

Col·legi

Sant Ramon Nonat

**Presentació
per a la
celebració
del
“BON DIA”
a l'escola**

(Dirigit als alumnes d'ESO)

OCTUBRE 4a setmana

AUTOESTIMA

DILLUNS

Què és l'autoestima?

Per entendre l'autoestima, això ens ajudarà a trencar el terme en dues paraules. Vegem, en primer lloc, la paraula **estima**. Autoestima és el mot extravagant que expressa que algú o alguna cosa és important o el valor que es dona a aquesta persona o cosa. Per exemple, si tu realment admires un amic perquè ofereix els seus serveis com a voluntari en el cos de bombers, significa que tu el tens en gran estima. I el Trofeu especial per al millor jugador en un equip que es diu normalment "Benvolgut trofeu" significa que el trofeu representa un èxit important.

Auto significa: tu mateix! Així s'uneixen dues paraules i serà més fàcil d'entendre què és l'autoestima. Es refereix a quant et valores a tu mateix i l'important que et consideres. Fa referència a com et veus i com et sents sobre els teus èxits. Autoestima no significa presumir del meravellós que ets, més aviat, saps en silenci que vals molt (de fet, no tens preu!). No es tracta de pensar que ets perfecte — perquè ningú ho és però sabem que som dignes de ser estimats i acceptats.

DIMARTS

Buscar en el You Tube: [Un cuento sobre autoestima 3' 01m](#)



¿Qué es la autoestima?

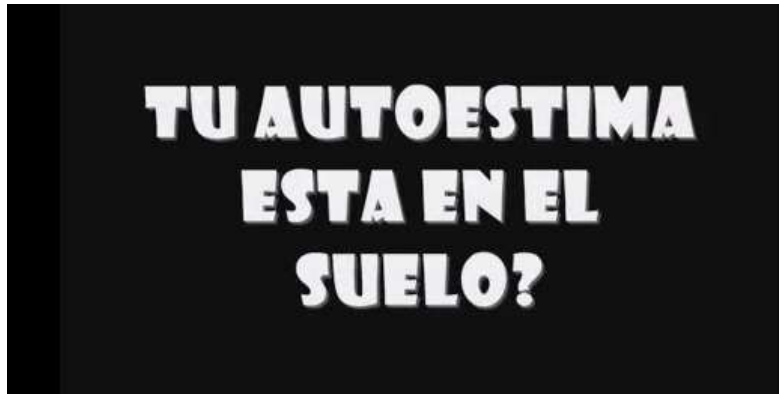
Para entender la autoestima, nos ayudará el descomponer el término en dos palabras. Veamos, en primer lugar, la palabra **estima**. Estima es una palabra extravagante que expresa que alguien o algo son importantes o que se da valor a esa persona o cosa. Por ejemplo, si realmente admiras a un amigo porque ofrece sus servicios como voluntario en el cuerpo de bomberos, significa que lo

tienes en gran estima. Y el trofeo especial para el mejor jugador de un equipo se denomina, por lo general, "estimado trofeo". Eso significa que el trofeo representa un logro importante.

Y **auto** significa, ¡tú mismo! Así que une ambas palabras y será más fácil entender qué es la autoestima. Se refiere a cuánto te valoras a ti mismo y lo importante que te consideras. Hace referencia a cómo te ves a ti mismo y cómo te sientes por tus logros.

La autoestima no significa alardear de lo maravilloso que eres sino, más bien, saber discretamente que vales mucho (de hecho, ¡que no tienes precio!). No se trata de pensar que eres perfecto —porque nadie lo es— sino de saber que eres digno de ser amado y aceptado.

Sube Tu Autoestima!!! http://youtu.be/1T_9oO8Q1oQ



Una introducción acerca de la autoestima

El modo en que nos sentimos con respecto a nosotros mismos afecta virtualmente en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en el trabajo, el amor o el sexo, hasta nuestro proceder como padres y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quién y qué pensamos que somos. Los dramas de nuestra vida son los reflejos de la visión íntima que poseemos de nosotros mismos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso.

Aparte de los problemas de origen biológico, no conozco una sola dificultad psicológica -desde la angustia y la depresión, el miedo a la intimidad o al éxito, el abuso del alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento en el estudio o en el trabajo, hasta los malos tratos a las mujeres o la violación de menores, las disfunciones sexuales o la inmadurez emocional, pasando por el suicidio o los crímenes violentos- que no sea atribuible a una autoestima deficiente. De todos los juicios a que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio. La autoestima positiva es el requisito fundamental para una vida plena.

Nathaniel Branden

Hace un tiempo, mientras esperaba ser visitado, tomé un ejemplar de la revista *Selecciones* de la sala de recepción. Me llamó la atención un artículo titulado «Palabras que hacen milagros», y querría citar dos párrafos de aquel artículo.

