

## SETMANA

1.- Els ideals que il·luminaren el meu camí, i que una i una altra vegada m'aportaren un nou valor per enfrontar-me amb ànim a la vida varen esser la bondat, la bellesa i la veritat. (Albert Einstein)

Tots tenim clar que un VALOR és un precepte, una guia, un puntal que tenc jo dins mi, un marc de referència que tenc jo per saber com actuar, un concepte des d'on partesc a la meva VIDA, un objectiu, un criteri, un principi, un concepte o allò a partir del qual visc i sent com a persona, en definitiva ho podem definir de moltes formes però és un TRESOR a partir del qual actuam i ens ajuda de criteri i que ens serveix com a termòmetre d'actuació amb mi mateix i amb els altres a la meva vida.

A la vida TOTS feim camí. Es tracta de decidir quin tipus de camí volem fer i quins valors han de marcar aquest camí. L'objectiu és ESSER FELIÇ i per això cal saber què volem, què desitjam, què ens agrada i ens fa feliç, què estimam i qui estimam....., què valoram, què necessitam....., etc.

N'Albert Einstein, com heu sentit, va triar tres valors que per a ell eren els adequats i vàlids per poder anar fent camí a la vida i que li serviren de fita per a ell com són la bondat, la bellesa i la veritat.

### PROPOSTA/DINÀMICA

Per això vos convidam que cadascú de vosaltres a partir d'aquesta reflexió i aquest exemple de N'Albert Einstein es preguntí quin són aquests valors que personalment triau com a vàlids i que a vosaltres vos serveixen com a guia i punt de partida o punt de mira cap a on anar per a la vostra vida.

Si sou dels que encara no ho sabeu i vos ho heu de plantejar, la convidada a què ho faceu és molt directe perquè vos ajudarà a tenir un marc de referència cap a on anar, vos ajudarà a sentir-vos més segurs i més encaminats, més realitzats i més autèntics amb vosaltres mateixos.

Escriviu a un paper aquests valors que per a vosaltres són els vàlids, els bons, els autèntics per a viure a la vostra vida i per a compartir amb els que més estimau i més vos importen, revisau-los de tant en tant, donau-los forma, donau-los vida, donau-los cara, ...., i a veure si així la vida poc a poc cobra més sentit per a tots vosaltres.

## SETMANA

2.- El valor adopta moltes formes. Existeix un valor físic, existeix un valor moral. Hi ha a més a més un tipus superior de valor, el necessari per enfrontar-se amb el dolor, per viurer-lo, per no deixar que altres el sapiguen i trobar a pesar de tot alegria a la vida; per despertar-se el matins amb un entusiasme molt gran per tot el que el dia ens espera i aguarda per poder viure. (Howard Cosell)

El que cal plantejar-se en la vida de bon de veres és si cal viure-la amb molta intensitat. La intensitat de la vida ve marcada pel grau d'implicació en les decisions que prenem i una vegada preses aquestes veure com integram dins nosaltres els encerts i els errors de les mateixes.

Tenim una vida que és un regal de Déu i per això cal aprofitar-la al màxim! L'alegria, l'entusiasme, l'optimisme, la il·lusió, les ganes de lluita, les ganes de millorar, l'oportunitat de canviar, la capacitat de tornar a començar..., totes aquestes opcions i capacitats que tenim els humans de seguir caminant, de seguir avançant, de seguir vivint..., són motius per a viure la vida intensament, profundament i de bon de veres.

En Howard Cosell a la seva reflexió ens proposa tot això, en definitiva, ens proposa VIURE LA VIDA "A TOPE" perquè al cap i a la fi som les actrius i els actors principals de la nostra pròpia vida, sempre sabent que els errors, els desenganys, els fracassos, les pors, etc..., no tenen la darrera paraula i són un motiu per créixer, madurar i començar de ben nou..., fet que ens dóna l'oportunitat de VIURE LA VIDA INTENSAMENT.

### PROPOSTA/DINÀMICA

A partir d'aquesta reflexió, vos proposam que vos atureu a pensar quins són aquells motius a nivell personal que vos ajuden a viure la vostra vida més intensament.

