

olymp

*La revista del centre
d'estètica i tatuatge*

Fem un any!!!!



Judith Ferrer @olymp.centre
Laura Ferrer @laur.inks

BENVINGUDA

Coneixes Olymp?

el centre d'estètica, tatuatge i art de la Judith i la Laura?



Olymp va nèixer, fa un any, com la Venus de Boticelli, plena de joventut, de vida, bellesa i talent per crear harmonia al seu voltant. Com elles, joves emprenedores que aporten els seus talents, valors, capacitats i aptituds a aquest somni fet realitat.

Un somni forjat en un anhel de descobrir què aportar al món, com expressar els talents en fets, com projectar la creativitat en realitat, com fer ressorgir la bellesa de cadascú... Gaudint i creixent constantment.

La Judith, l'esteticient i manicurista, amb la seva delicadesa i serenitat aporta calma i potencia la bellesa de tota persona, trobant aquells moments d'autocura i de benestar que tots necessitem.

La Laura, la tatuadora i fotògrafa, amb la seva creativitat i precisió dissenya i crea obres d'art a la pell i, amb la seva mirada fotogràfica, capta la bellesa de qualsevol instant.

I per acompanyar-les, **la revista que tens entre les mans**, tenia per objectiu presentar-te alguns dels treballs que fa la Judith i la Laura, que també pots trobar en els seus **instagrams**, i a la vegada, poder compartir amb tu alguns dels articles sobre benestar emocional del meu **blog digital "Tot fent un cafè"**.

Fent un cafè va sorgir la idea d'escriure un blog digital. **Un lloc d'autodescobriment que té el propòsit de descobrir les petites coses de cada dia que ens porten benestar i on hi trobaràs temes, eines i reflexions que potser et poden resultar interessants.** La revista és la conjunció del blog digital amb el centre d'estètica, un lloc també per trobar el benestar.

Desitjo que t'agradi.

Gemma Turallas



El naixement de Venus, de Sandro Boticelli

EDITORIAL

Ara **fa un any** la Laura i la Judith van iniciar un projecte comú.

Començar un negoci és difícil i **les admiro profundament.**

Ser emprenedores implica moltes hores de treball, d'aprendre gestió econòmica, administrativa i personal, de tenir unes bones habilitats socials amb el públic, de mantenir les xarxes socials i d'implicar-se al 100% en tot el que fan.

Ar

Les dues són artistes, treballadores, madures emocionalment, segures de la seva feina i amb moltes ganes de millorar i continuar creixent amb novetats i serveis a totes les clientes i clients.

Desitjo de tot cor que continuïn creixent i que totes les persones que confieu en elles reconeixeu el seu talent i continueu invertint la vostra bellesa física i benestar personal en els serveis que us poden oferir.

*Gràcies per
acompanyar-les en
aquest camí!*

Aquest número de la revista d'Olymp conté un **recopilatori dels articles** que han estat més interessants de les anteriors revistes.

Gemma Turallas



índex



Benvinguda.....pàg 2

Editorial.....pàg 3

Recopilació d'articles

Estimar-se.....pàg 5

Qui és aquesta persona del mirall.....pàg 7

Ordre físic, ordre mental.....pàg 10

Temps per parar.....pàg 12

El joc de l'alegria.....pàg 13

Quina veu guanya dins teu.....pàg 15

Flueix com el riu.....pàg 17

Què aportes al món?.....pàg 19

Tancant cercles.....pàg 20

Kintsugi.....pàg 22

En aquest número 11 de la revista, **no hi ha el recull dels treballs de la Laura i de la Judith. Els podeu trobar en els seus instagrams.**



@olymp.centre

@laur.inks

Recopila només **10 articles escollits del cada revista** que s'ha fet durant aquest temps com a tancament d'aquest any.

Desitjo que us agradin.

ESTIMAR-SE



Estimar-te és **acceptar tot el que ets**, tal com ets, sense haver-te de disfressar per agradar als altres o encaixar amb algú.

Estimar-te **és ser autèntica** i no la persona que els altres esperen o imaginin de tu.

Estimar-te és veure que ets una persona **en evolució constant**, que s'equivoca, aprèn i es transforma, i alhora, transforma el món. Perquè, per petita que sigui, deixes una empremta en algú o en la vida gràcies a ser qui ets.

