

II-2024

Tot fent un cafè a olymp



Un moment de calma per
descobrir les petites coses que
ens porten benestar

Judith Ferrer

@olymp.centre
ESTÈTICA



Laura Ferrer

@lauraerrer_tattoo
TATTOO STUDIO

índex



Editorial:pàg 3

Benestar:

- Queda't amb l'essencial.....pàg 4
- Quina veu guanya dins teu?.....pàg 8
- Confia en tu.....pàg 19

Estil:

- Què s'entén per elegància.....pàg 10
- Descobreix el teu estil.....pàg 12

Bellesa

- Producte estrella del mes.....pàg 7
- Tatuatges.....pàg 15
- Serveis d'Olymp.....pàg 16
- Tractaments Olymp.....pàg 17
- Vals regal.....pàg 18



EDITORIAL

Aquest mes a la revista amplia el nom. Ja no serà només Olymp sinó
“Tot fent un cafè a Olymp”.

El motiu és que la revista sigui l'expressió en paper o en format digital dels articles del meu blog “Tot fent un cafè”. Així es transforma la revista, no només en un aparador dels treballs que s'ofereixen en el centre, sinó també en un recull d'idees pel nostre benestar emocional.

En l'últim article de la revista del gener parlava **del mapa de visió** i del procediment per crear-lo i així visualitzar aquells aspectes que volíem millorar, aconseguir, canviar i aprendre per acostar-nos a la vida que somiem.

Has començat a fer petits passos per aconseguir tot allò que et vas proposar? potser ha quedat en l'oblit?

En la revista del febrer m'agradaria exposar-te com pots fer un pas més i **apartar el que no és essencial ni rendible a la teva vida** per tal de deixar espai i omplir-te d'energia per aconseguir que el mapa de visió que vas crear al gener vagi prenent forma. Per fer-ho, també caldrà que estiguis atenta a **quina veu guanya dins teu** cada dia i com pots **confiar en la teva saviesa interior**.

Petits passos que ens porten a la millora continua (kaizen pels japonesos).

També s'enceta un nou espai dedicat a l'estil personal on descobriràs què és l'elegància i quin és l'estil que et defineix.

I com cada mes et recordem tot el que pot trobar en el centre Olymp, quins són els productes recomanats, els vals regal de St. Valentí i un petit recull dels treballs de la Laura.

Desitjo que t'agradi el contingut d'aquest mes.



Gemma Turallas



BENESTAR



Gemma Turallas

Queda't amb l'essencial



**Omple't
d'energia**

**Redueix el
que t'esgota**

Llevar-se cada matí plena d'energia seria una bona manera de començar el dia.

Es tindria la força per afrontar els reptes diaris, per posar-li ganes i per sentir-se plena de motivació.

Malauradament, poques persones es lleven així.

Durant un temps vaig pensar que tenir energia era qüestió d'edat i que a mesura que les persones es van envellint és normal que l'energia decaigui.

Però aquesta creença no és del tot certa.

He conegut persones grans amb molta energia i persones joves que ja no en tenen.

Llavors, **no és qüestió d'edat.**

I potser pensaràs que **és qüestió d'actitud.** I tindràs raó.

Amb els anys he anat observant l'actitud de persones plenes d'energia i m'he adonat de certes característiques

1. Estimen el que fan.
2. S'enfronten als obstacles amb confiança.
3. Es cuiden.
4. Creen petits hàbits diaris.
5. Saben posar límits.
6. Fan cada dia alguna cosa que els hi fa il·lusió.
7. Busquen la part positiva de les situacions.
8. Volen millorar cada dia.
9. S'envolten de persones que les estimen

Així i tot, també tenen dies que senten que l'energia s'acaba, que hi ha cansament, dolor, baixa motivació, decepció... perquè també hi ha dies que són difícils.

I davant d'això, **què cal fer per tenir o recuperar una actitud que t'ompli d'energia?**

És qüestió de canvis interns i externs.

