GUIÓ DE LES CONVIVÈNCIES FAMILIARS-PROCÉS DE FE

(s'hort de Son Serra, del 17 al 19 de novembre de 2017)

EL CAMBIO – DELFIN: HISTORIA DE UN SOÑADOR

DIVENDRES 17 de novembre de 2017		DISSABTE 18 de novembre de 2017		DIUMENGE 19 de novembre de 2017	
		8:00 h 8:30 h	Aixecar-se **PREGÀRIA 2**	7:00h 7:30h	Aixecar-se **MEDITACIÓ A LA PLATJA** **SORTIDA DE SOL (PARES)**
		9:00 h – BERENAR – DESCANS			
		9:30 h 11:30 h 12:00 h	**DINÀMICA 2 (PARES)** Visionat de la Pel·lícula: *El cambio (1:54:00)* **DINÀMICA 1 (NINS)** Visionat de la Pel·lícula: *El delfín: la historia de un soñador* **BERENAR – DESCANS** **DINÀMICA 3 (PARES)** El meu ego **DINÀMICA 2 (NINS)** Cinema fòrum: *El delfín: la historia de un soñador* **DINÀMICA 3 (NINS)** El mural de l'amor i l'amistat	10:00 h 11:00 h 11:30 h 12:30 h 13:00 h 13:30 h	**DINÀMICA 7 (PARES)** La font i el dharma **DINÀMICA 7 (NINS)** El somni de Jesús **BERENAR – DESCANS** **DINÀMICA 8 (PARES)** La meva aranya **DINÀMICA 8 (NINS)** **Somnis** **PREPARACIÓ CELEBRACIÓ (PARES/NINS)** **CELEBRACIÓ EUCARISTIA**
		14:00 h – DINAR – DESCANS			
19:00 h 21:00 h	**Sortida de Llucmajor amb cotxes particulars** **Arribada** a la s'Hort de Son Serra **Distribució** habitacions **Explicació** i organització de les convivències	16:00 h 17:00 h 17:30 h 18:30 h 19:30 h	**DINÀMICA 4 (PARES)** Aprèn a valorar-te **DINÀMICA 4 (NINS)** La gratitud **BERENAR – DESCANS** **DINÀMICA 5 (PARES/NINS)** Jocs a l'explanada **DINÀMICA 6 (PARES)** Metanoia/Canvi de mentalitat **DINÀMICA 6 (NINS)** Representació teatral **DUTXES (NINS/PARES)**	15:00 h 15:30 h 16:00 h 16:30 h	**Revisió de les convivències** **Foto final de tot el grup** **Neteja** i recollida de les habitacions **Partida** amb els cotxes dels pares cap a Llucmajor
		21:00 h – SOPAR – DESCANS			
22:00 h 23:30 h 24:00 h	**JOCS DE SALA** (NINS/PARES) **PREGÀRIA 1** **DINÀMICA 1 (PARES)** Escala de valors **DORMIR**	22:00 h 23:30 h 24:00 h	**VETLADA (PARES vs FILLS)** (NINS/PARES) **PREGÀRIA 3** **DORMIR**		

MATERIAL ALIMENTACIÓ

- Càritas: Màquina de cosir 150€

- Sobrassada rectoria
- Café
- Llet
- Galetes
- Cereals
- Embotits
- Oli
- Mantequilla
- Confitura rectoria
- Embotits
- Pollastre
- Pasta per sopa rectoria
- Macarrons
- Pots de tomàtiga
- Carn picada
- Ous
- Piteres de pollastre
- Iogurt
- Natilles vainilla
- Pa bimbo
- Nocilla rectoria
- Pollastre per rostit
- Sucre

JOANA GARCIES

- Lletuga
- Tomàtiga
- Patates 20k (Truita/piteres/pollastre)
- Brou de carn
- Fruita
- Sopar divendres
- Pa divendres

DINÀMIQUES PER PARES

1.- EXPLICACIÓ I ORGANITZACIÓ DE LES CONVIVÈNCIES.