Estimar-te és observar que, a la vegada, el món et transforma a tu. Perquè és recíproc. Les experiències, situacions vitals, persones que coneixes també deixen empremta en tu i **això t'ajuda a créixer personalment**.

Estimar-te és **reconèixer el teu valor** i el valor que tens pel món.

Estimar-te significa **lluitar per tu**, pels teus somnis i embellir el món. Començar de zero cada vegada que sigui necessari, i continuar, encara que no et sentis amb prou força.

Estimar-te és **comprendre que el teu amor per tu és suficient** i que la vida reflecteix el que et dones a tu mateixa.

BENESTAR

Estimar-te és **donar-te temps per aprendre**, per repetir el que no has après, per atrevir-te, per evolucionar, per produir i per descansar.

Estimar-te **és escoltar el teu cos i respectar-lo**, mirar-lo amb agraïment i honrar-lo. La bellesa està en la teva forma de mirar.

Estimar-te és **demostrar la teva vulnerabilitat sense por**, ser compassiva amb tu mateixa, sense jutjar-te ni castigar-te. Perdonant-te.

Estimar-te és donar a la vida el millor de tu i entregar-te sense por, escoltar la teva intuïció, **donar-te el permís de deixar anar tot allò que et pesa**, que t'impedeix evolucionar i allunyar-te dels llocs i persones que et fan mal.

Estimar-te és **acceptar el canvi**, les etapes de la vida, les dificultats i les alegries, perquè tot és impermanent.

Estimar-te és explicar-te la història més bonica, en lloc d'aquella que entristeix el teu cor i buscar la manera de canviar allò que pots canviar i **acceptar el que no pots canviar**.



Qui és aquesta persona del mirall?

T'has trobat en aquestes situacions?

Un dia et mires al mirall i no et reconeixes.

La roba que fa poc et podies posar et va petita, o no t'afavoreix com abans.

T'adones dels canvis del teu cos, del teu rostre, dels teus cabells, de la teva pell.

Ja no ets una jovequeta.

Fas exercici, cuides la teva alimentació, però el teu cos es resisteix a tenir les proporcions d'abans.

No penses igual que abans. Has canviat moltes creences sobre tu, el món, la vida.

No tens la mateixa energia.

La teva família, amistats, coneguts et fan sentir gran i no entenen el teu cansament, esgotament, desil·lusió... I fins i tot et culpabilitzen per no "cuidar-te".

I et compares amb la "bellesa" que la societat imposa, que sovint és una bellesa de joventut intemporal.

I on et porta tot això?

Et pot portar a sentir-te inadequada, a desanimar-te, a fer tot el possible per recuperar la joventut perduda, a matxacar-te en un gimnàs, a fer dietes insanes i restrictives, a comparar-te, a criticar-te, a sentir la veu interior que et jutja i et menysprea.



O bé et pot portar **a descobrir una nova etapa** on ets lliure per ser realment qui ets, a escollir el que realment vols fer amb la teva vida professional, personal, sentimental.

A arreglar-te per tu més que mai, cercant una nova versió de la persona que ets ara, amb tota l'experiència acumulada, **amb una mirada oberta per acceptar la imatge del mirall que parla de la teva vida.**

No podem esborrar l'edat.

No podem lluitar contra el pas del temps.

Però sí que podem cuidar-nos des d'ara la nostra salut tant amb un exercici que ens agradi i que ens faci sentir vius, com amb una alimentació equilibrada per cuidar el nostre organisme.

I no per aconseguir entrar en una talla d'adolescent, matxacant-nos i flagellant-nos per tenir unes mides que ja no van d'acord amb els canvis hormonals que el nostre cos ha incorporat, sinó per mantenir-nos actius i sans i contents de ser qui som i com som.

Ara, més que mai, pots decidir ser qui vols ser.

Ara, més que mai, pots fer el que vols amb la teva vida.

Potser no tens el cos tonificat que tenen els adolescents o les dones joves. I què?

Potser no tens un rostre avellutat i sense arrugues. I què?

Però ets tu, amb una història al darrere, amb una possibilitat de millora, amb una capacitat de decisió.





Fes les paus amb tu mateixa.

Accepta't, estima't, agrada't.

Fes-ho només per tu.

