



il·lustracions de Clarissa Corradin

textos d'Eleanora Fornasari

10 IDEES

per a salvar el món
amb el poder de

e' AMABILITAT

bromera

ELS PRIMERS PASSOS

HOLA, ET DONEM LA BENVINGUDA A ESTES PÀGINES! EN ESTE LLIBRE DESCOBRIREM QUÈ SIGNIFICA SER AMABLE.

COM?

A través de **DEU XICOTETS GESTOS** que tot el món pot dur a terme, fins i tot tu! Encara que parega que, en el món actual, amb tantes possibilitats, tecnològic i connectat, n'hi ha de tot, si ho penses bé sí que falta alguna cosa... Correm el perill d'anar massa de pressa, a voltes ens oblidem dels altres... En resum, ens cal una miqueta més d'amabilitat!

Pensa que bonic que seria
**SI LES PERSONES FÓREM MÉS ATENTES LES UNES
AMB LES ALTRES.**

Pareix un somni, però pot fer-se realitat. Només cal començar a moure's i creure que, pas a pas, totes juntes podem canviar el món igual que gota a gota es forma la mar.

«Però jo sempre ajude la meua germana a fer les tasques», diràs.

MOLT BÉ: ÉS UN PRIMER PAS, I ÉS IMPORTANT.

Però ja veuràs que hi ha moltíssimes més coses que pots posar en pràctica, fins i tot amb eixe company de classe que et cau tan malament.

TOT EL MÓN NECESSITA L'AMABILITAT: xiquets i xiquetes, adults i fins tot –com descobriràs– animals i plantes! Però per a rebre amabilitat primer hem d'aprendre a donar-ne, i per a fer-ho cal una miqueta d'entrenament.

AIXÍ QUE, QUÈ ESPERES?

Comença a fullejar estes pàgines, prova un pas cada volta, deixa't portar pels suggeriments, intenta posar-los en pràctica i, per què no, inventa i proposa nous gestos amables! Després, passa el llibre a algú i, junts, contagieu la gent que teniu al voltant!

RECORDA: la imaginació no té límits...
ni tampoc l'amabilitat.

01

SIGUES AMABLE AMB TU MATEIX

Vols ser amable? Per què no comences per la persona que millor coneixes?

SÍ, PER TU MATEIX, HO HAS ENTÉS BÉ!

PENSA: quantes voltes t'has enfadat amb tu mateix perquè no has sigut el millor? Estaves convençuda que series la primera a la carrera, però no ha estat així. O estaves tan content de ser el protagonista de l'obra de final de curs, però en pujar a l'escenari estaves tan excitat que has oblidat les teves frases!

RECORDA: tot el món s'equivoca. El que és important és evitar fer un drama i culpabilitzar-se: soc un desastre, no soc capaç de fer res, quin ridícul... Paraules com estes no són gens amables! En comptes de lamentar-te, intenta veure les dificultats com oportunitats per a tornar amb més força. Així que, què esperes?

CANVIA EIXA CARA TAN LLARGA I TORNA A COMENÇAR AMB UN BONIC SOMRIURE!

