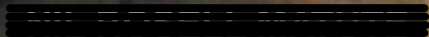


# UN VIATGE CAP A ÍTACA

**GUIA PRÀCTICA PER A REVISAR  
LA TRAJECTÒRIA VITAL**



Viny

# UN VIATGE CAP A ÍTACA



# UN VIATGE CAP A ÍTACA





# ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ A AQUESTA GUIA  
**QUÈ ÉS EL VIATGE A ÍTACA?**
2. A QUÍ VA DIRIGIDA AQUESTA GUIA  
**QUI POT VIATJAR CAP A ÍTACA?**
3. COM FUNCIONA AQUESTA GUIA  
**ETAPES DEL VIATGE A ÍTACA**
4. PREPARACIÓ DEL VIATGE  
**QUIN ÉS EL NOSTRE EQUIPATGE?**
5. **LES DEU ATURADES DEL VIATGE**
  - 5.1 PRIMERA ATURADA : **EL TEU COS, EL TEU TEMPLE**
  - 5.2 SEGONA ATURADA : **COMPANYS DE VIATGE**
  - 5.3 TERCERA ATURADA : **AGRAEIX I PERDONA**
  - 5.4 QUARTA ATURADA : **ORGANITZA'T I ORDENA**
  - 5.5 CINQUENA ATURADA : **EXPLORA I APRÈN**
  - 5.6 SISENA ATURADA : **AL FINAL, TOT ÉS ACTITUD**
  - 5.7 SETENA ATURADA : **VIU EL MOMENT**
  - 5.8 VUITENA ATURADA : **SIMPLIFICA-HO TOT**
  - 5.9 NOVENA ATURADA : **RECONNECTA AMB LA NATURA**
  - 5.10 DECENA ATURADA : **TINGUES UN PROPÒSIT**
6. VALORACIÓ FINAL DEL VIATGE.  
**COM HE ARRIBAT A ÍTACA?**





## 1. INTRODUCCIÓ A AQUESTA GUIA. QUÈ ÉS EL VIATGE A ÍTACA?

Si et sents perdut, confús, i no sents que la teva vida tingui significat, potser és hora d'aturar-se en el camí i mirar d'autorespondre algunes qüestions que donaran llum a la teva vida. Aquesta guia és un recull d'aquelles idees que més m'han sorprès i que crec que poden ajudar a definir una vida feliç, plena i satisfactòria.

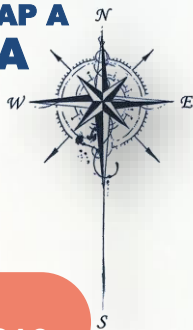
Al llarg de la nostra vida ens anem adaptant a les diferents situacions que se'ns presenten. D'alguna manera entrem en una corrent que se'ns emporta, on no sabem ni com hi hem arribat ni com en podem sortir.

En una escena de la pel·lícula "Nemo", de Pixar Animation Estudios (2003), podem veure com el protagonista entra en una corrent marina que el fa viatjar a velocitats impactants. Amb aquesta escena es podria fer una comparativa a la vida. Si una persona entra en una inèrcia on no es planteja mai la seva vida, i viu constantment pensant en què algun dia aconseguirà la felicitat, li pot passar tan de pressa que no se n'haurà donat compte. Serà com haver entrat en la corrent marina del Nemo.

Per això, aquesta guia, us plantejarà la possibilitat d'aturar-vos i sortir de la corrent que se'ns emporta.

Abans de tot cal aclarir que en cap moment pretenc donar la fórmula definitiva i universal. En la guia, simplement es mostrarà un recull de qüestions que poden ajudar a definir una vida feliç, plena i satisfactòria. Per a trobar la teva fórmula hauràs de reflexionar i connectar amb tu mateix. Estàs preparat?





## 2. A QUI VA DIRIGIDA AQUESTA GUIA. QUI POT VIATJAR CAP A ÍTACA?

Aquesta guia va dirigida a aquelles persones que no els fa gens de por els reptes, gent amb ganes d'aventurar-se a entrar en un món desconegut. És molt important ser conscient del què ens estem proposant, ja que no és una broma. Si realment creus que la teva vida necessita un replantejament, aquesta és la teva guia. I el més important, va dirigida a aquelles persones que estan disposades a conèixer els seus límits i a enfrontar-s'hi. Si l'has triada, preparat per suar de valent. Aviso que aquest viatge en què ens endinsarem, serà dels més valents que hauràs fet mai.

Benvingut al viatge cap a Ítaca, on la reflexió i les preguntes seran el teu únic mitjà de transport.

Què et preocupa? Ets feliç? Tens un objectiu a la vida? Quines preguntes més difícils, no? Tu ets l'única persona que pot obtenir la seva resposta.



