



il·lustracions de Clarissa Corradin

textos d'Eleanora Fornasari

10 IDEES

per salvar el món
amb el poder de

e' AMABILITAT

animallibres

ELS PRIMERS PASSOS

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

COM?

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

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

Sembla un somni, però es pot fer 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 ajudo la meva 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 aquest company de classe que et cau tan malament.

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

AIXÍ QUE, QUÈ ESPERES?

Comença a fullejar aquestes pàgines, prova un pas cada vegada, 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 coneixes més bé?

SÍ, PER TU MATEIX, HO HAS ENTÈS BÉ!

PENSA: quantes vegades 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: tothom 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 aquestes no són gens amables! En comptes de lamentar-te, intenta veure les dificultats com oportunitats per tornar amb més força. Així que, què esperes?

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

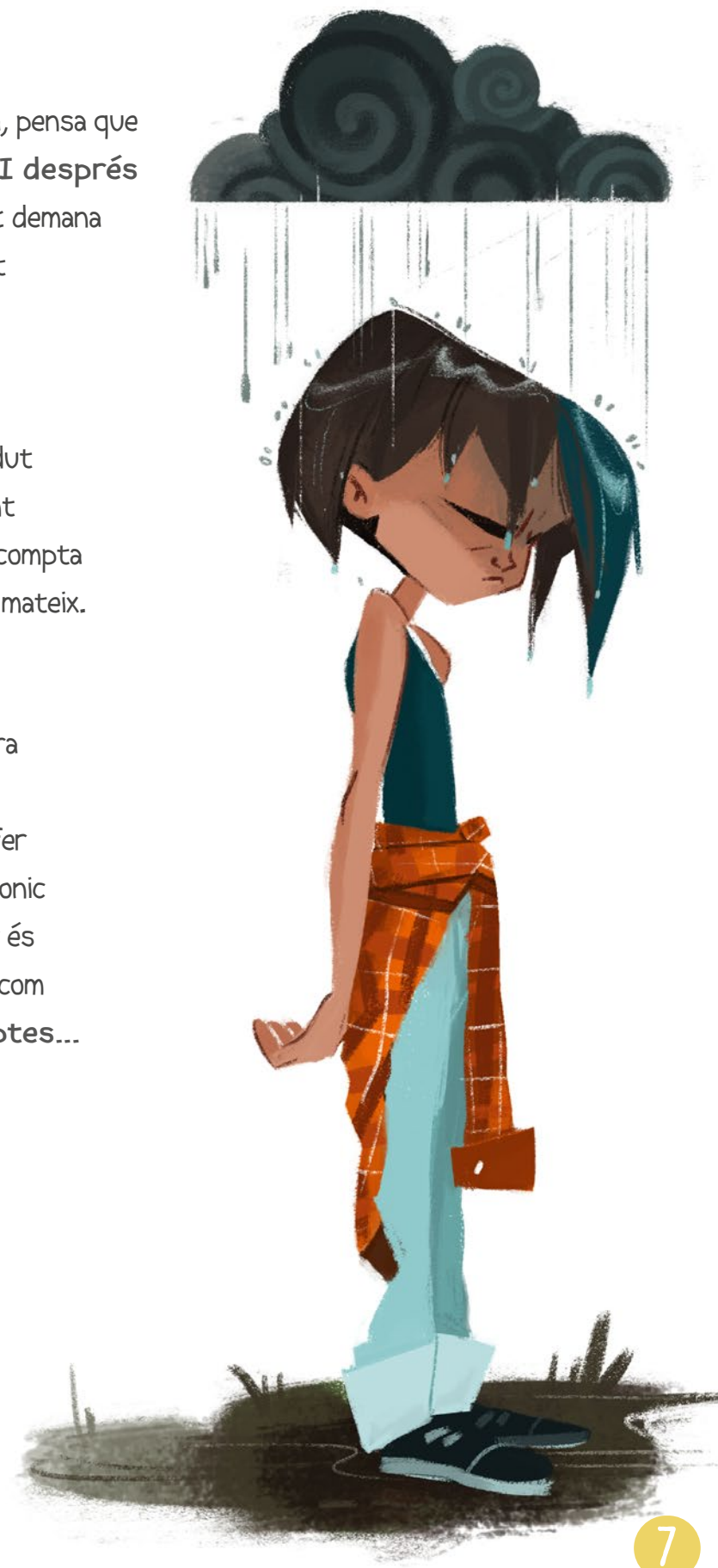


Si treus una mala nota a l'escola, pensa que la propera vegada t'anirà millor. **I després esforça't perquè passi de debò:** demana ajuda per entendre on t'has equivocat i estudia més per millorar.