Pregunta't:

què és realment el que vols, com vols que sigui la teva postura, la teva manera de parlar, de moure't, de donar la cara al món?,

què vols fer amb el teu temps?,

què és el que vols començar, deixar anar, dir, tancar, delegar?

Accepta la persona amb qui t'has transformat, però no amb resignació, sinó amb plena consciència que ets valuosa tal com ets, amb tots els teus defectes i virtuts, amb la bellesa que pots veure en qualsevol etapa de la vida.

La tardor o l'hivern de la vida són etapes que tenen la seva bellesa.

I cal saber veure-la, i no comparar-la en una etapa ja viscuda

Acceptar-te dona seguretat.

I la seguretat és atractiva.



Ordre físic, ordre mental



Aprens a deixar anar, ets conscient que te'n pots estar d'acumular coses que no t'aporten valor, que l'espai pot "respirar" i té un efecte directe en la teva ansietat i estrès.

Des de ben petita m'ha agradat l'ordre. Em dona calma, tranquil·litat, m'ajuda a calmar la ment.

M'agrada apreciar l'harmonia de les formes, l'exposició dels tresors que expressen la personalitat, la distribució estètica dels objectes, on tot sembla que tingui un lloc fet a mida.

A casa, sovint fan broma quan un objecte o moble ha canviat de lloc, o se sorprenen que trobi gust en passar-me un dia sencer endreçant armaris per organitzar-los millor o per treure allò que ja ha fet el seu servei i que vull donar, regalar, reciclar o tirar.

Sense tenir cap trastorn obsessivocompulsiu.

Només pel fet de gaudir fent-t'ho.

I hi ha un motiu.

L'ordre físic ajuda a l'ordre mental.

L'estrès visual disminueix, la sensació d'espai ajuda a la calma i l'harmonia i bellesa d'un lloc endreçat creen satisfacció i benestar.

Potser és per aquest motiu que el 2015, Marie Kondo va triomfar, i encara continua fent-ho, amb el seu llibre "La màgia de l'ordre". En el seu llibre explica els principis que regeix l'ordre: només queda't amb allò que t'agradi, que sigui important per tu i et faci feliç.



I allibera't de tot allò que estigui fet malbé, trencat, que no t'agrada o que ja no tingui utilitat. I dona-ho, recicla-ho, ven-ho, regala-ho o llença-ho. Ella assegura que una casa amb ordre porta a una vida feliç. És així realment?

Sí.

L'ordre **t'ajuda a valorar tot el que tens**, a ser conscient de tot el que acumules i donar-te l'oportunitat de reflexionar perquè ho fas.

Aprens a deixar anar, t'adones que te'n pots estar d'acumular coses que no t'aporten valor, que l'espai pot "respirar" i té un efecte directe en la teva angoixa i estrès.

Envolta't només d'aquelles coses boniques que t'alegrin la vista quan les vegis.

Soc minimalista en el sentit filosòfic del terme: quedar-me amb allò que té valor per a mi, que m'és agradable o que expressa la meva personalitat. També ho soc en el sentit de no comprar per comprar perquè estigui rebaixat o perquè el consumisme ens decanta a gastar el què no tenim. És una manera d'acumular que porta a l'estrès visual, a la buidor emocional i al desordre físic.

Actualment, hi ha molts documentals, llibres, vídeos i estudis que expliquen el motiu pel qual el minimalisme i l'ordre són importants en la nostra vida.



El consumisme excessiu en el qual hem caigut tots ens fa acumular objectes que ràpidament perden el seu valor, que ens buiden les butxaques i que ens acaben fent viure sensació d'estrès.

No és qüestió de buidar casa teva ni deixar-la nua. Cada casa és un reflex de la vida que s'hi ha viscut i estan plenes d'objectes que tenen una història.

L'ordre i el minimalisme és deixar d'acumular perquè sí, de comprar sense sentit, només per omplir un desig superficial, i de tenir les estances plenes d'objectes que no saps on amagar.

Desfés-te del caos, de tot allò que ja no t'aporta valor, organitza't bé, sense amagar, sàpigues què tens i què et fa falta realment, pregunta't què t'impedeix el desordre i així experimentaràs un control seré de la teva vida.

L'ordre és harmonia, bellesa, pau i serenitat.

I ho tenim a les mans.