Un salt de coratge.



## 3. COM FUNCIONA AQUESTA GUIA. ETAPES DEL VIATGE A ÍTACA.

Aquesta guia per replantejar la trajectòria vital VIATGE CAP A ITACA, consta de 3 parts :

- PREPARACIÓ DEL VIATGE.
- LES DEU ATURADES DEL VIATGE.
- VALORACIÓ FINAL DEL VIATGE.

En la primera part, PREPARACIÓ DEL VIATGE (QUIN ÉS EL NOSTRE EQUIPATGE?), et plantejaré 5 preguntes generals per indagar en la teva pròpia realitat. Són preguntes difícils de respondre, ja que corresponen a conceptes que s'acostumen a construir al llarg d'una vida, i sovint no es té mai prou clar el què es pensa. Serà però, el nostre punt de partida a partir del qual emprendrem el viatge. Serà el teu punt de referència, en partir del qual construiràs una nova concepció de la teva vida, treballant els 10 pilars de la vida plena en cada una de LES DEU ATURADES DEL VIATGE. Aquestes 10 aturades seran els 10 aspectes fonamentals que hauràs de treballar per a definir una nova vida feliç, plena i satisfactòria. El funcionament que hauràs de seguir en cada aturada és aquest: primer et parlaré sobre el tema de l'aturada. Segon, et formularé algunes preguntes interessants respecte a l'aturada. I tercer, et proposaré una prova que és recomanable de fer-la.





Com podreu veure, algunes no requeriran molt temps per a obtenir un resultat, però altres duraran més, així que aconsello tenir paciència i, com diuen al Mindfulness, quan ho fem, siguem conscients i estiguem concentrats en què estem fent.

Per això és recomanable fer-la sense cap mena de distracció a prop. Després de la prova podràs veure unes preguntes que estan pensades per respondre-les un cop l'has realitzada. Aquesta prova està pensada per agafar-nos-la amb motivació i com a fi de començar a canviar les nostres rutines.

**Advertència:** és molt important no dir “ho intentaré fer”. Quan diem que intentarem fer alguna cosa, ja estem donant l'opció a no fer-ho, i probablement no ho acabem fent.

Després d'haver fet un treball llarg i intens en aquestes 10 aturades, ens trobarem a LA VALORACIÓ FINAL DEL VIATGE, on et proposaré que contestis de nou a les 5 primeres preguntes, per a poder comprovar si el teu treball amb la guia ha tingut efecte.



#### 4. PREPARACIÓ DEL VIATGE. QUIN ÉS EL NOSTRE EQUIPATGE ?

Les preguntes que formularé seguidament, requereixen molt temps de reflexió. Per trobar les respostes pots estar dies, setmanes, mesos, anys o no trobar-les. No fa falta que les escriguis ara mateix si no vols. És recomanable estar-se un dia o més per cada pregunta. Reflexionar i centrar-se en una sola pregunta fa que surtin millors respostes.

## Qui ets?

# UN VIATGE CAP A ÍTACA



Què et preocupa a la vida?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Quin és el teu objectiu a la vida?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# UN VIATGE CAP A ÍTACA



## 4. PREPARACIÓ DEL VIATGE QUIN ÉS EL NOSTRE EQUIPATGE ?

Ets feliç?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Què et fa feliç?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



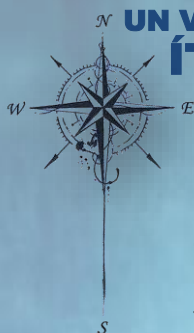
## 5. LES DEU ATURADES DEL VIATGE.

Si ja hem pres consciència del punt on ens trobem abans d'emprendre el camí cap a Ítaca, contestant sincerament a les cinc anteriors preguntes, ara ja ens trobem en disposició de començar l'aventura. El viatge tindrà 10 etapes o “aturades” que ens convidaran a replantejar diferents aspectes que he considerat, després de la recerca de molts autors especialistes en el tema, que poden ser les més importants. Les deu aturades que farem seran les següents :

PRIMERA ATURADA :  
SEGONA ATURADA :  
TERCERA ATURADA :  
QUARTA ATURADA :  
CINQUENA ATURADA :  
SISENA ATURADA :  
SETENA ATURADA :  
VUITENA ATURADA :  
NOVENA ATURADA :  
DECENA ATURADA :

**EL TEU COS, EL TEU TEMPLE  
COMPANYS DE VIATGE  
AGRAEIX I PERDONA  
ORGANITZA'T I ORDENA  
EXPLORA I APRÈN  
AL FINAL, TOT ÉS ACTITUD  
VIU EL MOMENT  
SIMPLIFICA-HO TOT  
RECONNECTA AMB LA NATURA  
TINGUES UN PROPÒSIT**





## 5.1 PRIMERA ATURADA. EL TEU COS EL TEU TEMPLE.

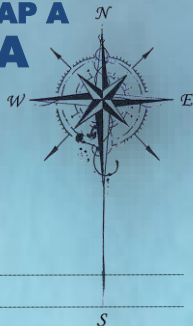
Quan preguntem a un padrí o a una padrina quina és la seva preocupació més gran, quasi tots responen: La salut. A qui no li preocupa la salut?