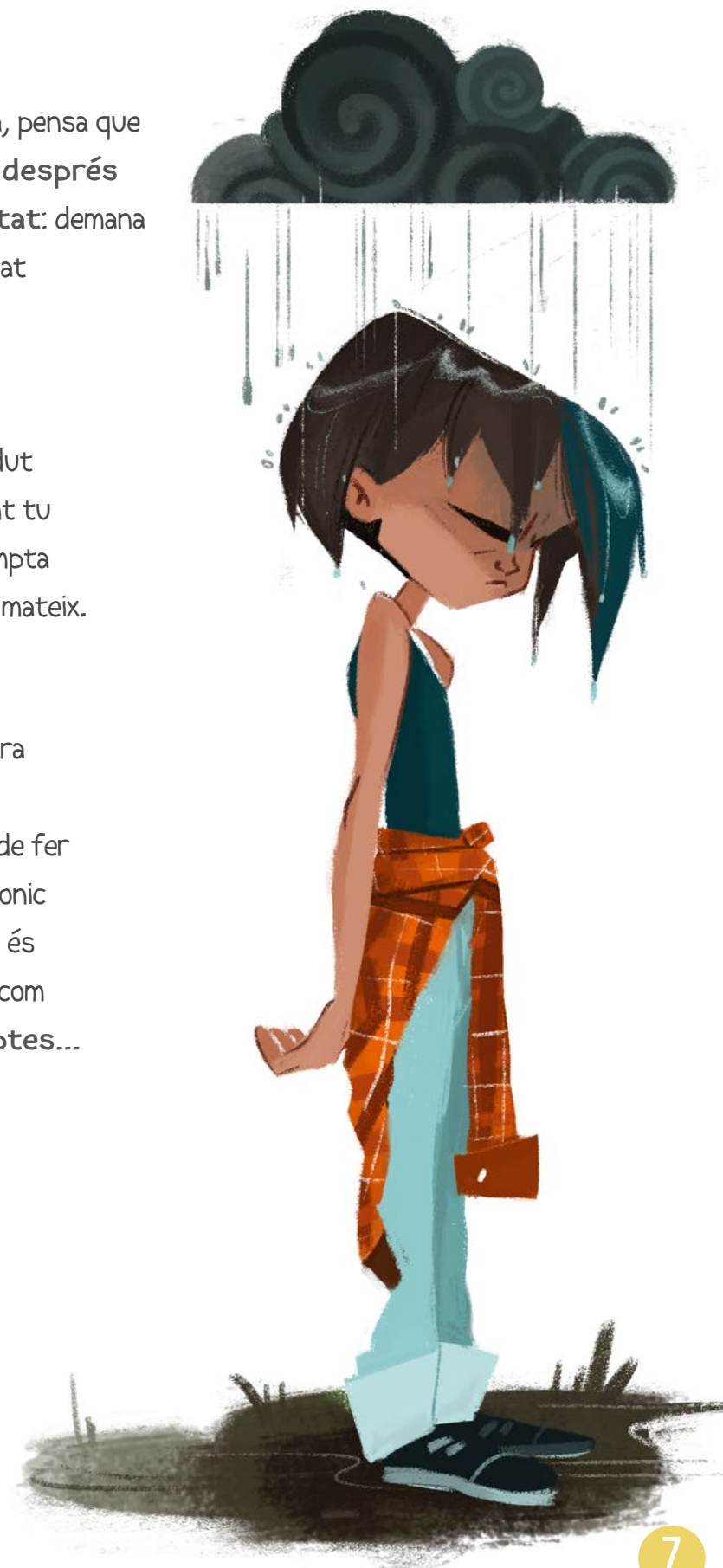


Si traus una mala nota a l'escola, pensa que la pròxima volta t'eixirà millor. **I després esforça't perquè passe de veritat:** demana ajuda per a entendre on t'has equivocat i estudia més per a millorar.

Si el teu equip de futbol ha perdut el partit, i has sigut precisament tu qui ha fallat en la jugada decisiva, compta fins a deu abans d'enfadar-te amb tu mateix.

PENSA: si al teu lloc estiguera una altra persona, la consolaries i li diries que no s'emprenyara. Doncs el mateix hauries de fer amb tu mateix. Ens pensem que seria bonic guanyar sempre, però en el fons jugar és divertit precisament perquè no sabem com acabarà! Cal saber acceptar els reptes... i també els resultats.

I A MÉS, QUAN JUGUES AMB ELS AMICS I AMIGUES EL QUE COMPTA EN REALITAT ÉS ESTAR JUNTS, NO TROBES?



CADA VOLTA QUE ET PASSE PEL CAP UN PENSAMENT NEGATIU CAP A TU MATEIX, EXPULSA'L. COM? TRANSFORMANT-LO PER ART DE MÀGIA EN... UNA EXPRESSIÓ DE GRATITUD.