Apunteu-vos-ho a un post-it , penjau-ho a un suro a posau-ho a un lloc preferent de la vostre habitació o del vostre espai personal de ca vostra i vos convidam a donar gràcies per aquests motius que bé poden ser persones, situacions, moments, etc. donar gràcies, si cal, a Déu per haver-los posat a la vostra vida, al vostre camí, al vostre dia a dia. Tot això ens ajudarà a ser més realistes, més conscients i perquè no, més feliços.

## SETMANA

**3.- Dónan'ns, Déu, la gràcia per a esser capaços de realitzar les proeses que aquells que més saben criden que es precis dur endavant. Que no dubten per culpa dels moments baixos, de les paraules dites per altres persones o per les nostres pròpies vides. Causes poderoses ens criden a: l'alliberament de la dona, l'educació dels infants, aturar l'odi, l'assassinat o la pobresa; tot això i molt més. I ressonen dins nosaltres en veus que signifiquen esforç, sacrifici i mort. Tant debò trobem la manera d'afrontar aquesta tasca! W.E.B DU BOIS.**

El que avui cal reflexionar després d'aquest text de W.E.B Du Bois és que hi ha moltes coses per a fer a aquesta vida, tots tenim la capacitat de FER alguna cosa per millorar-la i per aportar-hi amb algun fet, gest, lluita..., el nostre granet d'arena perquè quan acabi la nostra estada hàgim pogut aportar el nostre esforç, la nostra il.lusió i el nostre testimoni per haver fet un món millor. No importen grans coses, no es tracte fins i tot de sortir als diaris o els telenotícies per haver destacat amb alguna cosa, que si és així també està bé, sinó que es tracte de veurer-se capaços de poder fer alguna cosa pels altres i pel nostre món, de creure en un mateix per a aportar alguna idea, acció, actuació, millora...., que ajudi al món a millorar i a les persones a ser més felices.

Tots podem fer un món millor, tots poden fer que els altres siguin més felços, tots tenim la capacitat d'aportar alguna cosa als que estan al nostre voltant i als nostres llocs de feina o d'estudi, tots podem fer el bé, tots podem cuidar-mos d'uns dels altres, tots tenim la capacitat d'estimar, tots mereixem ser estimats...., per tant tots valem MOLT LA PENA i valem més pels nostres encerts i les nostres obres bones que per tot allò que a moments no sabem fer, pels nostres errors, desencerts, faltes o pecats. Tots ens podem equivocar, som humans però pesa més tot allò bo que allò que no surt tan bé. Nosaltres som la suma dels nostres encerts i no la suma dels nostres errors o fracassos.

### PROPOSTA/DINÀMICA

Després de tota aquesta reflexió vos proposam que penseu seriosament amb quines coses podeu vosaltres fer el bé, millorar la vostra vida, la dels altres i el nostre món. Quin són aquells talents que tots tenim i que podem posar al servei dels altres per tal de transformar el món, la realitat, la nostra vida.

Quan tengueu clars quins són tots aquests talents que teniu per aportar al món i als altres, apuntau-los i escolliu-ne un que vulgueu posar en pràctica amb vosaltres mateixos, amb algú o a nivell social, comunitari. Quedau-vos amb la sensació que vos ha causat el fet de poder fer el bé i les reaccions que han provocat en els altres.

## SETMANA

**4.- Si tenim tendència de prendre'ns massa seriosament les coses, la feina, les obligacions, les responsabilitats..., recorda que les queixes d'última hora més freqüents a la vida són aquelles que es refereixen a relacions abandonades, a amistats trencades, a qüestions d'estimació i no a gestions incompletes, a feines sense fer o a empreses econòmiques fallides. PAUL WILSON**

A aquesta reflexió en Paul Wilson ens vol dir que tot allò material no ha d'estar en primer lloc, i tenim el perill de tenir-li quan en el que més cal posar atenció és amb allò que fa referència a l'estimació, a les relacions personals, a les amistats, a la família..., a compartir, a viure, a celebrar...., i no a fer doblers, a tenir fama, a figurar, a aparentar.....

Tenim tendència a agafar com a primordial a la vida coses que tal vegada no ho són i que cal ens plantejem amb quin ordre de prioritats estan dins la nostra vida. És a dir separar allò material del que no ho és, allò que ens omple del que no, allò que ens fa feliços del que no, etc.

Així doncs, què és el que realment et fa feliç? Estaries d'acord amb la reflexió de Wilson o per contra penses que no? Quins és el teu ordre a l'hora d'establir les teves prioritats dins la teva vida? En el conjunt de coses materials o en aquelles coses que no ho són?