Cada uno de nosotros tenemos una imagen mental de nosotros mismos, la propia imagen. Para que la vida sea razonablemente satisfactoria, esta propia imagen ha de ser tal que podamos convivir con ella, que nos pueda gustar. Cuando nos sentimos orgullosos de nuestra propia imagen, nos sentimos confiados y libres para ser nosotros mismos. Funcionamos de una manera óptima. Cuando nos avergonzamos de nuestra propia imagen, tratamos de ocultarla en lugar de expresarla. Nos volvemos hostiles y difíciles para la convivencia.

Es un milagro lo que le sucede a una persona a la que le ha subido su autoestima. De repente le gustan más los demás. Es más amable y cooperador con los que le rodean. La alabanza es el pulimento que ayuda a mantener su propia imagen brillante y resplandeciente.

Esta cita representa la manera actual de pensar en el mundo, y también entre muchos cristianos. Aunque en esas palabras hay ideas que son muy ciertas, también hay cosas erróneas.

NOVEMBRE 2a setmana

BONDAT

DILLUNS

QUÈ ÉS LA BONDAT?

La teoria més o menys escrita ens descriu la bondat com una actitud positiva i constructiva cap els altres, cap als éssers vius i les coses. La inclinació natural, gens forçada, cap el bé, qualitat associada al caràcter bondados.

Plató considera que cometre una injustícia és pitjor que patir-la, ja que empobreix l'ànima... i això és el pitjor que li pot passar a l'ésser humà. Kant parla de bona voluntat. Exercir una actitud bondadosa a partir d'aquest esperit, d'aquesta posició front la vida.

La bondat es construeix a partir dels valors i la moral. Es un procés educatiu, on l'entorn té una notable incidència.

Hi ha qui defensa que escollim la bondat quan deixem de creure que són els altres els culpables dels nostres mals....

DIMARTS

BONDAT

Els deu manaments del meu pare es resumeixen en un: fes bondat. Tres síl·labes, només.

Dues paraules, aparentment carrinclones, però plenes de significat.

Fes bondat, pel meu pare volia dir:

**Estudia,
Estigues contenta,
Si beus no condueixis.,
Estima amb precaucions sanitàries,
No fumis,
No et droguis,
No pugis en moto,
No facis mal a res ni ningú.
Pots anar sola pel bosc i la ciutat.
Pots obrir la porta als desconeguts.
Pots manifestar-te pacíficament.
Pots tornar a casa a qualsevol hora...però fes bondat**

Era l'única cosa que em demanaves, pare. Em vas posar seny i llibertat a la mateixa motxilla que he transmès als teus néts.

Quasi he complert del tot. Però t'he de confessar, pare, .. que sóc motera!

DIMECRES

<http://youtube/enseñanzas de jesus, el cristo - amad a vuestros enemigos>

Dura 8'30 (però recomano que el talleu al minut 5'23)



DIJOUS

EL VENEDOR DE QUINCALLA

Hi havia un vell suffí que es guanyava la vida venent tota classe de quincalla. Semblava com si aquell home no tingués enteniment, perquè la gent li pagava moltes vegades amb monedes falses que ell acceptava sense cap protesta, i altres vegades afirmaven haver-li pagat, quan en realitat no ho havien fet, i ell acceptava la seva paraula. Quan li va arribar el dia de morir, va alçar els seus ulls al cel i va dir: «Oh Alà! He acceptat de la gent moltes monedes falses, però ni una sola vegada he jutjat a cap d'aquestes persones en el meu cor, sinó que donava per descomptat que no sabien el que es feien. Jo també sóc una moneda falsa. No em jutgis, per favor.» I es va escoltar una veu que deia: «Com és possible jutjar a algú que no ha jutjat als altres?»

DIVENDRES

EL SAMURAI I EL MONJO

Segons narra un antic relat japonès, un bel·licós samurai va desafiar en una ocasió a un mestre zen que expliqués el concepte de cel i infern. Però el monjo va respondre amb desdeny:

- No ets més que un talòs. No puc perdre el temps amb individus com tu!"

Ferit en el fons del seu ser, el samurai es va deixar portar per la ira, va desembeinar la seva espasa i va cridar:

- Podria matar-te per la teva impertinència.

- Això - va dir el monjo amb calma, "és l'infern"

Desconcertat en percebre la veritat en el que el mestre assenyalava respecte a la fúria que el dominava, el samurai, es va asserenar, va embeinar l'espasa i es va inclinar, agraint al monjo la lliçó.

- I això - va afegir el monjo - és el cel.

NOVIEMBRE 4a setmana

COMPARTIR

DILLUNS

Buscar en el YouTube: [Reflexiones sobre Eticonomía | Triodos Bank](#) 5.32



DIJARTS

Buscar en el You Tube: [PENSANT EN ELS/LES ALTRES](#) 10,02 m.