Pot ser un bon començament per fer petits canvis a la teva vida.

És típic a final de cada any fer una llista de propòsits per l'any nou de tot allò que t'agradaria millorar, canviar, iniciar o convertir.

És típic revisar tot allò que et vas prometre i no has pogut complir o que vas deixar en l'oblit.

També sol ser el moment de netejar la casa i llençar, vendre, regalar o donar tot allò que ja no et representa, et cansa o s'acumula.

Són rituals que sovint fem a final d'any, per què?

Els rituals ajuden a començar etapes, o a tancar-les.

És per això que quan canviem d'any tenim la sensació d'encetar un regal, **de tornar a començar**, de la il·lusió que fa la novetat...

Els propòsits d'any nou representen una necessitat d'evolucionar, de no estancar-se i de créixer personalment. Créixer és un procés, i per fer-ho cal anar creant-se petits objectius per avançar etapes.

Un temps per parar



Per això cal anar pas a pas, crear uns hàbits que ens ajudin a ser la persona que tenim al cap, a crear la nostra identitat i a erradicar creences limitants que ens frenen.

Ara, i cada dia, no cal que siguin festes de Nadal ni començament d'any, **busca un moment per trobar un temps per parar, pensar i decidir quins objectius, processos, propòsits t'ajudaran a créixer.**

Algunes preguntes que et pots fer:

:

- quin és el ritme que vull per la meva vida?
- per què faig el que faig?
- com ho faig?
- quin és el temps que hi dedico?
- quin és el motiu?
- què m'aporta?
- què puc canviar?
- per què vull canviar?

- què és el que m'impedeix avançar?
- què significa per a mi complir amb l'objectiu que m'he proposat?
- quins beneficis tindrè quan pugui canviar el que vull canviar?
- quan d'important és per a mi?

Aquestes i d'altres preguntes poden ajudar-te a ser més conscient de com inverteixes el temps de la teva vida i com vas evolucionant i creixent.

Bon any!



Quan era petita vaig llegir un llibre que em va impactar i que sovint encara recordo. La protagonista era una nena que sempre trobava un motiu a qualsevol situació o circumstància per estar alegre.

Era **el joc de l'alegria**.

Consistia a trobar quelcom per estar alegre en qualsevol situació. Com més difícil era trobar algun motiu, més interessant era el joc.

En aquells moments de la meva infantesa ja observava com era de difícil veure aquesta actitud al meu voltant, tant a casa com a l'escola, amb els amics o amb els professors...

Estar alegre davant de qualsevol circumstància i mantenir una actitud positiva semblava beneit i ridícul.

No és així. No és una actitud infantil ni ridícula. Al contrari, cal maduresa personal i intel·ligència emocional.

**Per tenir una ment alegre
cal maduresa personal i intel·ligència emocional**

El joc de l'alegria



Possiblement has sentit a parlar de la **Psicologia Positiva**. **Martin Seligman**, creador d'aquest corrent, centra l'atenció dels seus estudis a identificar les fortaleeses, els valors de les persones i els aspectes que ens permeten aprendre, gaudir, ser alegres, generosos, serens, solidaris i optimistes, **trets que ens permeten superar amb èxit les situacions vitals crítiques** sent més resilients.

Potser el joc de l'alegria del meu conte no anava tan desencaminat?

Segurament has sentit a dir que l'actitud ho és tot, que tot depèn de com vols veure les coses, que una actitud positiva, oberta i alegre és capaç d'aconseguir superar obstacles.

I potser has comprovat amb tu mateixa que és cert, que moltes vegades les millors coses surten quan tens una actitud positiva.

No és fàcil, ja ho saps.

Potser també ho has comprovat.

No sempre tens els ànims per tenir aquesta actitud i, potser, ni la gent del teu voltant hi ajuda.

Tampoc n'hem après.
Però aquí també s'hi
troba un motiu **per
l'optimisme: se'n pot
aprendre.**

Tu saps que la mentalitat
amb la qual comences el
dia o enfoques un
problema pot ser
fonamental. També saps
que un somriure pot
canviar una situació, un
moment, un sentiment.