Tots algun cop a la vida ens hem ficat malalts, ja sigui alguna grip, febre, refredat, mal de cap... Moltes vegades aquestes poden vindre a causa d'uns mals hàbits, sigui a través de l'alimentació o de l'exercici o l'activitat física que fem.

Per a poder-nos qüestionar els hàbits que tenim respecte a la salut, ho he dividit en dues seccions: l'alimentació i l'exercici físic.

**Alimentació:** Tot i que a la Primària ens ensenyessin que existeix una piràmide dels aliments, al final no l'hi hem acabat de fer del tot cas. Però aquesta piràmide té molt més a dir que només una lliçó de primària. Ens ensenya com saber menjar bé i com fer el possible per a reduir el risc de diferents malalties. És una piràmide en què ens podem guiar per a crear la nostra dieta setmanal.





## Preguntes:

Creus que segueixes una dieta saludable?

---

---

---

Què creus que hauries de fer per a dur una dieta saludable?

---

---

---

## Prova:

Aquesta setmana cuidarem la nostra dieta al màxim possible. Per això, abans de tot t'hauràs d'informar.

Com t'has sentit?

---

---

---

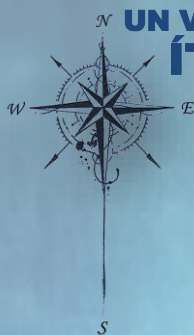
Creus que ha canviat alguna cosa dins teu?

---

---

---





## UN VIATGE CAP A ÍTACA

**Exercici físic:** Tot i que ens haguem passat tota l'Educació Primària i l'ESO fent educació física, mai ens havíem parat a pensar quines repercussions tenia. Si a l'escola ens ensenyen que fer exercici físic és important per a la salut, llavors per què no ho fem?

### Preguntes:

Realitzes actualment exercici o activitat física?

---

---

---

Quant temps fas al dia?

---

---

---

En cas de que no ho facis, per què no ho fas?

---

---

---

### Prova:

Aquesta setmana farem, com a mínim, 10 minuts d'exercici físic. Pots triar quin exercici fer, córrer, ballar, nedar, jugar a algun esport intens, anar al gimnàs...

Com t'has sentit?

---

---

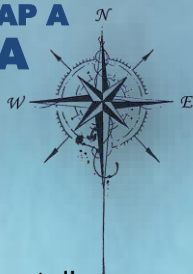
---

Creus que ha canviat alguna cosa dins teu?

---

---

---



## 5.2 SEGONA ATURADA. COMPANYS DE VIATGE

Des de fa milions d'anys l'ésser humà s'ha hagut d'agrupar en grups per a poder sobreviure. L'ésser humà és un ésser gregari i social. Necessita la seva tribu per a poder tirar endavant i millorar com a espècie. Avui en dia, seguim vivint en tribus, també conegudes com a família, amics/gues, col·legues, companys de feina... Però arriba un punt en què, sense donar-nos-en compte, la tribu es va fent cada vegada més petita. Veus que cada vegada menys quedem amb les persones que ens estimem i estimem, no podem o no ens en recordem de dedicar-los-hi temps.

### Preguntes:

Creus que és important dedicar temps a les relacions? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Prova:

La prova consisteix en trucar al/la teu/va amic/ga i dir-li que tot allò que cregui que li has de dir. Si creus que no hi ha res a dir-li, pregunta-li com està.

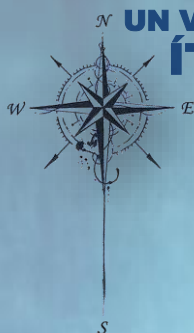
Com t'has sentit? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Creus que ha canviat alguna cosa dins teu? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





### 5.3 TERCERA ATURADA. AGRAEIX I PERDONA.

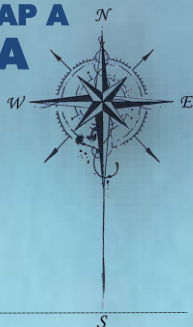
Què és el més difícil de realitzar però que tothom ho pot fer? Agrair i perdonar. Són dos verbs que evoquen molta profunditat.

Per una banda, quan algú agraeix, el que vol dir és que sent amor per allò que ha rebut. Un estima al qui l'ha ajudat, a qui/que li ofereix una satisfacció, tranquil·litat...