- Horari del cap de setmana
- Llocs per estar
- Atenció a la neteja i al reciclatge

2.- OBJECTIU DE LES CONVIVÈNCIES

Les altres convivències estaven dedicades a treballar la família, l'educació dels nostres fills, la fe en Déu, etc... sempre treballarem coses de cara a l'exterior a la vida que feim amb els altres. Aquest cop ens endinsarem en nosaltres mateixos, en el nostre ser, la nostra vida interior. **Cercar sentit a la nostra vida i trobar la nostra font (Déu) o el nostre Dharma.**

DINÀMICA 1 – ESCALA DE VALORS

OBJECTIU

- Delimitar la pròpia escala de valors

INTRODUCCIÓ

S'entrega als pares el fulletó de les convivències. I se'ls diu que tenen el vespre i demà dematí abans del visionat de la pel·lícula: *El cambio* per escriure la seva escala de valors. Se presenta un dibuix d'una escala enumerada. És la escala de valors de la seva vida. Ells han de respondre a la pregunta:

¿Què ha estat important dins la meva vida fins el moment d'ara?

Escriuran una paraula una frase, una acció o un sentiment per orde d'importància. Aquesta escala de valors no se comentarà, no s'ensenyarà i ni ningú la veurà.

DINÀMICA 2 – EL CAMBIO

OBJECTIU

- Visionar la pel·lícula: *El Cambio (The shift)*

INTRODUCCIÓ ABANS DEL VISIONAT

Breu introducció per emmarcar la gènesi del projecte:

El canvi, el títol original en anglès és *The Shift*, és una pel·lícula del director Michael A.Goorjian. El protagonista principal és Wayne Dyer, autor del famós llibre d'autoajuda Les teves zones erròonies.

Durant la pel·lícula, el Dr. Wayne Dyer farà de guia i mestre espiritual de persones amb les que es troba en el seu treball. Mitjançant xerrades i vivències, pretendrà que s'adonin que la vida no és un riu que segueix el corrent. El seu objectiu és que cadascú trobi el seu propi camí i descobreixi el seu veritable jo.

Els farà veure que tot pot recobrar significat si sabem escoltar-nos, si ens atrevim a agafar el rumb que ens marca el nostre cor. Tots podem endinsar-nos en fer «el canvi» si realment sentim que no estem on volem estar.

VISIONAT DE LA PEL·LÍCULA: *El cambio*

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

Cinema fòrum sobre la pel·lícula :

1.-Què és el que t'ha impressionat més de la pel.lícula
2.-Què és lo que ha volgut transmetre's la pel.lícula
3.-Quins sentiments t'ha produït?
4.-Quina ha estat la escena més tendre i quina la més dolorosa?
5.-Quina frase t'ha impactat més?
6.-Has aprés alguna cosa d'aquesta pel.lícula? Quina cosa?
7.-Hi ha alguna cosa que no hagis entès de la pel.lícula?
8.-Tria una acció realitzada per un dels personatges en la pel.lícula
9.-Qui és el teu personatge favorit en aquesta pel.lícula? Per què?
10.-Qui és el personatge que menys et va agradar de la pel.lícula? Per què?
11.-Tots els esdeveniments presentats en la pel.lícula sonen veritables?

REFLEXIÓ DE L'ANIMADOR

1.- Les tres històries del canvi

Al llarg de la pel·lícula es veuran tres històries diferents. Són històries on els seus protagonistes han perdut el rumb dels seus somnis i se senten buits en les seves vides.

Una mare abnegada

El primer cas és el d'una mare que es va lliurar tant a la família que es va oblidar de viure. Durant anys ho va donar tot pel benestar de la seva família, però va deixar aparcats els seus somnis, els seus hobbies. D'això s'anirà donant compte i posarà mitjans per recuperar de nou la seva vida.

Tot ésser humà mereix el seu espai individual on realitzar-se, fer el que més li agradi. Dedicar temps a un mateix és una cosa essencial, qui no ho fa per excés de treball o per haver d'atendre altres acabarà amb el temps sentint un buit en la seva vida.

Un matrimoni infeliç

El segon cas és el d'un matrimoni acomodat, acostumat a un nivell de vida alt. Semblaven tenir-ho tot, però s'adonaran que la riquesa no dóna la felicitat. No som el que tenim, ja que si un dia perdem les pertinences ens quedarem en res. La parella aprendrà a valorar les petites coses. Veureu que en la senzillesa i en els petits detalls de la vida s'amaga la major riquesa.