(professor japonès) Però poseu-lo a partir del minut 3



DIMECRES

Buscar en el You Tube: [qué pasa si lo doy todo](#) 4.41 m



DIJOURS

En una ocasión, por la tarde, un hombre vino a nuestra casa para contarnos el caso de una familia hindú de ocho hijos. No habían comido desde hacía ya varios días. Nos pedía que hiciéramos algo por ellos. De modo que tomé algo de arroz y me fui a verlos. Vi cómo brillaban los ojos de los niños a causa del hambre. La madre tomó el arroz de mis manos, lo dividió en dos partes y salió. Cuando regresó le pregunté qué había hecho con una de las dos raciones de arroz. Me respondió: "Ellos también tienen hambre". Sabía que los vecinos de la puerta de al lado, los musulmanes, tenían hambre. Quedé más sorprendida de su preocupación por los demás que por la acción en sí misma. En general, cuando sufrimos y cuando nos encontramos en una grave necesidad no pensamos en los demás. Por el contrario, esta mujer maravillosa, débil, pues no había comido desde hacía varios días, había tenido el valor de amar y de dar a los demás, tenía el valor de compartir.

Frecuentemente me preguntan cuándo terminará el hambre en el mundo. Y yo respondo: "Cuando tú y yo aprendamos a compartir". Cuanto más tenemos, menos damos. Cuanto menos tenemos, más podemos dar.

Madre Teresa de Calcuta

DIVENDRES



En una ocasión, en Calcuta, no teníamos azúcar para nuestros niños. Sin saber cómo, un niño de cuatro años había oído decir que la Madre Teresa se había quedado sin azúcar. Se fue a su casa y les dijo a sus padres que no comería azúcar durante tres días para dárselo a la Madre Teresa. Sus padres lo trajeron a nuestra casa: entre sus manitas tenía una pequeña botella de azúcar, lo que no había comido. Aquel pequeño me enseñó a amar. Lo más importante no es lo que damos, sino el amor que ponemos al dar.

Madre Teresa de Calcuta

Què vol dir compartir?

http://youtu.be/A_tdKfOnkuk



Estimar vol dir compartir. Partir el mateix pa, el mateix dolor, el mateix dubte, el mateix silenci i el mateix futur. No caiguis en la temptació de compartir només uns moments de la teva vida i allunyar-te dels altres. Això és l'avantatge per a tu i la solitud per ell o ella. Vols el seu cos pam a pam amb el teu? Doncs sigues conseqüent, també has de voler la seva vida pam a pam amb la teva!!!

Si no us trobareu sols.

Per compartir es necessita temps, una naturalitat, una pau i no calcular massa el final.

TEMPS: Per estimar, per callar, per parlar, per somniar, per estar amb els altres, per caminar...

NATURALITAT: Per cantar, per dir el que penses...

PAU: Per pensar, per mirar-se, per riure, per no posar-se nerviós,...

Vés vivint l'experiència amb la intensitat del moment.

Estimar és acceptar, és tenir fe, és compartir.

Estimar ets tu que em crides i jo que et vull escoltar.

AJUDA MÚTUA

Compartir (+ Pensar en els altres, Solidaritat)

Durant unes vacances en la muntanya, un home es va arriscar a passejar sol per un bosc que no coneixia i que estava al costat del poble on residia aquells dies. El bosc era força espès, i s'hi va estar caminant durant dues hores. Al final, després del llarg recorregut fet, es va adonar que s'havia perdut. Va fer voltes una i altra vegada intentant trobar el camí de tornada al poble. Procurava seguir tots els camins que trobava, però cap d'ells no el portava fora del bosc. De sobte es va trobar amb una altra persona que estava, com ell, caminant pel mig del bosc, i la va cridar: "Gràcies a Déu! Per fi trobo un ésser humà! Em podria indicar el camí per tornar el poble? Però l'altre home li va contestar: "Ho sento. Jo també estic perdut. Però ens podem ajudar d'una manera: dient-nos quins camins hem provat ja inútilment. Això ens ajudarà a trobar el camí per sortir del bosc". A vegades en la vida ens podem trobar com perduts, desorientats, sense saber quin camí agafar. Compartir amb altres persones les nostres experiències ens pot ajudar a trobar el camí adequat. No rebutgem per sistema algunes ajudes i orientacions: ens poden ser molt útils.

