui n'exige pas une grande infrastructure pour se développer (un restaurant végétarien clandestin chez toi, professeur de yoga ou de musique).

**Aprofita qualsevol ocasió per a generar
un esdeveniment col·lectiu.**

Aprovecha cualquier ocasión para generar
un acontecimiento colectivo.

Take every opportunity to generate a collective event.

Nutze jede Möglichkeit, um ein kollektives
Ereignis zu erschaffen.

Profite de chaque occasion qui s'offre à toi pour susciter
un évènement collectif.







**Aprén trucs de màgia i practica'ls allà on sigues
i convida els altres a fer-ne algun si en saben.**

Aprende trucos de magia y practícalos donde estás,
e invita a los demás a que hagan alguno si saben.

Learn magic tricks, practise them wherever you are
and invite others to do any tricks they know.

Lerne Zaubertricks und führe diese vor, wo immer du bist.
Lade andere dazu ein, ebenfalls welche zu vorzuführen.

Apprends des tours de magie, mets-les en pratique là
où tu te trouves, et invite les autres à faire de même si possible.

**Conta la teua millor història o conte
i anima a participar-hi als altres.**

Cuenta tu mejor historia o cuento
y anima a participar a los demás.

Tell your best story or tale
and encourage others to tell theirs.

Erzähl deine beste Geschichte
und animiere die anderen um dich herum.

Raconte la meilleure histoire où le meilleur conte
que tu connais, et encourage les autres à participer.





**Respira d'una manera profunda
i pausada i nota com l'aire omple els
teus pulmons i el teu estómac.**

Respira pausada y profundamente
y siente como el aire llena
tus pulmones y tu estómago.

Breathe slowly and deeply
and feel the air filling
your lungs and stomach.

Atme ruhig und tief durch und spüre,
wie die Luft deine Lungen
und deinen Magen füllt.

Respire posément, profondément,
et sens comme l'air remplit
tes poumons et ton estomac.

Seu a observar i gaudeix.

Siéntate a observar y disfruta.

Sit, observe and enjoy.

Lass dich nieder zum Beobachten und genieße.

Assieds-toi, observe, et profite.





Fes grafits amb guix amb frases boniques i bons consells.

Haz grafitis con tiza con frases bonitas y buenos consejos.

Do graffiti in chalk of nice phrases and good advice.

Mach ein Graffiti aus Kreide mit schönen Sätzen und guten Ratschlägen.

Dessine un graffiti à la craie, avec de belles phrases et des conseils judicieux.

**Tot és perfecte,
no hi dones més voltes.**

Todo es perfecto,
no le des más vueltas.

Everything is perfect,
don't worry about it.

Alles ist perfekt,
hinterfrag es nicht zu sehr.

Tout est parfait,
arrête d'y penser en boucle.



Ulises Pistolo Eliza

ulises@pronostica.com

www.ulispistoloeliza.com

Fotografies i textos:
Ulises Pistolo Eliza

Disseny gràfic:
Angela Sabio

Caligrafia portada:
Alex Mortimer

Editor i assessor:
Rafael Claver Fos

Traducció al català:
Vicent Marqués

Traducció a l'anglès:
Graham Bell

Traducció a l'alemany:
Ida Kammerloch

Traducció al francès:
Marie Païenda

Editorial:
Bla Bla Bla