Un professional entregat

El tercer cas és el d'un director de cinema ambiciós que es va oblidar de viure el present i es va centrar exclusivament en el seu treball. El seu futur i els èxits que estaven per arribar eren tot el centre que ocupava la seva vida. Aquest afany de viure exclusivament per i per al treball, acaba per deixar escapar el moment present, "l'ara".

2.- Regles per assolir la plenitud

El canvi ens recorda que es pot gaudir d'una vida plena

Com?

1.-Viu conscientment, assaboreix el moment present en la seva totalitat. Has d'estar aquí en aquest moment i no deixar que la ment es vagi a un altre lloc.

2.-Deixa de costat l'ego, recorda que no som ni el nostre treball ni les nostres riqueses. Quan es viu des de l'interior, des d'aquest ésser espiritual que se centra en com ets, sense etiquetes ni pertinences, és quan el teu benestar comença a fluir dins teu.

3.-Deixa de banda la perfecció. No tenim per què ser perfectes, l'ésser humà no ho és i no cal ser-ho per ser feliç.

4.-No ets la teva reputació. Si vius segons el que pensin els altres de tu, perdràs la llibertat. Cadascú és lliure de pensar el que vulgui i no hauria d'afectar a la teva forma de vida. La reputació és una cosa invisible que creen els altres al que no hauríem de donar-li més importància. L'important no és el que passa a l'exterior, és el que passa en el teu interior.

5.-Escolta't a tu mateix sense jutjar-te. En prendre decisions, l'ego sol interferir, surt a la llum aquesta part perfeccionista que ens recorda que "el normal" és fer una o altra cosa. Quan activem en ser lliure d'interferències flueix tot amb naturalitat i bons sentiments. És aquí on resideixen els nostres veritables somnis.

6.-El canvi és una pel·lícula per reflexionar. Farà que ens plantegem si som on volem estar, si vivim de veritat o estem deixant escapar els nostres somnis i felicitat. Som creadors de la nostra vida i tot pot recobrar significat si fem alguna cosa i la guiem a la nostra manera particular i personal.

DINÀMICA 3 – EL MEU EGO

OBJECTIU

- Parlar de lo important dins la meva vida

DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ

1.-Projecció de vídeo:
Fragment de la pel·lícula *El Guerrero pacifico*: Sacar la basura de la mente

2.-Explicació breu de l'animador sobre l'EGO
El Ego, según el Doctor Wayne consiste en tres cosas:

1- El EGO nos impulsa a **ser lo que tenemos**: casa, dinero, coche, cuanto más tengo más soy. Tú solo eres lo que tienes. Cuantas más cosas tengo más persona seré y más lejos podré llegar. El problema aparece cuando si eres lo que tienes y esas posesiones desaparecen tu también desapareces. El personaje de Chad y Denise Moure, el hombre de negocios y su esposa, es el ejemplo más claro de este tipo de EGO.

2- El EGO nos impulsa a **ser lo que hago**: competir, ascender. Tú sólo eres lo que haces. Lo que hago se convierte en logro y cuantas más cosas consiga más persona seré. Lo más importante es ser el número uno. Nos enseñan que el mundo está hecho para la competitividad y ser mejor que el otro. El personaje de David, el director de cine, es el caso claro de ese EGO.

3- El EGO nos impulsa a **ser lo que los otros piensan de mí**: la reputación. Tú sólo eres lo que los otros piensan de ti. El estereotipo de las mujeres es el caso evidente de este Ego. Desde la infancia son educadas para agradar, para ser buenas madres, ser guapas, tener un buen cuerpo, y aunque ellas sienten la necesidad de lograr algo grande, más importante, por ese tipo de educación en el Ego, lo dejan todo de lado. El personaje de la madre de familia, Quinn Harper, es el mejor reflejo de ese ego.

Los **PROBLEMES** que surgen del ego a la hora de construirnos como personas son los siguientes:

a.- **ACTITUD DE NEGATIVIDAD**
El Ego nos hace pensar que siempre tenemos razón y nos convertimos en hipercríticos con nosotros y con los demás. Adoptamos una **actitud de negatividad** con las personas que nos rodean. Buscamos un perfeccionamiento que nunca llega a cumplirse. Esa actitud nos hace muy frágiles interiormente.

b.- **ACTITUD DE HOSTILIDAD**
El Ego nos enseña que hay que conseguir el éxito a cualquier precio. Lo comprobamos en el personaje del hombre de las finanzas. Ha llegado a una **actitud de hostilidad** contra todo lo que le rodea. Vive amargado y siempre a la defensiva, esperando la crítica de alguien para devolver la respuesta con agresividad.