Per l'altra banda, quan algú perdona, el que realment ens està dient és que té ganes d'aprendre dels seus errors. Visualitza tot allò que creu que ha fet malament i ho diu en una paraula: perdó.

En conjunt ens ofereix una gran satisfacció, veritat? Qui no s'ha sentit bé després d'haver agrait o perdonat? A més, com més ho fem, més diferent serà la nostra manera de veure la vida.





## **Preguntes:**

Creus que és important agrair i perdonar?

---

---

---

Amb quina freqüència ho fas?

---

---

---

Creus que ho hauríem de fer més?

---

---

---

## **Prova:**

Abans d'anar a dormir reflexiona o anota 3 coses per què hauries d'agrar el dia i tres coses per què creus que hauries de perdonar per quelcom que has fet durant el dia. Si no te'n surten tres o just al contrari, te'n surten més, no passa res, simplement és una prova individual. Pots fer-la com tu vulguis.

Com t'has sentit?

---

---

---

Creus que ha canviat alguna cosa dins teu?

---

---

---



## 5.4 QUARTA ATURADA. ORGANITZA'T I ORDENA.

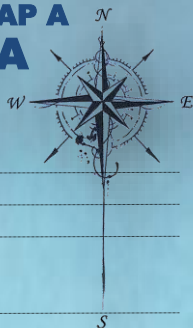
Quan eres jove, els teus pares no et paraven de dir que tinguessis l'habitació ordenada, i tot i això no els hi fèiem molt cas. Però, fins en quin punt l'ordre ens pot afectar?

El fet d'ordenar una habitació, com a molt et pot donar satisfacció i saber quines coses tens o no, i a on. En canvi, si ara extrapolem aquesta habitació a la nostra vida, la cosa es fica més interessant.

Per una banda, ser una persona ordenada i organitzada fa que tinguis consciència del que tens i que no tens i, si és material, a on. Moltes vegades acabem acumulant molt de tot, de roba, utensilis innecessaris, menjar; i com a solució, decidim tirar-ho. Però, si abans d'haver-ho comprat, haguéssim sigut ordenats, és a dir, conscients del que estem comprant, no tindríem aquest problema.

I per altra banda, fa que acabem descobrint que tenim més temps del que realment creiem. Segons un estudi fet per Plos ONE, utilitzem el mòbil, al dia, de mitjana, 5 hores. Què té el mòbil tan important com per gastar 5 hores de la nostra vida cada dia?

**Aclariment:** quan estic parlant d'ordre, no vull dir que tot estigui quadriculat o tenir una agenda molt programada. Personalment, crec que cadascú té la seva manera d'ordenar-se. Mentre que la finalitat sigui del tot pràctica, dona igual de quina manera sigui l'ordre.



## **Preguntes:**

Et consideres una persona organitzada?

---

---

---

Què és el que fa que ho siguis?

---

---

---

En cas negatiu, què creus que podries fer per a ser més ordenat?

---

---

---

## **Prova:**

Durant aquesta setmana redueix les hores d'ús al mòbil. Només el podràs obrir en cas de trucada o si és per la feina. Potser podries començar per, no obrir alguna xarxa social durant la setmana.

Com t'has sentit?

---

---

---

Creus que ha canviat alguna cosa dins teu?

---

---

---

Com que hi ha persones que utilitzen molt poc el mòbil, proposo una altra prova. Agafa una quadrícula, i crea el teu horari perfecte. En pots fer dos: un de manera realista, i un altre qui seria l'idealista.

Com t'has sentit?

---

---

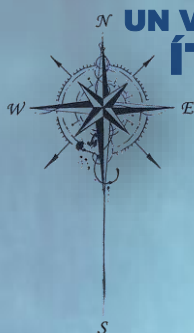
---

Creus que ha canviat alguna cosa dins teu?

---

---

---

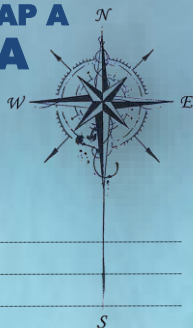


## 5.5 CINQUENA ATURADA. EXPLORA I APRÈN.

Quin és l'elixir de la vida eterna? Potser no existeix cap manera de fer que sigui eterna, però sí que duri més. Un dels ingredients és l'aprenentatge.

Quan acabem la nostra etapa escolar, pensem que ja hem “superat” els anys d'aprenentatge, però la cosa no acaba aquí. Tot i no anar a l'escola, podem seguir aprenent noves coses, descobrir noves cultures, ideologies, formes de viure, continguts que té petits no ens agradaven i en canvi, ara tenim ganes d'aprendre... L'aprenentatge fa tenir el nostre òrgan més important del cos actiu, el cervell.