Comencem fent canvis externs, que són més senzills de dur a terme:

Hem de començar per eliminar **petites molèsties** que ens xuclen l'energia per sentir-nos més lleugeres. Com per exemple:

1. **Limita les hores que perds mirant les xarxes socials.**
Perds la noció del temps.
2. **Arregla d'una vegada els petits desperfectes** que fa dies que et vas dient que ja els arreglaràs algun dia (un botó descosit, una bombeta fosa, un calaix que no tanca...)
3. **Treu de l'armari aquella roba que ja no et posaràs més**, pels motius que siguin. No la guardis més. El temps ja ha passat.
4. **No escoltis les notícies**, i menys a l'hora dels àpats o abans d'anar a dormir.
5. **Treu el desordre de casa teva** perquè crea neguit i és un reflex de com et sents tu.
6. **Elimina els teus "hauria de..."** perquè les obligacions imposades són molt carregoses.

BENESTAR

I, com a exemple, **augmenta l'energia fent petites accions com:**

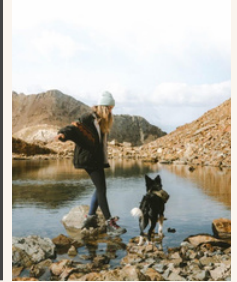
POSA BONICA CASA TEVA

Compra flors, neteja una habitació, decora-la diferent, organitza, llença el que ja no sigui útil, regala llibres, roba o el que no necessitis i estigui en bones condicions. Encén espelmes aromàtiques, gradua la llum de les estances. Crea harmonia al teu voltant



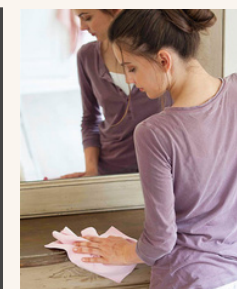
SURT A PASSEJAR

Per airejar-te, a pas tranquil, sense pressa, observant-ho tot, sense mòbil, gaudint del fet de poder caminar i respirar.



ARREGLA'T

Encara que estiguis sola a casa i no hakis d'anar enlloc: la deixadesa porta a l'abatiment. Posa't roba que et faci sentir bé, i que sigui pràctica, no la més lletja que tinguis. Fes-te un bonic recollit. Fes-ho per tu, perquè t'estimes i et cuides, no per ningú més.



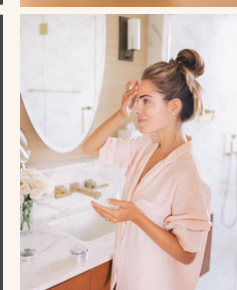
ESCRIU

Una cosa cada dia que puguis agrair tenir-la, viure-la o sentir-la. És important tenir una llista de tot allò que ara tens a la teva vida. Escriure és terapèutic, buida la teva ment i omple el paper de les teves angoixes, reflexions, agraïments o idees.



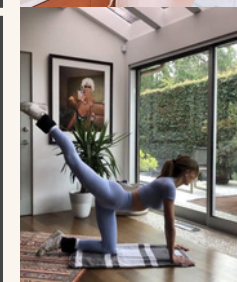
CREA UNA Rutina AGRADABLE

Per començar el dia: posa música tranquil·la o alegre, sent l'aigua al teu cos, esmorza una cosa bona i saludable, fes estiraments, medita, posa't bonica, fes el teu llit cada dia per respecte cap a tu mateixa i trobar-te'l bé quan vagis a dormir.



FES EXERCICI

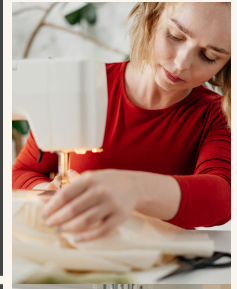
Quinze minuts cada matí després de llevar-te, per activar el teu cos, tonificar-lo i mimar-lo. Fes exercici durant la setmana, el que més t'agradi i el que et faci sentir bé, no per aprimar-te ni estressar-te, sinó per cuidar-te, estimar-te i sentir-te lleugera.



BENESTAR

APRÈN UNA COSA NOVA

Cada dia pots aprendre. Llegeix molt! els llibres contenen molta informació que algú ha escrit perquè tu en gaudeixis. O aprèn a cosir, fer punt, dibuixar, un nou idioma, un pas de ball, a cuidar les plantes, un nou joc, una nova ruta per explorar.