BUSCANT LA FELICITAT

Compartir (+ Generositat, Pensar en els altres)

És la història d'un home que estava tip de plorar, perquè no era feliç. Mirà al voltant seu i va veure que la felicitat la tenia al davant. Estirà la mà i la volia agafar. La felicitat era una flor, i la va collir. Però encara no la tenia a la mà, que la flor es va quedar sense fulles. Després la felicitat era un raig de sol. Aixecà els ulls per escalfar-se la cara i tot seguit un núvol el va apagar. La felicitat era després una guitarra. La va tocar amb els dits, i les cordes es posaren a grinyolar. Quan l'home va tornar a casa al vespre, continuava plorant. L'endemà va continuar buscant la felicitat. A la vora del camí va trobar un nen que ploriquejava. Per tranquil·litzar-lo, collí una flor i la hi donà. La fragància de la flor els perfumà els dos. Una pobra dona gran tremolava de fred, coberta amb una roba vella i estripada. Ell la va portar fins al sol, i també ell s'hi escalfà. Un grup de nois cantava, i ell els va acompanyar amb la seva guitarra. També ell va fruit amb aquella melodia. En tornar a casa, de nit, el bon home somreia de debò. No pensem només en nosaltres. Provem de compartir amb els altres. Potser aquí hi ha un dels secrets de la felicitat.

FAMÍLIA GENEROSA

Compartir (+ Generositat, Pensar en els altres)

Una noia de tretze anys explica en una carta a una revista l'experiència que viu en la seva família. Em sembla interessant, i per això us la comento. "Som vuit germans - explica aquesta noia- i la meva mare fa una cosa molt bonica: acollir nois a casa fins que els troben una família. El problema és -continua dient- que hi ha poca gent que faci això". Després explica com fa poc han tingut un noi amb síndrome de Down, fins que ha trobat una mare que se l'estima. Ara estan contents perquè saben que està en una família que té cura d'ell.

Quanta gent -gràcies a Déu- demostra l'amor que té a les persones necessitades del seu voltant! Quants homes i dones -desconeguts, anònims, ignorats pels mitjans de comunicació- s'entreguen als altres dia a dia. Nosaltres no podem ser -segurament- uns d'entre ells. Però sí que podem arribar a compartir el nostre temps o la nostra amistat amb aquells que els altres deixen de banda. Sí que podem obrir una mica el nostre cor a la situació de les persones que -al costat nostre- necessiten de l'ajuda i de la comprensió dels altres. I segur que se'ns presenten moltes ocasions.

NOVEMBRE 4a setmana

COMPRESIÓ

DILLUNS

Buscar en el You Tube : [Un Lunes Cualquiera \(Comercial\) Subtitulado](#) 1'11



DIMARTS

Comprendre significa trobar justificats o naturals els actes o sentiments d'un altre, per exemple: Comprendc que tinguis por, però has de parlar amb ella.

Nosaltres ens preguntem si tothom té aquest art, ja que tots i totes hem dit alguna vegada "et comprendc" a una persona, però no tan sols comprendre significa donar un consell, sinó que es alguna cosa més, va més enllà d'aquest simple fet. És un acte força important per poder-te desenvolupar en aquesta societat, perquè significa moltes coses; posar-te en el lloc dels altres, ja que per comprendre primer has d'entendre, així com respectar als demés, si respectes és perquè comprends allò que passa...

Tot això es podria resumir en una frase **Comprendre no és acceptar**, sinó que és tenir empatia cap als altres, és respectar, ser assertiu, ajudar, escoltar, abraçar...

Així doncs, com a última reflexió dir que; **Aquelles persones que no comprenen una mirada tampoc comprendran una llarga explicació.**

DIMECRES

Hem d'entendre que les persones poden tenir estats intencionals diferents als propis (creences, emocions o desitjos que no coincideixen amb aquells que un té). Aquest és un primer pas per superar l'egocentrisme infantil i ens permet posar-nos en el punt de vista de les altres persones.

Posar-se en la pell de l'altre o com diria un proverbi indi: 'camina una estona amb les meves sabates', de vegades no sol ser fàcil. No només per la pròpia visió que un mateix pot tenir de les coses sinó també per la nostra capacitat de comunicació i comprensió que a vegades fa que ens trobem amb certes dificultats tant per expressar-nos com per entendre els altres. Podríem entendre l'empatia com l'habilitat de comprendre els sentiments dels altres, la capacitat de reconèixer, assimilar i apreciar allò que les altres persones senten. L'empatia permet millorar aspectes vitals com pot ser la relació amb els altres en els àmbits laboral, familiar i d'amistat i fins i tot d'una manera més general amb tot allò que ens envolta.

DIJOUS

LA FE I LES OBRES

¹⁴ Germans meus, de què servirà que algú digui que té fe si no ho demostra amb les obres? ¿Pot salvar-lo, potser, aquesta fe? ¹⁵ Si un germà o una germana no tenen vestits i els falta l'aliment de cada dia, ¹⁶ i algú de vosaltres els diu: «Aneu-vos-en en pau, abrigueu-vos bé i alimenteu-vos», però no els dona allò que necessiten, de què serviran aquestes paraules? ¹⁷ Així passa també amb la fe: si no es demostra amb les obres, la fe tota sola és morta. ²⁶ Així com el cos, sense l'esperit, és mort, també la fe sense les obres és morta.