## Preguntes:

Hi ha quelcom que et motiva a aprendre?

---

---

---

El que?

---

---

---

Has provat mai de sortir de la zona de confort?

---

---

---

En cas afirmatiu, com et vas sentir, un cop has sortit i després de molt temps d'haver sortit?

---

---

---

## Prova:

Com bé diu la frase “No te acostarás sin saber una cosa más”. Durant una setmana, abans d'anar a dormir, anotaràs o reflexionaràs sobre que has après al llarg del dia.

Com t'has sentit?

---

---

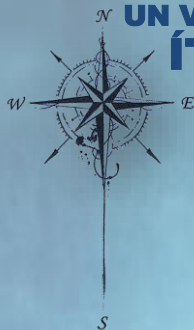
---

Creus que ha canviat alguna cosa dins teu?

---

---

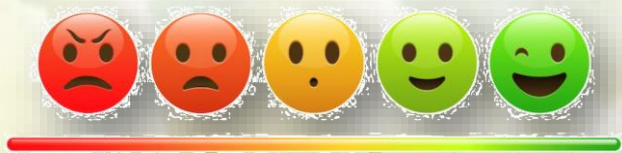
---



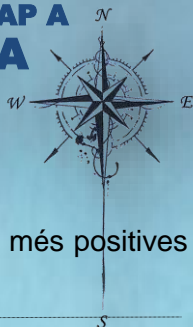
## 5.6 SISENA ATURADA. AL FINAL, TOT ÉS ACTITUD.

Quan el germà gran i el germà petit es barallen, el petit sempre diu que ell l'ha fet enfadar. Però fins en quin punt això és així?

Quan a la nostra vida se'ns presenta una situació, nosaltres tenim tota la llibertat de decidir com la volem afrontar. D'això en diem ACTITUD. Plantegem-nos-ho d'una altra manera: imaginem-nos un camí on es troben tres fites. La primera seria la situació, a segona els pensaments propis i la tercera els sentiments. Perquè la situació arribi als sentiments primer ha de passar per "l'examen" dels pensaments. Just aquí és on tu decidiràs com vols que t'afecti aquesta situació. Fiquem un exemple: imaginem-nos que algú ens insulta. Abans que nosaltres puguem sentir-nos afectat, o enfadats, podem para un moment i pensar si realment volem aquesta reacció. Si els nostres pensaments són d'ira, ens enfadarem. Però, per altra banda, si els nostres pensaments són d'indiferència, no donarem cap mena de reacció.



Això només és un exemple, però si ho extrapolem a la nostra vida, ens estalviarem moltes situacions negatives. Advertència: s'ha de dir que és difícil canviar així per així, els nostres pensaments. Però, a poc a poc, ens anem acostumant. El nostre cervell pot aprendre a enviar determinats impulsos elèctrics, si l'entrenem a pensar d'una determinada manera, condicionant d'aquesta manera les nostres emocions.



## Preguntes:

Creus que les teves actituds són, en general, més positives o més negatives?

---

---

En quines situacions creus que podria canviar la teva actitud, si es que creus que s'ha de canviar?

---

---

## Prova:

Aquesta prova és aplicable a tota la vida, però provarem de fer-ho durant aquesta setmana.

Quan et trobis en una situació que t'enfadi, para't a què passin tres dies. Si després d'aquests tres dies encara estàs enfadat, fes el possible per a no estar-ho. En canvi, si no ho estàs, voldrà dir que no valia la pena enfadar-se. Llavors si creus que no val la pena enfada-se en aquestes situacions, respon de manera moderada. Però si creus que val la pena, endavant, desfoga't.

Com t'has sentit?

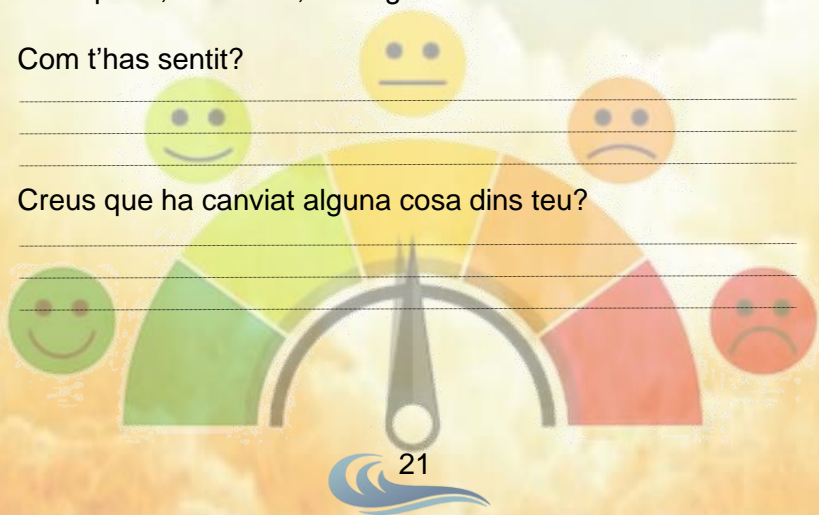
---

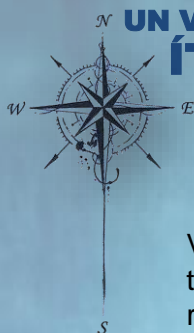
---

Creus que ha canviat alguna cosa dins teu?