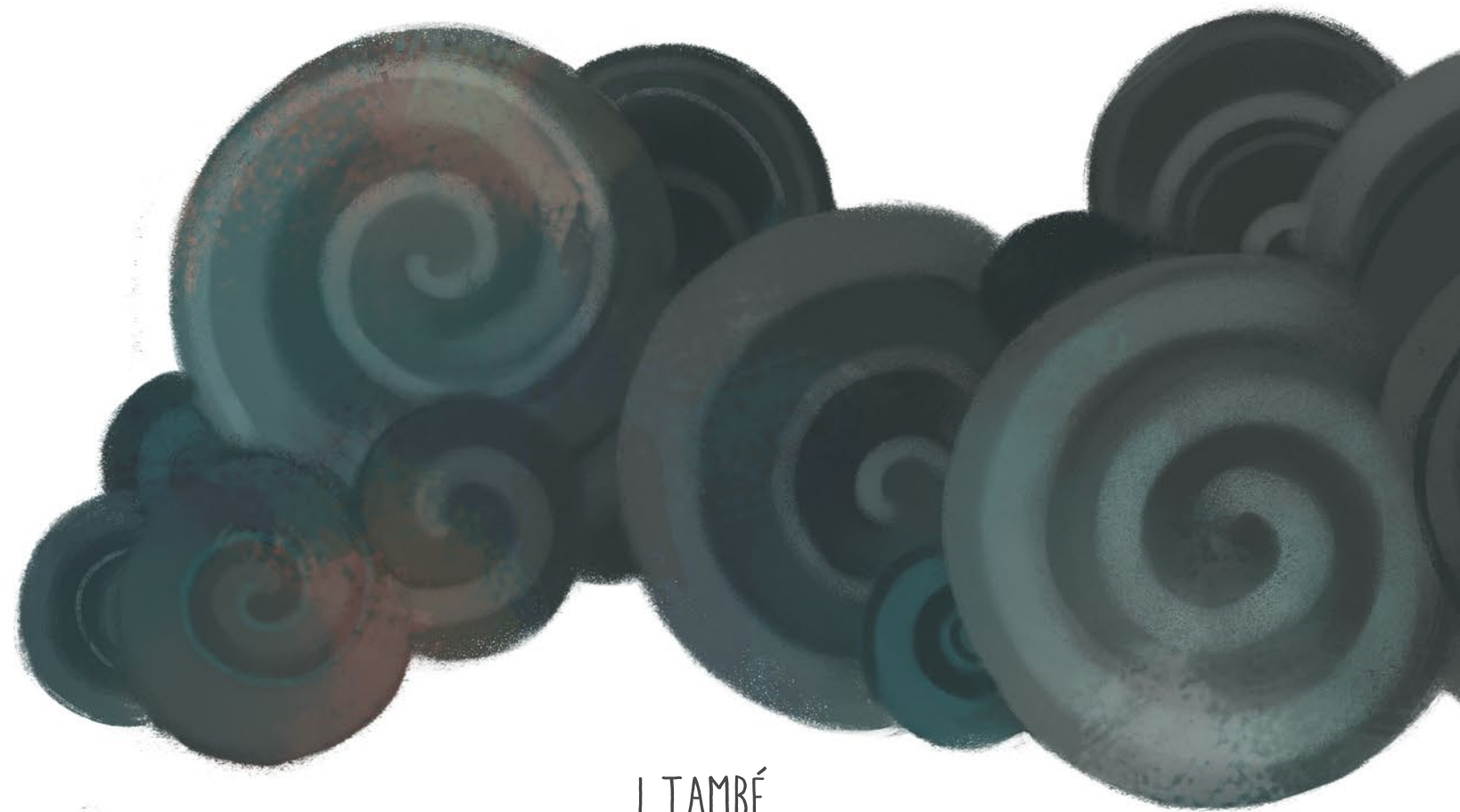
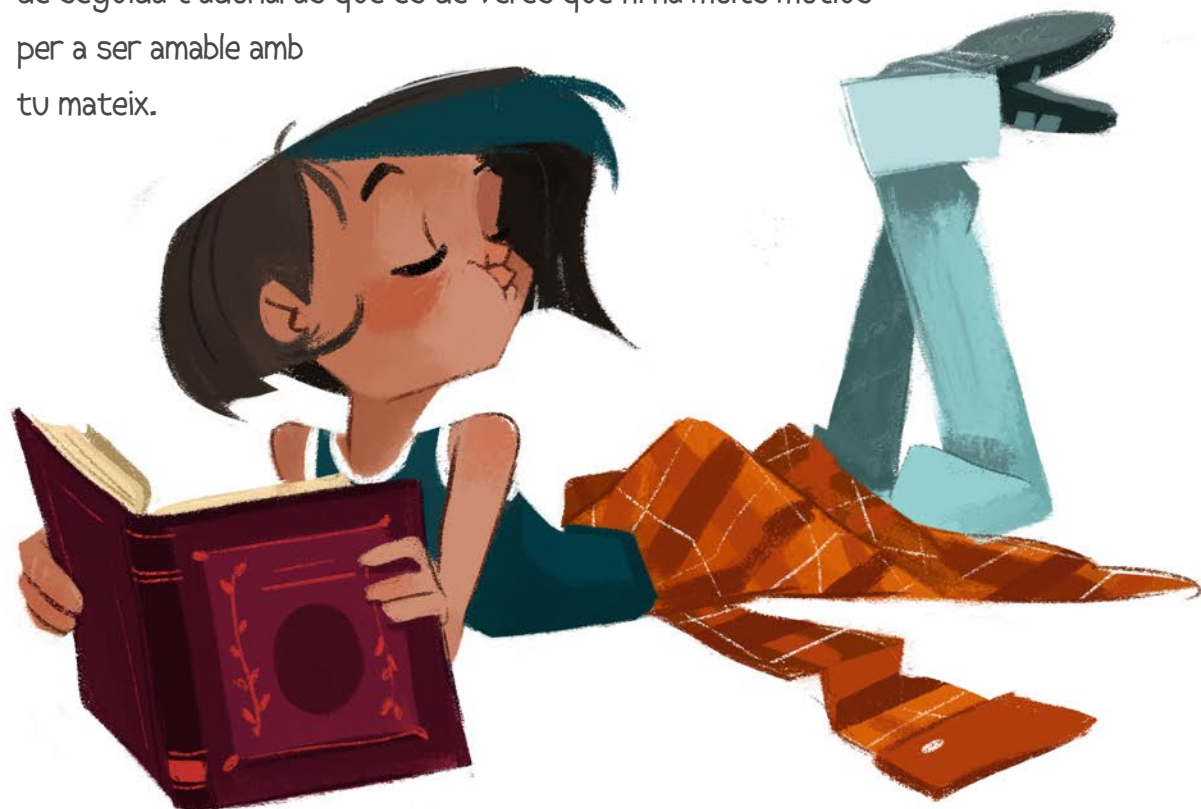
Per exemple, podries començar a escriure un diari i apuntar cada dia alguna cosa que et faça feliç, alguna cosa per la qual donar gràcies de ser precisament tu i de viure la teua vida: haver fet un nou amic, haver jugat a algun joc amb la mare, haver après alguna cosa nova, potser just després d'haver-te equivocat. En el fons, els errors també valen per a això. I encara més: podries prendre nota d'alguna cosa que t'ha colpit i que t'ha alegrat el dia: una poesia que has après a escola, un bonic paisatge que has pogut admirar...