c.- **TENDENCIA A LA DEPRESIÓN**
El problema del Ego es que nos hace sentir separados de todas las cosas que nos gustaría tener durante la vida. Y eso nos convierte en personas con **tendencia a la depresión**. Personas que se entristecen o decepcionan ante cualquier episodio de la existencia.

d.- **AUTOCRÍTICA ENÉRGICA**
El Ego nos hace sentirnos separados de los otros, con una **autocrítica enérgica** hacia uno mismo. No conseguimos realizar así como deseamos nuestros proyectos y creamos un estado de insatisfacción con nosotros mismos.

e.- **QUEDAMOS DEFRAUDADOS**
El Ego nos hace estar apegados a las cosas, a las personas y siempre actuamos desde el Ego y por ese motivo muchas veces **quedamos defraudados** porque nuestras actitudes, reacciones y comportamientos no han dado el resultado que nosotros queríamos.

Nuestro propio Ego reduce a Dios a nuestra imagen y semejanza, para poder **domesticarlo** (Antoine SAINT-EXUPÉRY, **El principito**) y de este modo construir un Dios que nos tranquilice y justifique todos nuestros actos. El error más grave en el cual hemos caído ha sido el apegarnos tanto a nuestro Ego que nos hemos separado de Dios y lo hemos expulsado de nuestra vida.

«En la calidad de la mirada que recibe, el niño, sumamente perceptivo en esa etapa, aprende a mirarse, es decir, empieza a formar su propio autoconcepto. Dicho de modo más simple: el niño aprende a mirarse tal como se siente mirado por las otras personas significativas para él. El proceso es el siguiente: el niño es mirado (o no mirado) de un modo determinado; así es como aprende a mirarse a sí mismo, formando una imagen de sí y de su propio valor (o no valor); proyecta a los demás esa forma de ser mirado, llegando a creer que todo el mundo lo mira de esa determinada manera» Enrique MARTÍNEZ LOZANO, **El gozo de ser persona.** ED. NARCEA, pág. 87

Durante toda la historia hemos caído en el **peligro del dualismo, manifestado en la separación de FE y VIDA**. Cada una de ellas ha transcurrido por diferentes caminos hasta llegar a la separación y división de ámbitos como: cielo y tierra, sagrado y profano, religioso y secular, Dios y Hombre.

Y así hemos creado un enfrentamiento de Dios con el Hombre.

Así transcurre la vida hasta que entramos en el atardecer de la vida —es decir, la edad adulta— con los mismos esquemas, ideas que en la mañana, y esos esquemas no nos sirven. Lo que en la infancia nos enseñaron y aprendimos en la edad adulta no nos sirve.

En este momento, la persona se pregunta sobre su vida, **nace la fase del sentido de la vida.** Ya no sirven las directrices del Ego, y la persona se da cuenta que ha vivido todos los años una mentira y desea regresar al principio. Reconoce que ha perdido esa fuente de donde proviene su vida, de donde proviene todo Esa fuente está ahí porque todo lo crea y todo viene de ella. Por tanto si está en todas partes también está dentro de mí. En este momento la persona descubre que necesita hacer el cambio, la conversión, el salto cuántico.

En este momento del cambio podríamos también comparar ese salto cuántico con el que se sufre en la autorrealización de la persona.

Si nos centramos en la pirámide de Maslow el último nivel de las necesidades de crecimiento es el de la **autorrealización**. Maslow lo llama el momento cumbre de la trascendencia, de la productividad, de la creatividad, etc. Es decir, la capacidad de tener integradas todas las necesidades de los niveles inferiores. Es la necesidad psicológica más elevada del ser humano. Con la satisfacción de esta necesidad se encuentra una justificación para dar sentido a la vida.

Cuando ese cambio entra en nosotros se produce una experiencia auténtica. Sólo la fe puede mover ese motor poderoso de crecimiento. En la experiencia religiosa de cambio, la persona se siente en contacto con Dios que es la fuente de la vida. Y la persona humana percibe en él la luz y la fuerza que provienen de esa fuente, por las que queda renovado.