**Les teves creences,
percepcions,
pensaments i actituds
depenen de tu.**

Per això és important
saber què fas per
enfocar-les en les
**emocions positives,
com l'alegria.**

Seligman defineix
l'autèntic benestar com la
capacitat d'enfortir les
emocions positives, trobar
activitats o persones amb
les quals puguem
comprometre'ns, construir
relacions socials
saludables, descobrir el
propòsit de vida i establir
objectius assolibles i
donar-los-hi valor.

Tenir una actitud
alegre és més que un
estat emocional.

**És una filosofia de
vida,** una manera
intelligent de superar
els obstacles i trobar en
cada situació un
aprenentatge.

Mirar la part
positiva de cada
situació és un repte
difícil.

**Per això les
persones valentes,
entomen el repte.**



Quina veu guanya dins teu?

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.

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?



Sempre m'ha agradat la història de les civilitzacions per poder saber com la humanitat ha anat fent camí al llarg dels segles.

Quan estudiava, posava moltes expectatives a les classes d'història. Em fascinava l'art i la cultura, però com sempre va lligada a fets polítics, bèl·lics, religiosos i econòmics, la majoria de vegades acabava sentint una buidor i tristesa molt gran per la humanitat.

Llavors és quan havia de buscar en altres llibres. o pel·lícules, les històries que jo volia saber: com vivien les persones el seu dia a dia, com organitzaven el seu temps, com sorgien les idees creatives, com connectaven amb les fases de la natura, com organitzaven i construïen la vida.

Actualment, en la nostra societat vivim molts més anys, tenim millor qualitat de vida en molts aspectes, gaudim d'una llibertat que hem d'agrair a les persones que la van fer possible per nosaltres i hem d'entomar el relleu, per millorar el món a les generacions que vindran.

Flueix com el riu

Tot i així, tots som conscients dels grans reptes que encara hem de millorar com a humanitat.

No hem après de les classes d'història ni dels grans filòsofs que ens han advertit durant segles i segles.

Als anys 80, Zygmunt Bauman, sociòleg, va dir que vivim en la "modernitat líquida" on tot allò que consideràvem per tota la vida, s'ha convertit en atemporal i hem d'adaptar-nos en entorns anomenats VUCA, un acrònim anglès per referir-se a espais volàtils i canviants, incerts, complexos i ambigus.

Però després de la pandèmia, aquest concepte ha quedat obsolet. **Ara vivim en un entorn BANI: fràgil, angioixant, no lineal i incomprensible.**

B (brittle) = FRÀGIL perquè tot canvia contínuament i tot es pot trencar en qualsevol moment.



A (anxious) = ANSIETAT.

Observem angioixa al voltant nostre. Sempre correm. Vivim connectats en un món virtual que ens allunya de la realitat. Això ens crea inseguretat i incertesa.

N (non linear)= NO LINEAL.

En moltes situacions vitals no observem una relació causa-efecte directe i això ens crea inestabilitat i augmenta l'ansietat.

I (incomprehensible) = INCOMPENSIBLE. Al no ser lineal, fa que sigui difícil comprendre la magnitud de tot el què passa



Això és el què ens fa mal.

Som immadurs quan volem que la vida sigui com ens agradaria que fos, amb les nostres expectatives i fantasies.

Ens sentim esgotats perquè lluitem contra el fluir de la vida.

Schmelling deia **“Allò que no acceptem és l'única causa del nostre sofriment.”**

Per això, tot i vivint en un món BANI, hem de saber adaptar-nos i ser resilents.

Cal aprendre a connectar-nos en el present, no evadir-nos amb els molts succedanis vitals (virtuals, farmacològics, laborals...) que ens tenen atrapat.

Cal observar i acceptar un entorn i un món on costa comprendre la realitat.

Cal aprendre a viure amb la incertesa del demà i la inseguretat contínua.

Cal madurar personal i emocionalment.

Si aprenem a fluir com un riu, aprofitarem la seva força.