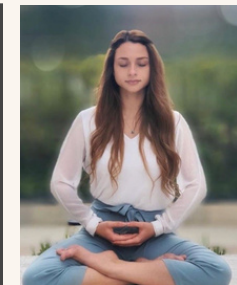
REDUEIX

Coses que tens a casa, alleugera espai. Buida armaris, calaixos, el garatge i les habitacions. Deixa anar tot allò que ja no ressoni amb tu, que ja hagi fet un servei o que ja no et representi. Minimitza casa teva, quedant-te amb l'essencial.



MEDITA

Regala't un temps per estar sola amb tu mateixa, amb calma, respirant. Deixa que s'assereni la teva ment, escoltant-te, descobrint les teves emocions, connectant amb tu



No et pots omplir d'energia si estàs plena de coses que te la treuen.

Per aquest motiu, cal fer una autoobservació d'aquelles coses que no són essencials ni t'aporten res a la teva vida. I si pots, canvia-les.

Posa-t'ho fàcil quan la vida diària és difícil.

El primer pas és ser-ne conscient.

Els canvis externs es veuen i tenen un efecte sedant. Els interns venen després.

BELLESA

Producte estrella del mes

- protector solar dels raigs UVA, UVB
- protector de la llum blava de les pantalles

Crema Bioactiva FP6

INDICACIONS

- per a tot tipus de pell i sobretot per les pells grasses i amb acne.
- **molt recomanable per les pells fotosensibles i reactives, amb taques o sense pigmentació**
- pells envermellides o cremades pel sol, o després de tractaments de radioterapia

COM POTENCIAR EL SEU ÚS

- Sacsejar abans d'utilitzar-la
- Aplicar-la amb un suau massatge lent i circular, en espiral
- com a protector aplicar 1/2 hora abans del sol i repetir cada 2 hores.
- aplicar-la com aftersun.
- com a crema diària i protectora.

En aquest vídeo pots veure com potenciar el seu ús.

<https://youtu.be/-cgoPaXH-CM?si=s2iHxRQzwd3EmirN>



COMPOSICIÓ

- **Caolí i camamilla romana:** calmant i desintoxicant
- **Oli de llavor de cafè:** regenerant i ric en àcids grassos essencials
- **Espígol i Malví:** cicatritzants i antiinflamatoris, ideals per cremades
- **Alvocat:** ric en vitamina E i antioxidant, preveu la disminució de col·lagen
- **Oli de sèsam, bentonita i mantega de karité:** protectors físics i biològics de les radacions solars.
- **Extractes de gemmes i mèdulla de bambú:** regeneració, flexibilitat i resistència. Ajuden a millorar els problemes de cremades solars
- **Olis essencials naturals:** seleccionats per enfortir, rejuvenir, higienitzar i purificar la pell

BENESTAR

Quina veu guanya dins teu?



Gemma Turallas

Coneixes el conte indi cherokee dels dos llops? Si no, te l'explico: Un savi indi Cherokee parlava al seu net sobre la vida i de la lluita que es desenvolupa en l'interior de les persones. L'avi Cherokee deia: "dins de cada un de nosaltres es lliura una batalla entre dos llops. Un d'ells, és un llop negre. És maldat, por, ira, enveja, dolor, rancúnia, avarícia, arrogància, culpa, ressentiment, inferioritat, mentida, orgull, ego, competència i superioritat. L'altre llop és blanc. És bondat, alegria, pau, amor, esperança, serenitat, humilitat, benevolència, empatia, generositat, veritat i compassió. Aquesta lluita està ocorrent ara mateix dins de cadascú de nosaltres.

El net, després d'una estona de reflexió, va preguntar al seu avi: "i quin creus que guanyarà?".

El savi respongué: "el resultat de la batalla depèn de quin llop decideixis alimentar tu".

Els llops són els nostres pensaments. El nostre llenguatge interior. La veu crítica que et jutja, et compara, t'entristeix, t'espanta i t'angoixa. O la veu que t'empodera, que t'anima, que et fa sentir feliç i t'asserena.



Els nostres pensaments provenen de les nostres creences. Aquelles idees, conceptes, regles o frases que ens diem fa molt de temps, que provenen de la nostra infantesa, d'allò que vam escoltar de la família, dels docents, companys de classe o amistats sobre nosaltres.