Comprendre algú és actuar.

Sant Pau

DIVENDRES

Buscar en el You Tube: [Frases Motivadoras de Todos los tiempos](#). 4m'



MARCEL GRIAULE

“- I per què enganyar els homes? -va preguntar l'europu.

- Per a fer-los comprendre millor les coses -va respondre el cec.

I no va donar més explicacions.”

“Va reflexionar durant uns instants:

-Estar nu -va dir- és estar sense paraula”

“La civilització dogó apareixia com un cos enorme en què cada òrgan tenia una funció pròpia i local alhora que havia de contribuir al desenrotllament general de la societat. En aquest cos s'assentaven totes les institucions. Cap quedava al marge i unes i altres, les més aberrants en aparença, les menys explicades, tenien el seu lloc en un sistema la carcassa del qual es mostrava cada dia amb major nitidesa”

FEBRER 1a setmana

AMOR

DIMARTS

Què és l'amor?

www.slideshare.net/soler101/qu-s-lamor (Val la pena buscar-lo, són opinions de nens)



DIMECRES

Què és l'amor?

Em demanen que defineixi què és l'amor de parella. Doncs no ho sé. Suposo que l'amor són aquelles pessigolles, aquelles ganes d'estar amb l'altra persona durant hores i hores, aquella necessitat de veure-la cada dia, aquella sensació que el temps s'atura quan ets amb ella, aquell "si estic amb tu ja ho tinc tot"... Imagino que l'amor deu ser això.

Per sort o per desgràcia, segons com es miri, ens enamorem de veritat poques vegades a la vida. Hi ha moltes vegades que creiem haver-nos enamorat i, amb el pas del temps, ens adonem que no ha estat així. I altres vegades, en canvi, passa el contrari: penses que aquella persona no ha significat tant i, a mida que passa el temps, te n'adones que sí que l'havies estimat molt...

Diuen que el primer amor no s'oblida, i és veritat. Amb el primer amor arriba la pèrdua de la innocència, les primeres bogeries, el descobriment de gairebé tot i també la primera patxada, possiblement la que més mal fa i la que et fa agafar un pànic horrible a tornar a patir.

Però com diu la meva gran amiga Eli, l'amor existeix sempre que hi creguis. Quan deixes de creure-hi o hi perds la confiança, estàs perdut.

Per tant, si hi segueixes creient, tard o d'hora arribaran altres amors. Amors que poden ser tan o més intensos que el primer, i que poden marcar-te tan o més. I possiblement vindran més hòsties que et tornaran a fer mal, però ja te les prendràs d'una altra manera perquè ja coneixes el procés de recuperació. Al cap i a la fi, el més important és viure amb intensitat i gaudir al màxim una relació, duri el que duri. Així, si un dia s'acaba, per molt mal que et faci, amb el temps la recordaràs amb carinyo i amb un somriure. I aquest bon record et permetrà seguir creient que l'amor existeix.

DIGOUS

Buscar al You Tube: [amigos por siempre =\) PiXaR](#) 5'08



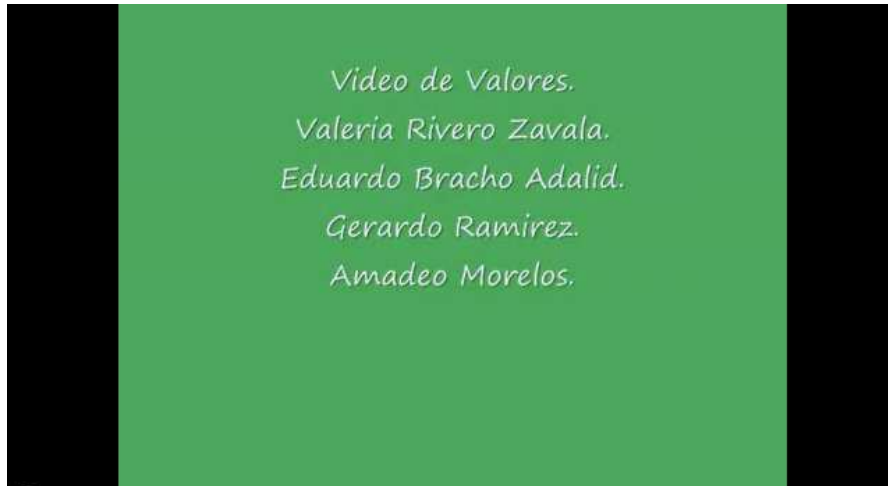
DIVENDRES

[Swan Fyahbwoy - Porción de Amor \(Full Version\)](#) con Letra 3'43

Repítame otra vez
una eternidad de
noches por enloquecer
Pez en esa red,
muriendo de sed
Tu mirada al tiempo lo
ha podido detener