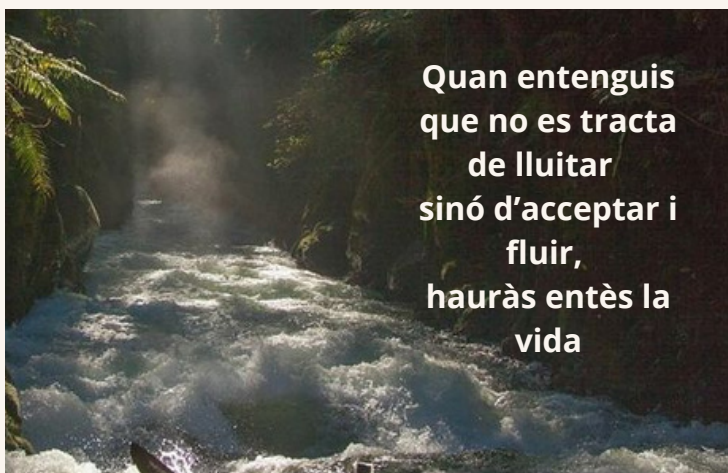
Aprenem a acceptar als altres tal com són i a les coses tal com venen.

I això no vol dir estar d'acord amb tot el què passa,
no vol dir resignar-se,
no vol dir tolerar o passar,
no vol dir ser immòbil.

Vol dir tenir una profunda comprensió i saviesa i ser proactiu, no reactiu:
acceptar la situació, decidir com encarar-la i buscar solucions sense reaccionar amb impulsivitat i poc control emocional.

Tot un repte que ens pot portar molts anys d'autoaprenentatge, d'autoobservació i de millora personal.

L'avantatge de tot aquest treball personal és que, un cop acceptem, ens alliberem de les tensions, enfrontem els desafiaments i descobrim que tenim capacitat de superar la situació, no lluitar contra ella. Acceptar és difícil, però és necessari en moltes ocasions, per ser més flexibles amb nosaltres mateixos, amb els altres i amb la vida. És un art necessari per viure.



**Quan entenguis
que no es tracta
de lluitar
sinó d'acceptar i
fluir,
hauràs entès la
vida**



Què aportes al món?

Durant uns anys de la meva vida laboral he tingut l'oportunitat de treballar amb companyes de l'àmbit de l'educació i de la salut, de gran valor humà i professional, que m'han ofert una visió nova sobre el procés orientador que fem els docents en acompanyar a l'alumnat durant les etapes educatives.

És important que l'educació sigui útil, desenvolupi les capacitats de tothom i ajudi a crear un món diferent, i per això, com persones educadores que som totes, hem d'acompanyar als infants, adolescents i joves a descobrir que poden aportar al món.

Però no només ells i elles. **Cadascú de nosaltres aportem al món el nostre saber, habilitats, fortaleeses i talents**, sovint amagats per l'educació que hem rebut.

Potser tu, igual que jo, vas créixer amb creences distorsionades sobre el teu valor, considerant que no servies per determinades coses o que havies d'acceptar que tenies un límit per d'altres, i això potser va provocar que no sortissis de la teva zona de confort, del que coneixies, del que t'era familiar o creies que era el teu destí.



Potser també vas créixer amb la idea distorsionada de la manca, del que falta, de subratllar l'error i no de la possibilitat, la potencialitat i l'abundància. Són creences que ens han dut a considerar que no podem aportar gaire al món. I res més lluny de la realitat.

Cadascú, dins la nostra singularitat, podem observar una fortaleesa que, com un regal que hem d'aprofitar, podem compartir amb els de casa, a la feina o pel nostre propi creixement personal.

Si ens fixem en les fortaleeses, més que en les debilitats, podem millorar, sentir-nos valents, empoderats, amb actitud positiva, optimista i enèrgica per aconseguir els nostres objectius.

Si ens fixem en les debilitats, més que en les fortaleeses, en el que no sabem fer, ens comparem, angoixem, desanitem i ens amarguem la vida.

Quines són les teves fortaleeses?, tens facilitat pels idiomes, per l'organització, per comunicar-te, dibuixar, escoltar, ballar, liderar, fer treballs manuals, cuinar, crear, treballar en equip, fer amics, aprendre, cosir, cantar, curar...?

Què pots aportar amb elles al teu món?

L'èxit no recau en enfortir les debilitats, sinó a potenciar les fortaleeses.

Tancant cercles

És possible que coneguis el famós poema de Paolo Coelho "Cerrando Círculos". Fa molts anys, en una etapa de la meua vida, vaig descobrir-lo i ara, que estic tancant una altra etapa, ha tornat a aparèixer del meu record.

Vull compartir-lo amb tu, i m'agradaria que el llegissis amb molta atenció, perquè més enllà del que diguin les paraules, et pot ajudar a comprendre i a donar sentit a moltes etapes que cal tancar-les per poder continuar endavant.