I que no vam qüestionar-nos mai, i va anar arrelant dins nostre com "la veritat" de nosaltres.

Les creences poden ser limitants, o poderoses. Poden alimentar un llop o l'altre. Però la bona notícia, és que pots decidir a qui alimentar.

Primer has de ser conscient de quines són aquestes creences. Escoltar-te què et dius. Parar esment de si et parla el llop negre, la bruixa o el monstre.

I prendre la decisió de fer callar aquesta veu i substituir-la per una altra. Alimentar al llop blanc.

Com es fa? Com si fos tan fàcil em diràs...

Sí, ho sé. No és gens fàcil.

És autodisciplina, prendre consciència i voler fer el canvi.

Trobar el perquè d'aquest esforç.

BENESTAR



Et proposo dos exercicis:

El primer exercici és buscar dues fotos teves: una en la que surtis horrible i l'altra que t'agradis.

Si no en tens cap que surtis horrible, busca una foto d'un ésser que et recordi la crítica, la por, la tristesa o angouxa. Pot ser un dibuix, un personatge, un símbol... el què tu vulguis.

Aquesta imatge l'utilitzaràs com a símbol de la teua veu crítica i l'altra com a símbol de la teua veu poderosa.

Enganxa-les en una llibreta, o guarda-les en el teu mòbil, amb la descripció a sota de com actua, que es diu a si mateix/a i quins resultats obté en la seva vida.

La idea és que puguis recórrer a aquestes imatges quan ho necessitis i preguntar-te qui està en aquest moment dominant la teua vida.

El segon exercici que et proposo és preguntar-te 7 vegades perquè d'aquest esforç en canviar la creença.

I perquè 7 vegades?,

per què són les 7 capes de profunditat que t'ajudarà a endinsar-te a trobar el motiu pel qual vols aconseguir canviar les creences.

Per exemple:

"Vull canviar la meua creença de què no soc capaç de...."

Per què?¹

"Per sortir del meu autosabotatge"

Per què vull sortir del meu autosabotatge?²

"Per confiar més amb mi"

Per què vull confiar més amb mi?³
per aconseguir els meus reptes

i continuar aprofundint....

Pots descobrir coses interessants sobre tu amb aquesta reflexió.

Només tu pots **decidir** quines paraules et diràs per alimentar un llop o l'altre.

Alimentar el llop negre és senzill. Estem acostumats a fer-ho vivint amb l'angoixa, la culpa, l'amargura.

Alimentar el llop blanc és més complicat, però molt més efectiu i necessari.

Quin llop alimentaràs a partir d'ara?



Gemma Turallas

Que s'entén per elegància?

Dues de les dones més elegants del món van dir:

- La senzillesa és la clau de la veritable elegància (**Coco Chanel**)
- L'elegància és l'única bellesa que no desapareix (**Audrey Hepburn**)

Dues frases que ens donen el secret d'aquestes dones elegants que veiem passar i que atrauen les mirades de tothom.

Què observem en elles? quina és la seva essència?

A diferència del que pugui pensar la majoria de gent, l'elegància no és qüestió ni de riquesa, ni de ser de l'alta societat ni de tenir roba de marca.

Com deia **Carolina Herrera**, "l'elegància no es defineix exclusivament per la roba que duus. És la forma com et comportes, la teva forma de parlar, el que llegeixes".

Si tornem a llegir les frases d'aquestes dames elegants podrem definir que l'elegància és una forma de ser, de moure's, de parlar i de vestir que es pot aprendre i que es desenvolupa i perdura en el temps.

L'actitud

La persona elegant tracta amb cortesia i respecte a tothom, sigui qui sigui, sense distingir la professió, l'edat, d'on prové o del lloc on viu. És culte i amable, somriu a les persones i saluda a l'entrar en un lloc dient bon dia, bona tarda o bona nit i acomiadant-se al marxar. És discreta amb els seus assumptes i sobretot, no fa córrer rumors o critica a les altres persones.

La seva veu és tranquil·la, ben modulada i articulada, utilitzant paraules adequades i mai grotesques o malsonants. El seu vocabulari és ric perquè llegeix molt i sap estructurar bé les frases.