Cal anar en compte que falsos deus, falsos criteris, falsos exemples oferts per la nostra societat siguin el model a seguir, model que ens faran caure en la infelicitat i que ens conduiran a la confusió. Cal cercar allò que ens fa realment feliços i lluitar-ho i no seguir esquemes d'una societat que a molts de moments ens confón i ens fa perdre la perspectiva de la realitat, i ens pot fer creure que cal seguir uns valors diferents dels que nosaltres creim i tenim dins nosaltres.

## PROPOSTA/DINÀMICA

Vos proposam pensar en aquelles coses que vos fan ser millors persones i feliços; cal tenir-les ben present i per tenir cura d'elles, per intentar gaudir-les més i per enfortir-les i voler fer-les més vegades. Proposau-vos cada setmana procurar fer-ne una de totes les que vos heu apuntat. Tal volta això vos farà estar amb més calma, més satisfets i molt més centrats dins el dia dia de la nostra vida i gaudir d'ella.

## SETMANA

5.- "Quin és el dia més bell? avui  
Quina és la cosa més fàcil? equivocar-se  
Quin és l'obstacle més gran? la por  
Quin és l'error més gran? abandonar-se  
Quina és l'arrel de tots els mals? l'egoisme  
Quina és la distracció més bella? el treball  
Quina és la pitjor derrota? el desànim  
Qui són els millors professors? els nins  
Quina és la primera necessitat? comunicar-se  
Què és el que fa més feliç? Ser útil als altres  
Quin és el misteri més gran? la mort  
Quin és el pitjor defecte? El mal humor  
Quina és la persona més perillosa? la mentidera  
Quin és el sentiment més roí? la rancúnia  
Quin és el regal més bell? el perdó  
Què és el més imprescindible? la llar  
Quina és la sensació més grata? La pau interior  
Quin és el resguard més eficaç? l'optimisme  
Quin és la major satisfacció? El deure complert  
Quina és la força més potent del món? la fe  
Quines són les persones més necessàries? els pares  
Quina és la cosa més bella de totes? L'AMOR."

La mare Teresa de Calcuta, dona que donà la vida pels més necessitats ens va deixar aquest text reflexiu marcant-nos aquelles coses que ella considerava més interessants i importants dins la vida.

Tal volta ens podem aturar per un instant en pensar en cada una d'elles i veure si hi coincidim o no al respecte. Tal volta estiguem d'acord amb algunes i en desacord amb algunes altres. Tal volta la vida ens dur a pensar de forma diferent i per tant a donar respostes distintes depenent del que hem viscut.

## PROPOSTA/DINÀMICA

Quina de totes elles t'ha cridat més l'atenció? Per què? Seria interessant que compartissis amb algú la teva resposta i veure si coincidiu o no. Et proposam que parleu amb algú d'aquestes qüestions i descobrir també altres punts de vista. També et proposam que, si vols, posar-ne en pràctica alguna amb algú.

## **SETMANA**

### **6.- Tenir valor és resistir-se a la por, dominar-la; i no ignorar què és la por (Katherine Mansfield).**

**Quantes vegades has deixat de fer alguna cosa perquè no estaves segur? Quantes vegades has deixat de dir o parlar amb algú perquè el fet de no saber el que et dirà te provoca incertesa i no ho fas? Quantes vegades has deixat algun projecte personal perquè les circumstàncies no t'han acompanyat i has decidit deixar-lo de banda? La mare de totes les possibles respostes a aquestes qüestions és precisament la POR.**

**La POR és sovint una de les causes de més insatisfacció, de més paràlisi personal, de més sofriment i de més mals entesos que podem tenir els humans. Ja a l'evangeli surt el tema de la por com un dels grans mals que tenim els humans a l'hora d'actuar, estimar, madurar, créixer i avançar.**

**Katherine Mansfield ens fa la reflexió de la por perquè siguem capaços de no quedar aturats davant aquest fals sentiment quan el tenim present dins les nostres vides i el vivim en intensitat. Ens proposa el contrari del que normalment fem, ens diu que davant la por no ens hem d'acovardar, no ens hem d'aturar, sinó afrontar-la i superar-la en la mesura de les possibilitats.**