DIBLUNS

Buscar en You Tube: [Video de Valoress Peliculas..wmv](#)



CONVIVENCIA 5'32 (boníssim xerrada)

[Aprendí a quererte así | Con Letra](#) 3'22



[Txarango - Sempre Balla \(letra\) 3'30](#)

Txarango
- Sempre balla -

[MORODO - TU ERES COMO EL FUEGO \[CON LETRA\] 3'30](#)

**O YAAAAAAAAAAAAA
TU ERES COMO EL FUEGO Y
CADA VES QUE ME ACERCO ME
PRENDO
RESISTIR ME INTENTO Y NO
PUEDO Y ME SIGO ARDIENDO
ME ESTOY CONSUMIENDO000**

FEBRER 4a setmana

AMISTAT

DILLUNS

Amistat

L'**amistat** (del [l·latí](#) *amicus*; amic, que possiblement deriva d'*amore*; estimar. Encara que es diu també que amic prové del grec "a"; sense i "ego"; jo, llavors amic significaria "sense el meu jo", amb la qual cosa es considera un amic com a l'altre jo) és una relació afectiva entre dues persones. L'amistat és una de les relacions interpersonals més comunes que la majoria dels éssers humans tenen en la vida.

L'amistat és un sentiment convingut amb una altra persona, on es cerca confiança, consol, amor i respecte. És un vincle molt especial entre dues persones que són amics.

El cas més comú d'amistat on intervé un animal és entre l'home i el gos, a aquest últim se'l coneix com el millor amic de l'home. L'amistat es produeix en diferents etapes de la vida i en diferents graus d'importància i transcendència. L'amistat neix quan els subjectes de l'amistat es relacionen entre si i troben en els seus éssers una mica en comú. Hi ha amistats que neixen pocs minuts després de relacionar-se i altres que triguen anys a fer-lo. Hi ha amistats que duren unes hores i altres que duren tota la vida. Hi ha amics que es veuen una sola vegada en la vida i hi ha altres que ho fan per moltes dècades.

DIMARTS

L'amistat Un tresor que hem de trobar i conservar

El normal és que ens agradi tenir amics: l'ésser humà és social per naturalesa, creix i madura amb el tracte amb altres persones. I així com la família ens proporciona fonamentalment companyia, afecte quotidià, suport incondicional, estabilitat emocional i una dimensió transcendental de la vida (un projecte compartit, el progrés dels nostres fills), els amics aporten preferentment aire fresc, diversitat, entreteniment, la possibilitat de desenvolupar aficions i de comunicar-nos en un ambient de cordialitat i alegria. I, no poques vegades, l'oportunitat d'evadir-nos dels problemes quotidians. Però no tots els amics són igual d'importants; parlem d'aquests que mostren interès pel que ens ocorre, dels que sempre estan disposats a aportar-nos consell, suport, proximitat i afecte; en altres paraules, els bons amics, els imprescindibles.

La major part de nosaltres tenim amics, o n'hem tingut. Però, amb el pas del temps, canviem de manera de ser, ens casem i tenim fills i això ens porta a centrar-nos en altres prioritats. Altres obstacles són la distància motivada, per exemple, per un canvi de residència. Un possible fre més: compartir amics amb la nostra parella i amb els seus amics.

Cada persona, de totes maneres, és un món: a algunes els agraden les amistats íntimes i unes altres prefereixen una relació més superficial, però també n'hi ha qui té uns pocs amics íntims mentre que amb els altres comparteix la vida social menys personal. La clau no és tenir molts amics, sinó els suficients per a satisfer la nostra necessitat de relació aliena a la família, els veïns o el treball. Podem tenir molts amics i que, en canvi, no ens "omplin". En aquest cas, és hora de plantejar-nos la necessitat de canviar o d'ampliar la nostra xarxa d'amics.

DIMECRES

[Amigos. Formigas, uniao, amizade, trabalho. 0'32](#)