ESTIL

La postura

Una persona elegant camina amb pas ferm, amb l'esquena dreta i sense pressa. Mai es veurà amb l'esquena encorbada o amb passos erràtics. Camina mirant endavant, no al terra, enlaire o sense focus concret. Seu amb suavitat, creuant les cames o mantenint-les juntes amb diagonal. Mai deixarà les cames obertes o els peus torçats.

La imatge personal

Les persones elegants saben que la seva imatge diu molt d'elles mateixes. Per això tenen cura de portar sempre el cabell net i cuidat, recollint-lo d'una forma que no els hi tapi la cara.

El maquillatge és suau i lleuger, ressaltant els ulls i els llavis amb colors naturals i sense estridències.

La pell sempre ha d'estar ben hidratada i cuidada. Les mans, que parlen per si soles, han de veure's arreglades i amb una manicura perfecte.

La roba, ha d'afavorir a la seva morfologia, molt més enllà de les tendències i de la moda passatgera. Coneixen el seu cos i el vesteixen amb aquelles peces que les afavoreix amb línies, formes i tons que no passen de moda, buscant teixits nobles de la màxima qualitat que es puguin permetre i que siguin atemporals i no es desgastin en poques rentades i ús.

La pulcritud és la base de l'elegància. La roba sempre ha d'estar en les millors condicions: neta i planxada, a la mida del seu cos, amb bona olor i sense descosits

Els accessoris són molt importants. Per això és millor invertir amb poques joies però de qualitat que amb bijuteria de poc valor. Les bosses de mà, quan més estructurades, millor, perquè donen un aire de consistència i ordre que no es percep amb les bosses de tela o sense forma.

No necessiten logos ni marques per ressaltar el seu bon gust i elegància. Tenen un estil propi i harmoniós, que parla per si sol. Elles llueixen la roba, no la roba les fa lluir a elles.

L'etiqueta

Saber estar en qualsevol ambient i comportar-se com una veritable persona elegant significa tenir etiqueta alhora de menjar, tant si està en un restaurant de luxe com en un McDonalds. Tenen cura de mastegar correctament, de beure amb moderació i d'utilitzar els coberts adequadament.

Com pots observar, la senzillesa que deia Coco Chanel, la bellesa a la que feia referència Audrey Hepburn o la forma de comportar-se que apuntava Carolina Herrera, està a l'abast de qualsevol persona. Només cal prestar-hi atenció i crear hàbits per esdevenir cada dia més sofisticada i elegant.

Si hi pares esment observaràs que no és qüestió de diners, sinó d'educació, constància i consciència de petits detalls.

Si una persona aprèn a conèixer quin tipus de morfologia té i quins colors l'afavoreixen, l'ajudarà a comprar la roba adequada al seu cos i a vestir de forma més harmoniosa i que ressalti la seva bellesa natural. L'elegància és qüestió d'equilibri, serenitat i harmonia.



ESTIL

Descobreix el teu estil

Gemma Turallas



**L'estil és una forma de
dir qui ets sense
paraules.
Dior**

Amb aquesta frase, Dior ens dona una pista:

**l'autoconeixement és important per
expressar qui ets al món.**

Vestir-se és molt més que cobrir el cos. És una forma de reflectir la teva personalitat, de ressaltar la teva bellesa, de comunicar qui ets a les persones del teu voltant i de demostrar-te autoestima.

Tenir estil no és copiar tendències.

És adaptar-les a la teva manera de ser i conèixer el teu cos per embellir-lo amb roba que et quedi bé.

No es tracta de mortificar-te per entrar en un talla o per vestir a la última tendència que els creadors de moda volen que consumeixis.

Tenir estil és sentir-te bé amb tu mateixa.

I per fer-ho, aquí et mostro **7 estils bàsics on pots sentir-te identificada.**

D'aquests estils, en surten d'altres, o es combinen entre ells, com la diversitat de colors que surten dels tres primaris (groc, magenta i cian).

Segur que a partir d'ara, els podràs identificar observant-los pel carrer i definir quin estil s'adapta millor a la teva forma de ser.

1- Estil Casual

És un estil còmode, atemporal i per a totes les edats. Es tracta d'utilitzar peces senzilles, molt bàsiques i de color blanc, negre, gris o blau texà. Exemples d'aquest estil són els texans amb bambes, samarreta blanca i dessuadora.