**No és un camí fàcil el fet de superar la POR davant les circumstàncies de la vida; el mateix Jesús de Natzareth en tengué en el moment de ser empresonat i a punt de morir...però precisament trobam en ell la resposta i l'exemple d'afrontar aquest moment: confiança, compromís, fidelitat a un mateix i cap als altres. Això mateix ens proposa Katherine, és a dir, no aturar-mos i ACTUAR, no deixar de fer coses per mor de la por, i sobretot actuar per un mateix, enfrontant la veritat.**

## **PROPOSTA/DINÀMICA**

**I tu, com actues davant les situacions de POR? Quina actitud prens amb tu mateix i amb els altres? Vos proposam que ACTUEU contra les vostres PORS.**

**Pensem quina actuació convendria o ens ajudaria a resoldre o si més no a suavitzar (afluixar) aquesta por que ens té paralizats a moments**

**Anem avançant amb nosaltres mateixos per anar superant obstacles que tots tenim, probablement serem més forts i més valents un cop les hàgim afrontat.**

**Mirem les nostres pors als ulls, de cara i donam-li nom a cadascuna d'elles. Si ens som capaços tendrem la meitat del problema resolt!! (Joan Carles Llinàs)**

## **SETMANA**

### **7.- No existeix cap obstacle tan gran a la vida com la falta de valor per a seguir endavant després d'una derrota o un fracàs. DAN BROWN**

**Fa dues setmanes, el text de la Mare Teresa de Calcuta ens deia que el més fàcil en la vida és equivocar-se i avui Pam Brown ens convida a reflexionar sobre aquests moments d'equivocació, de frustració, de culpabilitat,...com els vivim? Què feim amb ells?**

**Dan Brown ens fa veure que el fet d'equivocar-se no és el pitjor que ens pot passar a la vida sinó el sentiment de frustració que aquest fet ens produeix i pensar o creure que no som capaços de sortir-ne, de superar-ho, de no creure en un mateix, de no tenir la prou valentia i valor per superar aquell obstacle viscut.**

**El perill més gran que tenim com a persones és pensar que “no podem”, creure que “no som capaços de”, per tant, cal ser positius, cal veure que la vida ens dóna moltes oportunitats per a tornar a començar. Ens hem de recolzar amb els fets que sabem que feim bé, amb les nostres fortaleses, fixar-nos més amb allò bo que tenim com a persones, amb la gent que ens valora, ens ajuda i ens estima.**

## **PROPOSTA/DINÀMICA**

**Per aquesta setmana vos proposam fer una acció cap a una altra persona...sí, sí, cap als altres. Com? Atenció...Normalment solem esser més benèvolts amb els altres que amb un mateix i per això vos proposam que vos apropau a algú que sabeu que ho passa malament per alguna cosa que ha fet i no sap com sortir-se'n. Feis-li veure allò bo que té i que no es quedi tan sols amb el que no ha fet bé.**

## SETMANA

**8.- “Una amistat pot superar la majoria de les coses y avançar en situacions delicades, però necessita un poc d’abonament en diferents moments per esser cuidada, un missatge, una cridada telefònica, una trobada, uns petits detalls que li donin vida, una felicitació..., aquelles petites coses i aquests petits regals que semblen insignificants cada cert temps fan que es pugui salvar i que no s’aixugui per complet”.**

**PAM BROWN**

La nostra reflexió per aquest setmana és de l’amistat, però l’amistat en majúscules, l’amistat autèntica aquella que serveix per allò bo i per allò dolent, la que es pot comptar amb els dits d’una mà. Pam Brown ens ajuda a recordar quines són aquestes petites coses necessàries a fer per tal de que aquesta amistat no decaigui, s’apagui o s’assequi.

És precisament a l’evangeli on St Joan, un dels deixebles i amics de Jesús qui ens diu que el Senyor ens va manar que ens estiméssim els uns als altres com ell ens ha estimat, que estimar dóna alegria i fa viure la vida de forma més plena. Ens ho recorda dient que ningú té un amor més gran que el qui dóna la vida pels seus amics.

L’amistat és un tresor, tenir un amic o amiga és una sort, és un goig i és molt important perquè els amics els triam, no són com la família que tenim la que ens ha tocat, sinó que els amics són triats i tenim la sort de poder gaudir d’ells, compartir, riure, plorar quan fa falta, en definitiva ens ajuden a ser més bones persones i ens ensenyen a ESTIMAR.