DIJOUS

UN ÀNGEL I UN AMIC

Un àngel no ens tria, Déu ens l'assigna Un amic ens agafa de la mà i ens apropa a Déu
Un àngel té l'obligació de tenir cura de nosaltres Un amic té cura de nosaltres per amor
Un àngel t'ajuda tot evitant que tinguis problemes Un amic t'ajuda a resoldre'ls
Un àngel et veu patir, sense poder-te abraçar Un amic t'abraça, perquè no et vol veure patir
Un àngel et veu somriure i observa les teves alegries Un amic et fa somriure i comparteix les teves alegries
Un àngel sap quan necessites que algú t'escolti Un amic t'escolta, sense dir-te que el necessites
Un àngel ve a formar part dels teus somnis Un amic, comparteix i lluita perquè els teus somnis siguin realitat
Un àngel sempre és amb tu, no pot trobar-te a faltar Un amic, quan no és amb tu, no solament et troba a faltar, sinó que a més pensa amb tu
Un àngel vetlla el teu son, Un amic somia amb tu
Un àngel aplaudeix els teus triomfs, Un amic t'ajuda perquè triomfis
Un àngel es preocupa quan estàs malament Un amic es desvia perquè estiguis bé
Un àngel rep una pregària teva Un amic prega amb tu
Un àngel t'ajuda a sobreviure Un amic es desvia per tu
Per a un àngel, ets una missió a complir Per a un amic, ets un tresor a defensar
Un àngel és quelcom celestial Un amic és l'oportunitat de conèixer allò que hi ha de més bonic a la vida: l'Amor i l'Amistat.

UN ÀNGEL VOLDRIA SER EL TEU AMIC
UN AMIC, SENSE PROPOSAR-S'HO,
ÉS TAMBÉ EL TEU ÀNGEL.

DIVENDRES

[Alex Ubago - aunque no te pueda ver \(letra\) 4'24](#)



DESEMBRE la setmana

AMABILITAT

DILLUNS

FER BONA CARA

Hi havia un nen malcarat; és a dir, que feia mala cara a tothom. El seu nom no importa gaire (de fet el podríem anomenar amb qualsevol nom). El cas és que la gent li retornava la mala cara, de la qual cosa ell alguna vegada s'estranyava. La seva mare el va agafar un dia i el va posar davant d'un mirall. "¿Què hi veus?"- li va preguntar. Després de mirar una estona amb atenció el noi va contestar que l'únic que veia era un altre nen tan malcarat com ell. "Fes bona cara, fill meu, i ja veuràs què passa"- li va dir la mare. Amb un gran esforç per la seva part, el noi va fer cas a la seva mare i va posar bona cara. Tot d'una el nen del mirall li va retornar el somriure. El nostre amic era intel·ligent, i no li va fer falta cap paraula més de la mare per adonar-se del seu mal costum. A partir d'aquell moment va començar a fer bona cara, i com per art de màgia, va comprovar que -igual que en el mirall- tothom també li feia bona cara. I va augmentar en ell -i notava que en els altres també- la il·lusió per viure. Segur que teniu clar que no es tracta de cap cosa màgica ni de cap miracle: és, simplement, una reacció del comportament humà, com ho expressa algun refrany popular ("Tal faràs, tal trobaràs"). Ho tenim molt clar, però ¿tenim el costum de posar-ho en pràctica?

DIMARTS

MÉS "PER FAVOR"

Hi havia un matrimoni que es barallava amb una certa freqüència. No sempre és fàcil trobar solucions quan això passa, però aquestes dues persones van fer cas del que un bon amic els va aconsellar, que va ser una cosa molt simple. -"Senzillament -els va dir-, tot el que us podeu demanar com un favor, deixeu de reclamar-ho com un dret". I no van tenir cap més baralla important.

Per al respecte entre nosaltres, no estaria de més tenir en compte també això. Quantes vegades exigim les coses en un to agressiu, quan les podem demanar per favor. Quantes vegades actuem com si només nosaltres tinguéssim drets, i no pensem en els drets dels altres. Cadascú ha de saber els seus drets, i ha de fer que es respectin; però també ha de saber els drets dels altres, i ha d'estar disposat a respectar-los. I en la nostra convivència, o en la convivència amb altra gent, les paraules "per favor" hauríem de sonar més, com a paraules "màgiques" que ajuden a crear un ambient d'amabilitat, i, per tant, d'humanitat i de respecte.

DIMECRES

Buscar en el You Tube: CUENTOS INFANTILES CORTOS 7'24

(El toro Ferdinando)



DIMECRES

DIJOURS

DIVENDRES

DESEMBRE 2a setmana

AGRAIMENT

DILLUNS

Buscar al You Tube: [Els pets - Bon dia \(amb lletra\)](#) 4'40



Gràcies, vida, gràcies (*Joan Isaac*)

Per parir-me prop del mar,
sota el sol meridional,
per omplir-me l'horitzó d'oliveres,
pels capvespres de Fornells,
pels oasis de Tozeur,
pel pont vell de Florència.

Pel color del desert
i l'atzur profundíssim dels mars.

Gràcies, vida, gràcies,
gràcies, vida, gràcies,
gràcies.

Per la música de jazz,
per Joan Manuel Serrat,
per Jacques Brel, Debussy i Mozart,
pels amics que m'has donat,
pels que hi són i els que no hi són,
pels clavells d'un abril a Lisboa.

Pels ulls dels infants
quan travessen la nit dels Tres Reis.