2- Estil Elegant

Les característiques d'aquest estil són colors neutres com el blanc, beig, negre i gris amb peces de gran qualitat: pantalons de pinces, camises, vestits a mida, americanes i abrics, faldilles tub i sabates de taló o mocasins.



ESTIL

3- Estil Romàntic

Les peces que caracteritzen aquest estil són fluides i vaporoses, amb dissenys florals, colors pastels, amb volants i encaixos. Bruses, faldilles llargues, vestits, jerseis tous i dolços.



5- Estil Dramàtic

És un estil molt exagerat, impactant, arriscat a l'hora de combinar peces, i colorista



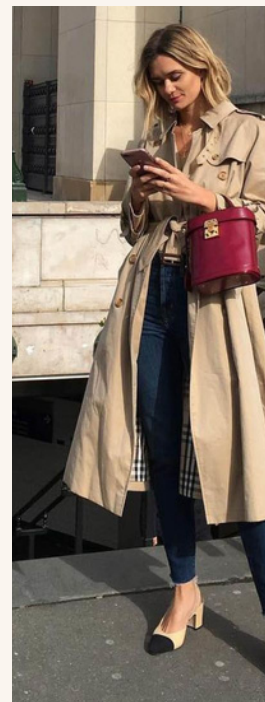
4- Estil Creatiu

Es reconeix aquest estil per ser original i impactant. Ple de color, amb peces que criden l'atenció, creant harmonia combinant estils.



6- Estil tradicional

És l'estil clàssic, conegut actualment com "old money" per ser l'utilitzat per les persones que provenen de famílies amb diners i que són fidels a un estil. Colors bàsics, teixits nobles i d'alta qualitat i amb patrons bàsics.



ESTIL

3- Estil Seductor

Peces entallades que marquen la figura. Faldilles i vestits tub, sabates de taló, camises escotades. Predilecció pels teixits de cuir, setí, seda o vellut o encaix.



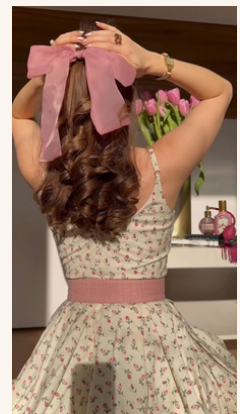
Com pots observar, n'hi ha que s'assemblen molt, com l'estil elegant i clàssic o el creatiu i el dramàtic. La diferència és molt difusa i es es pot jugar a través dels teixits, els patronatges i els colors.

Per això a partir dels 7 estils, podem crear moltes combinacions, per exemple:

- **L'estil sofisticat: elegant+ seductor** amb vestits que ressalten la figura, amb talons alts, accessoris que combinen sempre i que marquen la diferència, pentinats recollits o amb ones, maquillatge natural i llavis vermells.



- **L'estil coquette: romàntic+seductor** que recorda les nines de porcellana, amb llaços, color rosa i blanc, faldilles curtes i bruses vaporoses, transparents, de tul o de setí. En el cabell sempre hi ha una peça que ressalta, sigui un llaç, una diadema o un passador que crida l'atenció. El cabell llarg, ondulat o recollit en una cua o monyo amb rinxols. el maquillatge amb tons roses i brillant.



- **L'estil urbà: casual + creatiu** on s'observa la comoditat i el gust pel que és pràctic i funcional. Peces bàsiques com texans negres o blaus, xandall, botes militars o bambes, maquillatge fosc o completament natural i pentinats poc elaborats o cabells lliures