### PROPOSTA/DINÀMICA

Et plantejam que facis un exercici de valoració dels teus amics. Pensa qui són aquells amics i amigues que tens i que ho són de bon de veres. Reflexiona que t’aporten i que els hi aportes tu.

Pensa per què creus que són amics de veres i dona’n gràcies, dóna gràcies a Déu per tenir-los i si trobes dóna’ls gràcies a ells personalment per estar a prop teu; sempre és bo i d’agrair dir les coses bones, positives a la gent que més estimam, sempre és una satisfacció sentir quan et diuen T’ESTIM, això ens ajuda a ser millors persones i a sentir-nos bé. Això ens ajuda a VIURE, això ens ensenya a aprendre a ESTIMAR més.



## **SETMANA**

### **9.-No vaig canviar, tan sols vaig aprendre, i aprendre no es canviar, és créixer.**

Arribam al final del curs, ja queden pocs dies i tal volta és necessari fer una mica de reflexió i veure el que ha suposat aquest curs escolar. Són quasi 9 mesos d'ençà iniciarem aquest any i enrere queden molts moments, moltes vivències, i com no, molts aprenentatges.

Aprenentatges que no tenen a veure amb res del que podem fer i veure a les diferents assignatures, més bé són tots aquells aprenentatges que ens ensenyen a viure i a créixer com a persones, i en definitiva, ens intenten obrir el camí per esser més feliços dins la nostra vida.

Aprenentatges que poden esser de tot tipus: instants de rialles, moments d'admiració, moments foscos i trists, situacions d'eufòria, vivències de dificultat i tot un llarg etcétera que tan sols cada un de nosaltres hem viscut i que ens fan ser qui som a dia d'avui.

## **PROPOSTA/DINÀMICA**

**Quins són aquells aprenentatges que t'han ajudat a créixer en aquest curs escolar? Amb quins moments et quedaries de tot el que has viscut i que t'han aportat alguna cosa al llarg de tots aquests mesos?**

**Per aquesta setmana et convidam a pensar-hi i a reflexionar i tenir-ho en compte per a una dinàmica que realitzarem el darrer dia d'escola.**

## SETMANA

**10.- “L’èxit requereix reptes, obstacles i derrotes ocasionals perquè quan aconseguïeu l’objectiu, pugueu sentir la satisfacció i la recompensa d’haver-lo aconseguit”. *Mary Kay Ash***

Amb la reflexió d’avui hem arribat al darrer dia de curs i amb ella el tema que ens ocupa, l’esforç i la recompensa després d’haver fet un any de feina i després de tot un curs escolar.

L’èxit no està en si hem aconseguit els objectius o no, que millor si els hem aconseguit, l’èxit està amb l’esforç i no amb els resultats. Ha estat un any llarg, hem fet molta feina, hem reflexionat molt, hem après moltes coses, hem lluitat, hem tingut èxits, fracassos, il·lusions, alegries..., etc tot el que humanament ens toca viure, però el més important de tot és que hem CAMINAT, hem avançat i hem crescut com a persones.

Des de l’escola i tota la gent que hi fa feina esperem que tot el que hem compartit ens hagi ajudat a tots a ser més persones, a créixer i a ser persones amb empena i en principis. Persones que pensen, que mediten, que viuen i que volen anar més enllà.

Desitjam a tots un merescut descans, i us donem les gràcies per aquest camí començat tots junts enguany ple de reflexions, de vivències, d’experiències compartides, d’amistats..., en definitiva un CAMÍ PLE DE VIDA.

Descansau i el curs que ve, més i millor! Bon estiu!

## PROPOSTA/DINÀMICA

La tutora o el tutor et repartirà un post-it en el qual vos convidam a escriure-hi alguna reflexió que podeu treure de tot el que ha estat aquest curs. Ho podeu fer de la forma que vos surti i espontàneament.

Podeu escriure en el paper en forma de:

- Agraïment
- Reflexió
- Presa de consciència
- Aprenentatge: personal, acadèmic, etc.

Abans d’escriure, vos convidam a fer un moment de silenci a l’aula per tal de ser ben conscients del que anau a fer.

Finalment, si voleu, ho podeu compartir entre tota la classe i després penjar-ho a un mural que trobareu al pati.