HI HA TANTS MOTIUS PER A DIR GRÀCIES CADA DIA!

És una llàstima concentrar-se només en el que ens falta.

TORNA A LLEGIR LA LLISTA DELS PENSAMENTS FELIÇOS DEL TEU DIARI:

de seguida t'adonaràs que és de veres que hi ha molts motius per a ser amable amb tu mateix.



I TAMBÉ...

Una altra idea per a voler-te i demostrar-te amabilitat és dedicar-te **temps de qualitat**. Què vol dir això? Intenta emprar el teu temps lliure en una activitat que et faça feliç, per exemple un esport, o potser una afició. Quan estem actius, el nostre cervell produeix endorfines, que són molècules que produeixen una sensació de benestar. Per tant, nadar, ballar o jugar a bàsquet no només et fan créixer millor, **SINÓ QUE TAMBÉ ET FAN MÉS FELIÇ.**

Si t'agrada pintar, pots esforçar-te per fer-ho cada volta millor, fins i tot podries **apuntar-te a un curs de pintura**. Si t'agrada la música, **fes classes de guitarra** o pregunta a algú que sàpia tocar que t'ensenyi. I també intenta dedicar alguna hora a la **lectura**, lluny de tauletes i altres distraccions: serà el moment just per a agafar l'últim llibre de la teua escriptora preferida o aquell còmic que feia tant de temps que volies llegir.