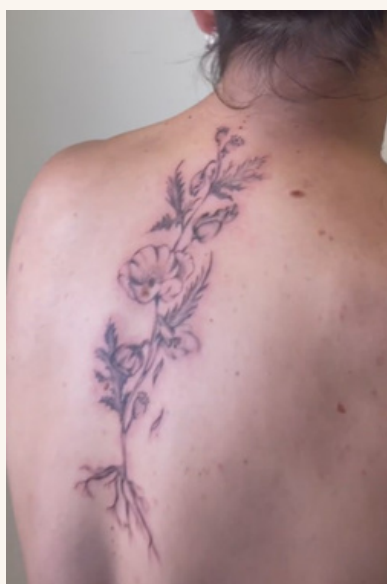
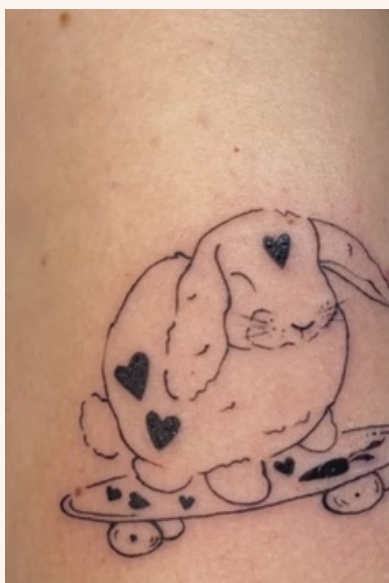
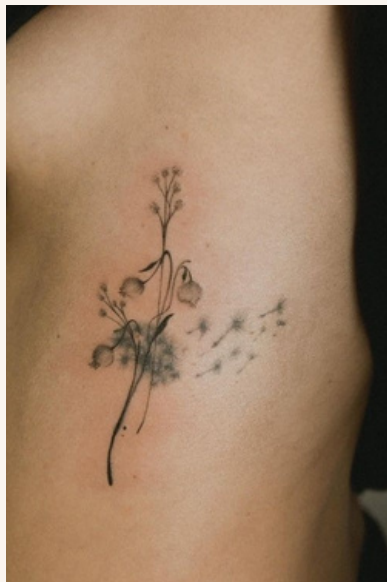
Amb quin t'identifiques?

Un cop el descobreixes és molt més fàcil crear un armari que realment descrigui qui ets.



BELLESA

Alguns dels tatuatges d'aquest mes. Podeu veure'n més a [@lauraferrer_tattoo](https://www.instagram.com/lauraferrer_tattoo)



SERVEIS a OLYMP



Albert: Elimina tatuatges

Desfés-te dels tatuatges que ja no t'agraden, no t'idenfiquen o no són de bona qualitat.

L'Albert valorarà la quantitat de sessions que necessites per esborrar-te'l.



Anna: micropigmentació

Defineix els teus llavis, fes-te la línia dels ulls perquè no t'hagis de preocupar de ressaltar amb maquillatge i sempre et vegis bonica i arreglada.

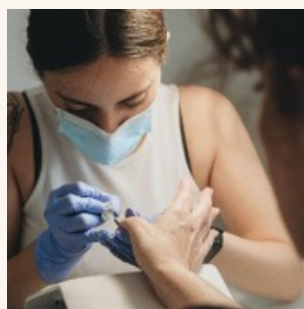
Una bona inversió en tu mateixa.



Roser: quiopràctica i osteòpata

Calma el dolor de contractures musculars, tendinitis que provoquen malestar, cansament, fatiga, falta d'energia i baix estat d'ànim amb el quiromassatge.

Amb el **drenatge limfàtic** eliminaràs toxines i l'excés de líquids acumulats en el cos i millorarà la circulació sanguínia. T'ajudarà a prevenir la cel·lulitis i reduir la inflor.



Judith: esteticient, manicurista i assessora d'imatge

Cuida la teva imatge començant per les mans i tractant la teva pell perquè llueixi suau i bonica sempre amb els rituals i tractaments de la Judith.

Deslliura't del pèl de cames, engonals, braços, mentó, celles, bigoti o tot el cos en unes quantes sessions amb el làser o amb la cera.



Laura, tatuadora i fotògrafa

Crea art en la teva pell per expressar qui ets.

SERVEIS A OLYMP

Tractaments

A Olymp pots gaudir de tractaments de bellesa facials, corporals i complets.

Utilitzant els productes Dulkamara, les meravelloses mans de la **Judith** et cuidaran com una deessa per regalar-te un temps especial per a tu i la teva bellesa. Perquè quan un se sent bé, desprèn una llum especial.