Desitjo que t'agradi tant com a mi.

Sempre cal saber quan s'acaba una etapa de la vida.

Si insisteixes a romandre-hi més enllà del temps necessari, perds l'alegria i el sentit de la resta.

Tancant cercles,
o tancant portes,
o tancant capítols, com vulguis dir-li.

El més important és poder tancar-los i deixar anar moments de la vida que es van clausurant.

S'ha acabat el treball?, s'ha acabat una relació?, ja no vius més en aquella casa?, has d'anar-te'n de viatge?

Pots passar-te molt de temps del teu present rebolcant-te en els perquès, en tornar a rebobinar el cassette i tractar d'entendre per què va passar tal o tal altre fet.

El desgast serà infinit, perquè en la vida, tu, jo, les teves amistats, fills, germans... Tots i totes estem encaminats a tancar cercles, passar full, a acabar etapes i moments de la vida i seguir endavant.



No podem estar en el present enyorant el passat.

Ni tan sols preguntar-nos el perquè.

El que va passar, va passar, i cal desprendre-se'n, deixar-lo anar. No podem ser infants eterns, ni adolescents tardans, ni empleats d'empreses inexistents, ni tenir vincles amb qui no vol estar vinculat amb nosaltres.

Els fets passen, i cal deixar-los anar! Per aquest motiu, a vegades és tan important destruir records, regalar objectes, canviar de casa, trencar papers, tirar documents, regalar llibres.

Els canvis externs poden simbolitzar processos interns de superació.

Deixar anar, desprendre's.

En la vida, ningú juga amb les cartes marcades.

Cal aprendre a perdre i a guanyar, deixar anar, passar full, i viure només el que tenim en el present. El passat, ja ha passat.



No esperis que te'l tornin,
no esperis que et reconguin,
no esperis que s'adonin de qui ets.
Deixa anar el ressentiment.
Engegar el teu televisor personal
per reviure l'assumpte, l'únic que
aconsegueixes és danyar-te
mentalment, enverinar-te i
amargar-te.
La vida és cap endavant, mai cap
enrere.
Si camines per la vida deixant
"portes obertes", per si de cas, mai
podràs desfer-te'n ni viure l'avui
amb satisfacció.
Nuviatges, amistats, relacions que
no s'acaben?
possibilitats de retornar, a on?
necessitat d'aclariments?
paraules que no es van dir?
silencis que ho van envair?
Si pots, afronta'ls ja, ara mateix.
Si no, deixa-ho anar, tanca capítols.

Digues-te que no, que no tornen,
però no per orgull o supèrbia, sinó
perquè tu ja no encaixes en aquell
lloc, en aquell cor, en aquella
habitació, en aquella casa, en
aquella oficina, en aquell ofici.

Tu ja no ets la mateixa persona que
eres fa dos dies, fa tres mesos, fa un
any.
Per tant, no hi ha enlloc on tornar.
anca la porta, passa full, tanca el
cercle.
Ni tu ets la mateixa persona, ni
l'entorn on vols tornar serà el
mateix.
Perquè en la vida res roman quiet,
res és estàtic.

És salut mental, amor cap a tu, desfer-
te'n del que ja no està a la teva vida.

Recorda que res ni ningú és
indispensable.

Cap persona, cap lloc, cap feina. Res és
vital per a viure. Perquè quan tu vas
venir a aquest món, no duies aquest
adhesiu.

És costum viure enganxat a aquest
adhesiu i és un treball personal aprendre
a viure sense ell, sense l'adhesiu humà o
físic que avui et costa deixar anar.

És un procés d'aprendre a desfer-te'n i,
humanament, es pot aconseguir.
Perquè et torno a dir: res ni ningú és
indispensable, només és costum,
aferrament, necessitat.

Per això, tanca, clausura, netejar, tira,
oxigena, desfer-te'n, sacsejat.

Hi ha moltes paraules que signifiquen
salut mental i qualsevol de les que
escullis t'ajudaran definitivament a
continuar amb tranquil·litat.

La vida és així.



KINTSUGI



Què fas quan es trenca una tassa de ceràmica?

Potser, com moltes persones la llences. Potser guardes els trossets en un racó de l'oblit per no reparar-lo mai més.