---

---





## 5.7 SETENA ATURADA. VIU EL MOMENT.

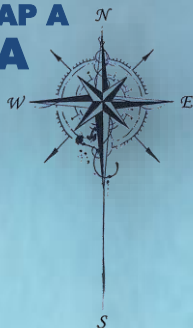
Viure el moment present és quelcom de què tots en som conscients, però que molt pocs fem realitat per culpa de les presses, el treball, l'estrès i molts altres factors que fan que cada dia sigui com qualsevol altre.

Solament, quan estem malalts o davant d'una situació desfavorable som conscients de l'aquí i l'ara, del nostre present, aquell que ignorem sense donar-nos-en compte. Però, sacrificar el nostre present per pensar en el futur o pensar en els records negatius del nostre passat, ens impedeix gaudir de l'ara. Aquest ara que constitueix tot el que la teva vida significa. On es tanca tot el positiu. Tota la nostra felicitat. Deixa de lamentar pel passat i de témer el futur. Tot el que tens és el dia d'avui. Dóna-li el millor ús possible perquè mereixi ser recordat.

Els japonesos tenen un festiu anomenat *hanami* on es reuneixen familiars i amics, per a gaudir del dia en què els *sakuras* (cirerers) floreixen. És una reflexió molt bonica on ens mostren la importància de gaudir del moment i d'estar junts amb els qui ens estimem.

J  
A  
P  
A  
N  
F  
L  
O  
W  
E  
R  
  
S  
A  
K  
U  
R  
A





**Preguntes:**

Creus que vius prou el present?

---

---

---

Què et fa preocupar-te del passat o del futur?

---

---

---

**Prova:**

Durant qualsevol àpat del dia, dedicaràs temps a gaudir dels sabors del menjar i res més. Per no distraure's amb res, és recomanable tenir el televisió tancat i el mòbil apartat. Simplement viuràs, per poc instants, l'aquí i l'ara.

Com t'has sentit?

---

---

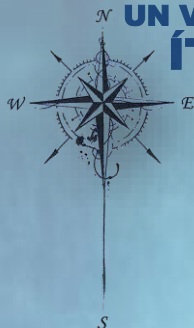
---

Creus que ha canviat alguna cosa dins teu?

---

---

---

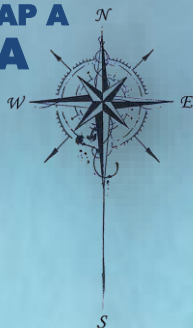


## 5.8 VUITENA ATURADA. SIMPLIFICA-HO TOT.

Avui en dia, en general, basem la nostra felicitat en el consum. Inclús en l'educació ens ensenyen que serem feliços fins que no tinguem coses.

Per part de l'escola, fins que no tinguem la millor nota, per part de les feines, fins que no tinguem tal títol perquè ens agafin, per part de la publicitat, fins que no tinguem tal cotxe o tal mòbil... i just quan tenim allò que necessitem o allò que NO NECESSITEM (benvinguts a la societat de consum) ja no som feliços, i provem de continuar fet el mateix sense parar. A poc a poc, hem creat una societat on, a causa d'això, vivim cada vegada més accelerats i no sabem com parar. A més, ens hem educat amb la immediatesa. Volem que el què comprem per internet ens arribi a casa el més ràpid possible i en el millor estat. Vivim en l'era de la super-híper-mega-velocitat on tot ha d'anar més ràpid que la velocitat de la llum. I arriba un punt en què anem tan de pressa, que no tenim temps a parar, i pensar. Però quan, miraculosament trobem una estoneta per a respirar, va, i agafem el mòbil.



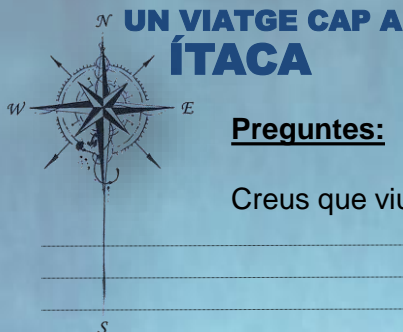


Segons un estudi fet per un equip de psicòlegs de diferents universitats arreu del Regne Unit, liderat pel doctor David Ellis, dediquem, com a mitja, 5 hores al mòbil al dia. No creus que és massa? Però si ni et dóna temps a respirar.