TRACTAMENTS RELAXANTS

FACIALS

Persèfone

Lifting de sàvies

30

min

25 €

Hèstia

Tractament antiulleres

60

min

35 €

Atenea

Tractament facial
complet

60

min

40 €

CORPORAL

Hera

Massatge a una zona

30 min

35€

Artemisa

Massatge corporal
sencer

60 min

45€

Demèter

Exfoliació corporal

1h 30m

55€

COMPLETS

Hera i Persèfone

Lifting de sàvies i massatge a una
zona

60min

45€

Hèstia i Demèter Minor

Tractament antiulleres i exfoliació a
uan zona

60 min

60€

Afrodita

Tractament facial complet i massatge
corporal sencer

2h

75€

QUIROMASSATGE I OSTEOPATIA

1h = 45€



SERVEIS a OLYMP

Vals regal

Aquest mes celebra **Sant Valentí**, o el dia de l'amistat, regalant els tractaments d'Olymp escrits en les targetes que ha dissenyat la **Laura**.



Escriu al darrere quin és el tractament que vols regalar



Enganxa el cor daurat i al rascar-lo descobrirà el teu regal



Escull una de les tres postals, o totes tres: els cors, els dragonets, o els castors.

Dissenys exclusius de la Laura.

Valentine's
Day

BENESTAR



Gemma Turallas

Fa un parell d'anys vaig descobrir a Carol Dweck en el seu llibre «Mindset, l'actitud de l'èxit».

El seu llibre parla de la **mentalitat de creixement** com la creença que la capacitat de qualsevol persona i la intel·ligència es poden desenvolupar en el temps.

Al contrari, una mentalitat fixa és la creença que els individus neixen amb certes característiques invariants.

Amb aquesta idea podem observar, i potser predir, com una persona pot evolucionar en els estudis, en la feina, en l'esport, en qualsevol repte que es proposi si confia en les seves capacitats i creu en la seva perseverança per millorar-les.

Potser és un concepte que ja intuïes, has observat i comprovat. No és res de nou.

Però Carol Dwek ho ha confirmat en el seu estudi.

En la meva experiència personal i com a psicopedagoga, ho he pogut observar. Com aquell alumne/a que no era bo en els estudis ha desenvolupat una habilitat a través de la constància que l'han dut a tenir una feina de la qual se sent satisfet i com aquell que tenia facilitat en els estudis o talent natural i no treballat ha vist com li passaven al davant.

CONFIA EN TU



Sempre m'ha recordat la faula de la tortuga i la llebre.

És clar que tenir talent ajuda, però si no es potencia, es cultiva a partir de l'esforç, de bones estratègies i suport, no s'arriba a desenvolupar-lo al màxim.

Com diu Will Smith: «no existeix una forma fàcil de fer les coses. No importa si tens molt talent o no. El teu talent et fallarà si no el desenvolupes, si no estudies, si no treballes, si no et dediques a ser millor cada dia»

Com s'arriba a tenir aquesta mentalitat?

De forma progressiva. Treball. Constància. Confiança.

Carol Dwek diu que una persona amb mentalitat de creixement accepta els desafiaments i aprèn dels contratemps. Per això, aconseguirà més èxits que una persona amb mentalitat fixa que evitarà els desafiaments i buscarà principalment l'aprovació.

La confiança en un mateix es va creant i va lligada a aquesta mentalitat de creixement, de treball i de veure que els errors són part del procés d'aprenentatge de qualsevol cosa.

Fins i tot, confiança en el fet que la teva actitud, comunicació, relació personal o laboral pot millorar si t'ho proposes. I això vol dir no tirar la tovallola.

Tots som aprenents i si volem millorar qualsevol aspecte de la nostra vida, hem de saber observar què és el què no funciona, què hem d'aprendre i com portar-lo a la pràctica. Equivocar-nos i tornar-ho a intentar. Confiar en les nostres capacitats de perseverança i d'aprenentatge i observar petits canvis.

I celebrar-los!

Perquè és vital valorar l'evolució per petita que sigui.

Cada pas et situa per davant d'on estaves. I això també és mentalitat de creixement. T'impulsa a continuar confiant que pots aconseguir transformar moltes coses.

Observa't. Tens mentalitat de creixement en qualsevol àmbit de la teva vida?



@lauraerrer_tattoo

@olymp.centre

@gemma_turallas_blog

Rocafort 63, Artés
tel. 605 37 15 59