Les coses trencades no agraden, es consideren inútils o estèticament desagradables, poc cuidades, velles i inservibles, oi?

Els japonesos tenen una tècnica molt bonica per **reparar les fractures dels objectes**.

Es diu **Kintsugi** i es tracta d'enganxar els trossos trencats de la ceràmica amb una resina barrejada amb pols d'or.

L'efecte és preciós. L'objecte té una nova aparença, una nova vida, on les cicatrius, en lloc d'amagar-les, es veuen.

L'objecte ha patit una trencadissa, però s'ha transformat en una obra d'art.

Què fas quan et trenques per dins?

Tu, jo, com si fóssim tasses de ceràmica, també ens trenquem per diverses situacions de la vida.

Ens podem trencar per moltes coses: un diagnòstic mèdic, una experiència traumàtica, una pèrdua personal, un dolor crònic, un sofriment continu, un daltabaix econòmic, la pèrdua de feina...

O bé acabar-nos de trencar perquè ja havíem rebut sacsejades i un petit cop ha acabat esmicolant el que ja estava a punt de fer-se miques.

Nosaltres també podem aplicar el kintsugi a les nostres vides.

BENESTAR

Potser a vegades les cicatrius les amaguem o dissimulem omplint-nos de feina, passant hores a la televisió o al mòbil, fent esport fins a extenuar-nos, tenint hàbits poc saludables o enverinant-nos per dins amb pensaments negatius i un llarg etc.

Contemplem la nostra vulnerabilitat, observem l'experiència que hem viscut i donem-li el valor que ha deixat, el què hem après, en què hem crescut i evolucionat.

Hem de reconstruir-nos, de fer canvis en els nostres hàbits de salut, de reparar la nostra autoestima, de poder compartir i expressar el què ens ha fet mal, de revisar la història que ens hem explicat fins ara, de dir allò que havíem d'haver dit fa anys, d'acudir a un terapeuta...

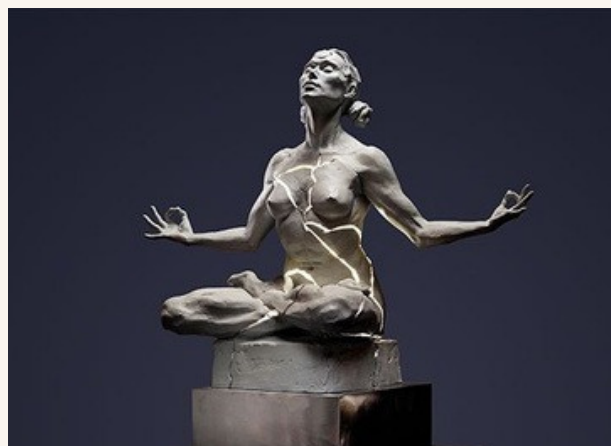
Les cicatrius formen part de la nostra història. No serem mai més les persones que érem, ens hem transformat.

La tècnica kintsugi és un procés lent, en el que es necessita calma, paciència i temps.

El nostre procés de reparació personal, també.

Poder expressar-nos, conversar, escriure, ser escoltats... Són eines d'aquest procés per reparar les cicatrius.

L'objecte trencat s'impregna en or. Un material preciós i car. Igual que el nostre temps, la nostra vida.



Escultura "Expansió" de Paige Bradley

I quan l'objecte és polit i torna a brillar, ho fa pel procés que ha travessat.

Nosaltres, quan escoltem el nostre dolor, el patiment, la tristor i l'acceptem, l'acollim i l'integrem com a part de la nostra història, ens transformem, ens reconstruïm, ens fem resilients.

Donant valor a les nostres cicatrius, tornant-les daurades, tenim una història que ens fa persones més fortes, sense negar les nostres ferides.

Som imperfectes, i aquí rau la nostra bellesa.

La paciència, el temps, l'acceptació de les coses com són ens ajuda a reconstruir-nos.

De la mateixa manera que, per a mi, expressa **l'escultura "Expansió" de Paige Bradley**, en trencar-nos podem permetre que les nostres cicatrius ens transformin i deixin sorgir una nova versió. Més forta, millor.



@olymp.centre

@laur.inks

Rocafort 63, Artés
tel. 605 37 15 59