Tanta acceleració fa que haguem de frenar d'alguna manera. El que jo proposo és simplificar els nostres costums. És a dir, no comprar tantes coses innecessàries, no dedicar tant temps a les xarxes socials i dedicar-n'hi més per als altres o per a un mateix, prendre's la vida en tranquil·litat i paciència... Llavors, potser almenys no tindrem tant la sensació d'anar atrafegats en tot moment. Les presses són inversament proporcionals a la qualitat de vida. "Com diu el proverbi: Caminant a poc a poc s'arriba lluny". Quan deixem enrere les urgències, el temps i la vida adquireixen un nou significat.

(1) Andrews S, Ellis DA, Shaw H, Piwek L (2015). Beyond Self-Report: Tools to Compare Estimated and Real-World Smartphone Use. Article



### Preguntes:

Creus que vius en una vida accelerada?

---

---

---

Si poguessis simplificar algun costum que tinguis, quin seria?

---

---

---

### Prova:

Durant aquesta setmana hauràs de reduir l'ús del mòbil. Sembla una prova senzilla, però no ho és. Es necessita de molta voluntat. Però jo confio en tu. Segur que ho pots fer.

Com t'has sentit?

---

---

---

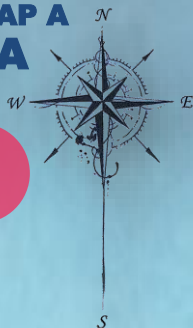
Creus que ha canviat alguna cosa dins teu?

---

---

---





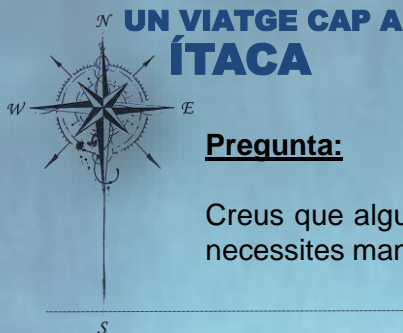
## 5.9 NOVENA ATURADA. RECONNECTA AMB LA NATURA.

L'ésser humà de mica en mica, i cada vegada més ràpid, està destruint la natura. És un greu problema que hem de solucionar el més ràpid possible.

Crec que no en som del tot conscients del benefici que ens aporta. Com juntament amb les altres espècies, nosaltres també formem part de la natura. Tant és així, que d'alguna manera o altra acabem tan ofegats del fum de la ciutat que acudim a ella per a poder-nos desintoxicar. Fins i tot, la majoria de llocs on representem la tranquil·litat i la bona vida és en un lloc on la natura predomina abans que la ciutat.

Tot i que la majoria d'éssers humans viuen en ciutats, estem fets per fondre'ns amb la natura. Necessitem regularment tornar-hi per carregar les piles de l'ànima.





### **Pregunta:**

Creus que alguna vegada a l'any necessitem/  
necessites mantenir contacte amb la natura?

Cada quan hi mantens contacte?

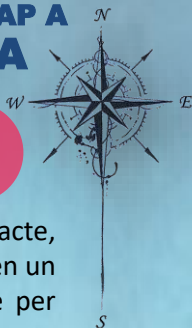
Creus que hi hauríem / hauries de mantenir més contacte  
amb la natura?

### **Prova:**

Si vius a prop d'algun parc o d'algun espai natural vés a  
caminar o a reflexionar durant 30 minuts. En cas contrari,  
vés un cap de setmana a la muntanya o a la platja.

Com t'has sentit?

Creus que ha canviat alguna cosa dins teu?



## 5.10 DECENA ATURADA.

### TINGUES UN OBJECTIU A LA VIDA.

Quan vas de viatge, què és el primer que fas? Exacte, saber on vols anar! Com ve diu en el títol, estem en un viatge cap a Ítaca, és a dir, estem en un viatge per aconseguir l'objectiu que ens proposem a la vida.

