

LA CASA

CUIDAR-SE PER DINS, PER FORA I AL VOLTANT

L'Adrià se'n va anar a viure a prop de la costa.

La casa que havia triat oferia grans possibilitats. Era espaiosa, tenia uns murs gruixuts i resistents i uns finestrals molt amplis des dels quals es veia el mar. Tot i que, d'altra banda, feia molt de temps que no hi vivia ningú i estava un pèl deteriorada. «S'haurà d'arreglar», va pensar l'Adrià.

De seguida va posar fil a l'agulla. Si s'havia de quedar a viure en aquella casa, calia invertir temps i esforç perquè es convertís en una autèntica llar.

L'Adrià va decidir que el més important era començar per l'interior de l'immoble. Així, va reparar algunes aixetes que degotaven, va polir el terra, va pintar les parets del seu color preferit, hi va netejar a fons, hi va posar mobles al seu gust i va organitzar les estances perquè la casa es convertís en un lloc acollidor i confortable per viure-hi.

A més, es va adonar que també calia tenir cura de l'exterior. Va envernissar la porta d'entrada, va canviar un parell de rajoles del balcó que s'havien fet malbé i va recobrir la façana de pedra perquè les parets aïllessin bé del fred i la humitat. Potser no era la casa més bonica del món, però a ell li encantava.

Després de dies de feina, l'Adrià va quedar molt satisfet amb casa seva. Havia quedat impecable, tant per dins com per fora. Va ser llavors que es va adonar que el que hi havia al voltant també era important. Així doncs, va arrencar les males herbes, va preparar la terra amb adob i va començar a sembrar i a regar. Amb el pas del temps va florir un preciós jardí amb flors i arbres fruiters, que li va donar moltes satisfaccions i alegries.





PENSO I M'ESTIMO

Casa nostra, el lloc on passem tot el temps, som nosaltres mateixos. Per això és tan important que ens hi sentim còmodes i que tinguem cura de nosaltres, tant per dins com per fora. Sense oblidar els que tenim al voltant.

Cuidar-se per dins és procurar mantenir-se sa físicament i mentalment. Fer exercici i alimentar-se de manera saludable. Envoltar-se de bons sentiments i de pensaments positius.

Cuidar-se per fora fa referència a mantenir una higiene correcta, a arreglar-se, posar-se roba guai i portar un pentinat que ens afavoreixi i ens agradi. Mirem de sentir-nos còmodes amb el que reflecteix el mirall.

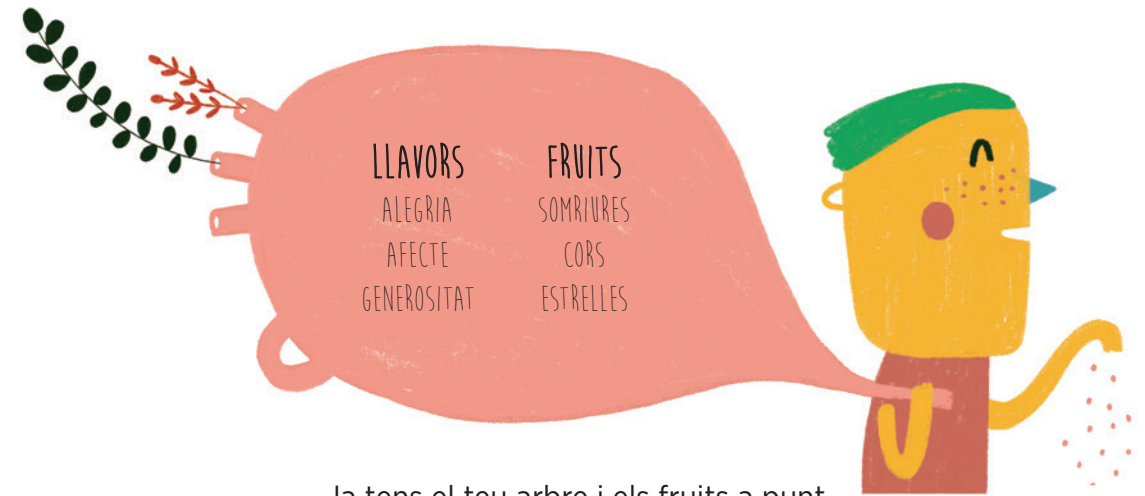
I no hem de deixar de banda el nostre entorn i com ens relacionem amb la resta del món. Ser amorós, amable, somriure, ajudar, agrair... Recorda que qui sembra recull.



ACTIVITAT

Les llavors especials

Crea un arbre amb cartolina. A continuació fes una llista de totes les llavors especials que t'agradaria sembrar perquè el teu arbre doni els seus fruits. En cartolines de colors dibuixa i retalla uns quants fruits i guarda'ls en una capseta.



LLAVORS

ALEGRIA
AFECTE
GENEROSITAT

FRUITS

SOMRIURES
CORS
ESTRELLES

Ja tens el teu arbre i els fruits a punt.

Ara es tracta de sembrar i de recollir en el teu dia a dia. Per començar, mira de sembrar amb accions segons les llavors que has triat. Per exemple, si has triat plantar llavors d'**alegria**, projecta't amb els que t'envolten amb positivisme, sent amable i proposant activitats divertides. Segur que així el teu arbre donarà com a fruit **somriures**. Si has triat plantar llavors de **generositat**, procura ajudar els altres quan et necessitin, comparteix el que et vingui de gust, sigues generós amb les teves paraules a l'hora d'elogiar els amics quan s'ho mereixin. Segur que així el teu arbre donarà **estrelles**. Al final del dia pots reflexionar sobre les llavors que has plantat durant la jornada i enganxar a la copa del teu arbre els fruits que ha donat: somriures, cors, estrelles... Com més llavors plantis, més fruits colliràs.