Gràcies, vida, gràcies,
gràcies, vida, gràcies,
gràcies.

Pel dream-team, pel 0-5,
pels diumenges de gol nord,
on vaig abraçar-me tant al pare,
pels somriures del Carib,
perquè encara no estic tip
de pintar cançons a l'aire.

Perquè estic convençut
que és possible seguir somniant.

Gràcies, vida, gràcies,
gràcies, vida, gràcies,
gràcies.

Perquè em dones l'enteniment
per comprendre que a la fi
tot això serà l'equipatge
quan m'enfili al darrer tren
i, com deia un amic meu,
se m'acabin les vacances.

Perquè estic convençut
que aquest dia que neix serà meu.

Gràcies, vida, gràcies,
gràcies, vida, gràcies,
gràcies.

DIMECRÉS

Buscar al You Tube: [GRACIAS A LA VIDA CON LETRA VIOLETA PARRA](#), 4'30



DIJOURS

[Gracias por Existir - Eros Ramazzotti](#) 4'26



DIVENDRES

L'ARBRE MORT

Recordo que un hivern el meu pare necessitava llenya, així que va buscar un arbre mort i el va tallar. Però després, en la primavera, va veure desolat que al tronc marcit d'aquest arbre li havien brollat nous brots. El meu pare va dir:

- Estava jo segur que aquest arbre estava mort. Havia perdut totes les fulles a l'hivern. Però es veu que feia tant fred que les branques es trencaven i queien com si no li quedés al vell tronc ni una mica de vida. Però ara adverteixo que encara hi havia vida en aquell tronc". I girant-se cap a mi, em va aconsellar:

- Mai oblidis aquesta lliçó. Mai tallis un arbre a l'hivern. Mai prenguis una decisió negativa en temps advers. Mai decisions importants quan estiguis en el teu pitjor estat d'ànim. Espera. Sigues pacient. La tempesta passarà. Recorda que la primavera tornarà.

GENER 2a semana

ALEGRÍA

DIMARTES

Buscar al You Tube: [Himno de la Alegría - Miguel Ríos - con letra](#) 4'46



MIÉRCOLES

¿Qué es la Alegría?

Alegría es estar lleno de felicidad, paz, amor y una sensación de bienestar.

La alegría está dentro de todos nosotros. Proviene de la sensación de ser amado. Nace de apreciar el don de la vida. Surge cuando hacemos lo que nos parece correcto. La alegría se relaciona con la diversión, pero no es exactamente lo mismo. La diversión depende de lo que suceda afuera: pasarlo bien. La alegría, de lo que sucede adentro. La alegría está siempre ahí, sin importar lo que pase afuera. Puedes aplicar esa alegría interior a todo lo que hagas. Puedes disfrutar de tus tareas y hasta de un trabajo aburrido o desagradable. Si buscas la alegría interior puedes hacer que el trabajo más pesado se vuelva alegre.

DIJOUS

Frases sobre la alegría.

- * El que hace reír a sus compañeros merece el paraíso. - Mahoma
- * Ríe cuando estés triste, llorar es demasiado fácil.
- * Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías mientras esperan la gran felicidad - Pearl S. Buck
- * La alegría rejuvenece, la tristeza envejece.
- * Nadie es tan pobre que no pueda regalar una sonrisa...
- * El mundo está lleno de pequeñas alegrías; el arte consiste en saber distinguirlas - Lipo
- * La alegría consiste en tener salud y la mollera vacía. - Antonio Machado

DIVENDRES

BENEFICIS DEL RIURE

Ja fa temps que grups de professors de diferents universitats han treballat per descobrir els beneficis que proporciona el riure, la rialla... Els investigadors van agafar com a model un periodista que va voler fer amb ell mateix l'experiència. Segons els metges, era un cas sense esperança, i per això va decidir passar els últims mesos de la seva vida dedicat a la lectura d'histories, de còmics, a estar de bon humor, i a tornar a veure les pel·lícules que més li havien fet riure en la vida. Al cap dels anys, aquell periodista encara vivia, i amb força bona salut. ¿Casualitat, sort? No sé, però aquest és el cas, i donar que pensar. Sabem que els maldecaps, les angoixes i les preocupacions ens fan posar malalts, no són bons; sabem que la tristesa perjudica la salut física i l'espiritual... Aleshores, el que és contrari a això (el riure i el somriure, l'alegria, la pau interior) ens relaxa, ens allunya del mal humor, de les males maneres, de l'agressivitat... Saber riure no sempre és fàcil -encara que no ho sembli-, perquè també s'ha de saber riure d'un mateix, si arriba el cas. Però el somriure, el riure, la rialla sana, ajuden a viure. Fomentar un ambient on regni la sana alegria és una bonica forma de participar en la creació d'una bona convivència.