Ítaca, a més de ser l'illa grega que apareix a la gran novel·la "La Odissea" d'Homero i que va inspirar al poeta egipci Kavafis, representa el camí de la vida. Ítaca, ens recorda que la vida és el millor que tenim, i que sovint la rutina ens impedeix viure-la amb plenitud. Segons deia Kavafis, poeta egipci (1863-1933), "cal desitjar que el camí sigui llarg, que siguin moltes les matinades d'estiu en les que amb goig i alegria, arribem a ports que mai havíem vist abans." És un càntic a la vida, a la motxilla que es va omplint a poc a poc d'experiències i coneixements. El cantautor Lluís Llach, adaptà musicalment el poema i en una de les seves cançons més famoses, "Viatge cap a Ítaca", canta: "Tingues present sempre la idea d'Ítaca. Has d'arribar-hi, és el teu destí. Però no forçis gens la travessia. És preferible que duri molts anys, que siguis vell quan fondegis l'illa, ric de tot el que hauràs guanyat fent el camí." Ítaca és doncs, el que dóna sentit a una vida. A la nostra vida ens hem de fixar un objectiu, però hem de ser realistes. Si és massa fàcil, ens avorrirem, i si és massa difícil, ens deprimirem. Hem de buscar un objectiu òptim, ni molt fàcil, ni molt difícil. Dins teu hi ha una passió, un talent únic que dóna sentit als teus dies i t'empeny a donar el millor de tu mateix fins al final. Si no ho has trobat encara, com deia Viktor Frankl, la propera missió serà trobar-lo.



## UN VIATGE CAP A ÍTACA

### Preguntes:

Quin és el teu objectiu a la vida?

---

---

---

---

---

---

### Prova:

Com que acabar un objectiu és molt gratificant, per què no provem de ficar-nos petits objectius? Com per exemple els objectius de l'any, o els objectius del mes. Uiiii... això ja sembla el típic discurs d'any nou, on dius que faràs moltes coses i que al final no acabes fent cap. Potser és perquè al donar-nos la sensació que tenim fins a finals d'any ho ajornem i ho acabem deixant per l'any que ve. Així que, proposo que ens plantegem un objectiu de setmana, REALITZABLE! Pot anar des de, portar les bosses de la compra de casa, en lloc d'agafar-les del supermercat o anar a veure a algun amic/ga... Fins i tot, per als més valents, a proposar-te de començar una nova rutina, per exemple, fer una mica d'exercici cada dia. El fet de ficar-nos rutines fa que tot sigui més fàcil de fer. Tots sabem que, a partir de demà, fer exercici cada dia, fa una mica de mandra, però si al final ho acabem convertint en rutina, ja no ens en farà tant. A més, introduir una nova rutina a la nostra vida la fa més interessant. Preparat per a la gran prova? Quin serà el teu objectiu d'aquesta setmana?

Com t'has sentit?

---

---

---

Creus que ha canviat alguna cosa dins teu?

---

---

---



## 6. VALORACIÓ FINAL DEL VIATGE. COM HE ARRIBAT A ÍTACA?

Aquí arriba el final d'aquest viatge. Espero que l'hagis gaudit i hagis pogut anar descobrint coses en tu que no sabies que existien. Però abans de tot, com vam fer en el principi del viatge, et tornaré a formular les 5 preguntes.

Com ja vaig dir en el principi, aquestes preguntes requereixen molt temps de reflexió, cosa que tu has pogut anar fent al llarg del camí. Abans de seguir, m'agradaria felicitar-te per la valentia que has tingut d'emprendre aquest meravellós viatge i, a més, m'agradaria agrair-te per haver participat i confiat en aquesta proposta, per haver viatjat fins a Ítaca.

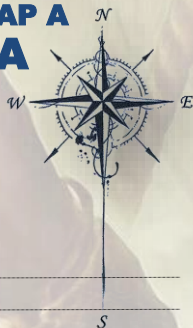
Per trobar les respostes potser has estat dies, setmanes, mesos, anys o encara no les has trobat. Si és el cas que no les hagis trobat, no et preocupis, això vol dir que encara has de reflexionar una mica més. En canvi, si ja creus que tens una resposta, endavant, ara és el teu moment.



Illa grega de Ítaca.



# UN VIATGE CAP A ÍTACA



Quin és el teu objectiu a la vida?

---

---

---

---

---

---

---

---

Ets feliç?

---

---

---

---

---

---

---

---

Què et fa feliç?

---

---

---

---

---

---

---

---

# UN VIATGE CAP A ÍTACA



# UN VIATGE CAP A ÍTACA



## UN VIATGE CAP A

**ÍTACA** vol ser un exercici personal per ajudar a replantejar-nos alguns aspectes de la nostra trajectòria vital. Una aventura que ens pot portar a qüestionar-nos si vivim amb relació al que considerem que seria el més important. Una auto-revisió que amb coratge i paciència, ens podria canviar el nostre destí, la nostra Ítaca. Una eina per aconseguir viure amb més plenitud, satisfacció i felicitat. Preparat per emprendre aquest viatge?

Ens veiem a Ítaca!

En un món dominat per les presses i les recompenses fàcils i instantànies, el poeta egipci Constantí Kavafis (1863-1933), ens recorda en la seva obra "Ítaca", que l'important que és tenir un propòsit que doni sentit a la vida i saber gaudir del dia a dia.