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 hi hagués una altra persona, la consolaries i li diries que no s'empipés. 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, OI?



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

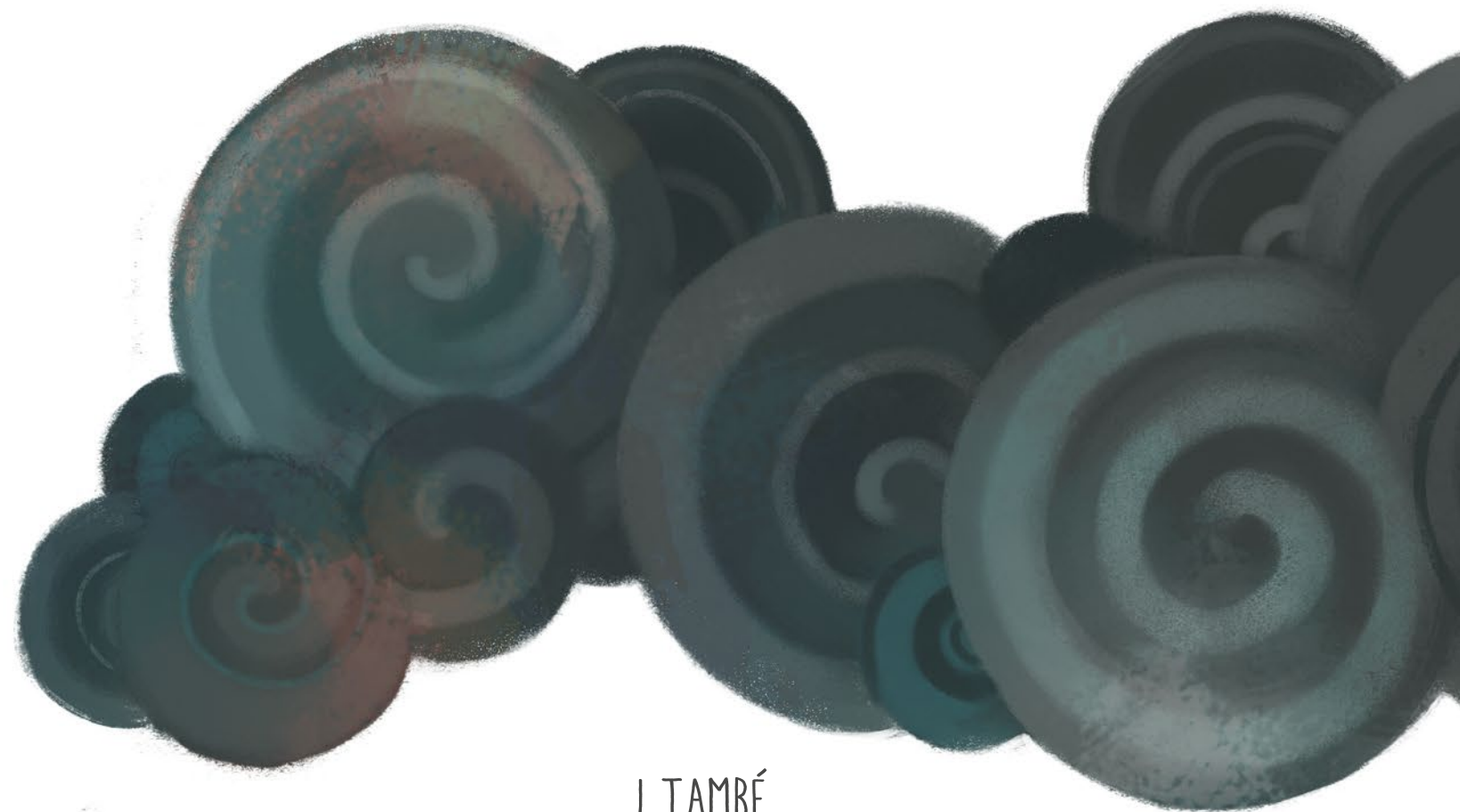
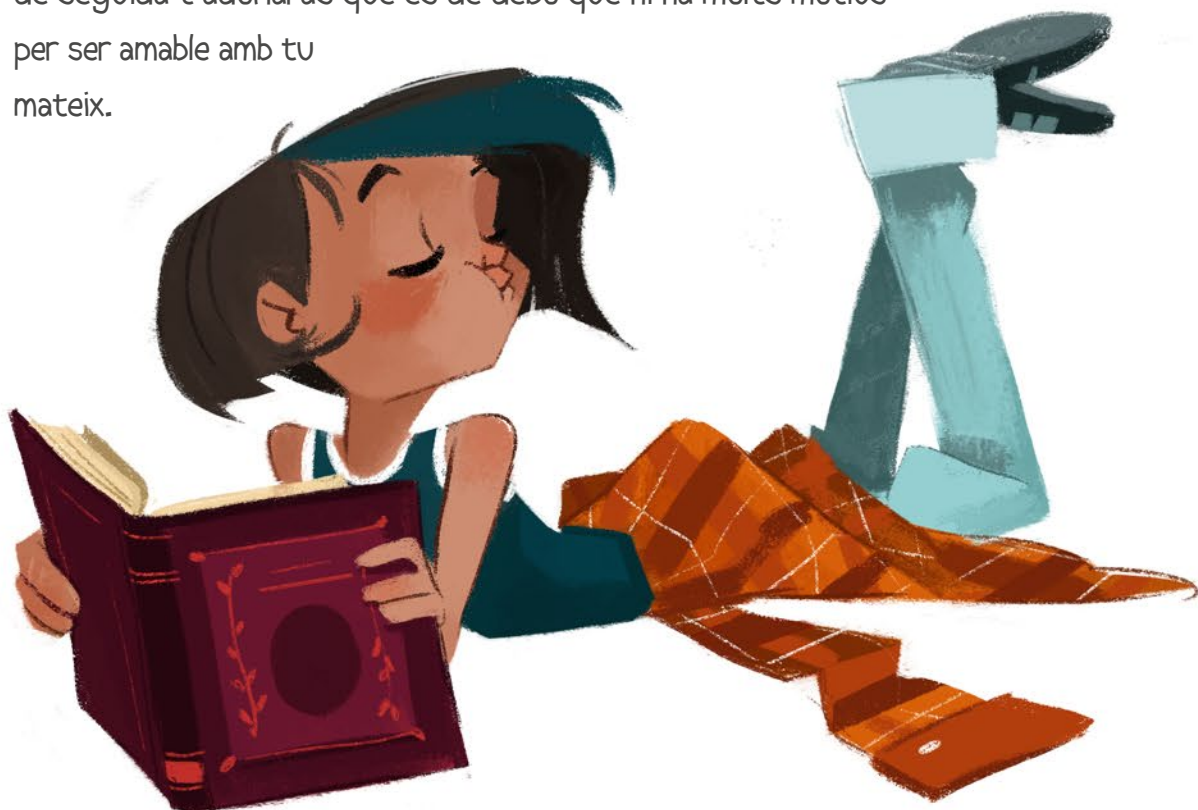
Per exemple, podries començar a escriure un diari i apuntar cada dia alguna cosa que et faci feliç, alguna cosa per la qual pots donar gràcies de ser precisament tu i de viure la teva vida: haver fet un nou amic, haver jugat a algun joc amb la mare, haver après alguna cosa nova, potser just després d'haver-te 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: un poema que has après a escola, un paisatge bonic que has pogut admirar...

HI HA TANTS MOTIUS PER 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 debò que hi ha molts motius per ser amable amb tu mateix.



I TAMBÉ...

Una altra idea per estimar-te i demostrar-te amabilitat és dedicar-te temps de qualitat. Què vol dir això? Intenta fer servir el teu temps lliure en una activitat que et faci 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, nedar, 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 vegada 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 la sàpiga tocar que te n'ensenyi. I també intenta dedicar alguna hora a la lectura, lluny de tauletes i altres distraccions: serà el moment just per agafar l'últim llibre de la teva escriptora preferida o aquell còmic que feia tant de temps que volies llegir.