La persona ha descubierto que necesita hacer el cambio y se prepara para ello. Para los cristianos ese cambio vendría dado por querer vivir la vida de Jesús, y Jesús nos exige una conversión a él.

Esa conversión es el cambio. Pero para realizar esa conversión necesitamos sentirnos amados por él y trabajar en todas aquellas actitudes, sentimientos, comportamientos que nos separan de él.

Si dibujásemos nuestra personalidad en círculos concéntricos, colocando en el centro mi interior, ese circulo debería llevar el impreso de: **Soy Hijo amado de Dios.**

Soy Hijo amado de Dios

3.- Tria el camí.
Experiència entre tots els del grup. L'animador llegeix un text. El text és un dia en la vida d'en Bernat, però aquest dia que viurà en Bernat té dos camins per triar. Cada un dels participants en el seu quadern senyalarà el camí que vol prendre.

A Bernat li agrada fer les coses bé trobar-se amb Jesús i descobrir en el rostre de les persones que se troba la imatge de Jesucrist. Ajuda'l a trobar el camí correcte.

Aquí va la història:

«Bernat amb un somriure als llavis, surt de casa seva de bon matí i comença el seu camí, però voltant el cantó de casa seva veu un prat verd.

1. *S'estira i comença a somiar despert*
2. *Continua el seu camí tot cantant*

En Bernat troba a Pau, un amic seu.

1. *Bon dia! Vens a donar una volta amb mi?*
2. *Bon dia! Ho sento però no tinc temps: et diria que m'acompanyessis però això faria retrassar-me. Segurament que tu no podries seguir el bon camí fins al final.*

En Bernat s'afica dins el cotxe i segueix la seva ruta. En arribar a un gran hort, s'atura un moment.

1. *Admira els grans pomers amb les seves saboroses i madures pomes i dóna gràcies a Déu per tots els bens de la natura.*
2. *Mira les pomes, salta la tanca, se n'omple les butxaques i se'n menja una.*

Una mica més lluny, Bernat, una mica desorientat, demana la direcció a un veïnat, el qual li assenyala el camí dolent. Bernat se'n dona compte alguns quilometres més enllà.

1. *Agafa una enrabiada, crida, salta d'indignació i finalment s'asseu exhaust.*
2. *S'asseu, reflexiona, consulta el seu GPS i continua ekl camí cap a la direcció que creu que és l'acertada.*

Una mica més lluny, es troba a un nin, —fill d'un papa de l'escola a on va el seu propi fill—, que busca el mateix camí que ell.

1. *Li proposa que pugi al cotxe i acompanyar-lo.*
2. *Li assenyala el camí i continua ell tot sol.*

I heus aquí a Bernat, molt a prop del final decideix ...

1.
2.

4.-Feina en grup gran
S'organitza un petit debat sobre la pregunta:

¿Quines son les temptacions en les quals ha caigut o no ha caigut en Bernat?

5.-Lectura en gran grup de l'evangeli
Temptacions de Jesús *(Mc 1,12-13; Lc 4,1-13)*

Aleshores l'Esperit va conduir Jesús al desert perquè el diable el temptés. Jesús dejunà quaranta dies i quaranta nits, i al final tenia fam. El temptador se li acostà i li digué:
--Si ets Fill de Déu, digues que aquestes pedres es tornin pans.
Però ell li va respondre:
--L'Escriptura diu: L'home no viu només de pa; viu de tota paraula que surt de la boca de Déu.
Llavors el diable se l'enduu a la ciutat santa, el posa dalt de tot del temple i li diu:
--Si ets Fill de Déu, tira't daltabaix. Diu l'Escriptura: Donarà ordre als seus àngels, i et duran a les palmes de les mans perquè els teus peus no ensopeguin amb les pedres.
Jesús li contestà:
--També diu l'Escriptura: No temptis el Senyor, el teu Déu.
Després el diable se l'enduu dalt d'una muntanya molt alta, li mostra tots els reialmes del món i la seva glòria i li diu:
--Et donaré tot això si et prosternes i m'adores.
Li diu Jesús:
--Vés-te'n, Satanàs! Diu l'Escriptura: Adora el Senyor, el teu Déu, dóna culte a ell tot sol.
Llavors el diable el va deixar, i vingueren uns àngels i el servien. PARAULA DE DÉU

6.-Breu resum en gran grup de l'animador

1-El pecat del **TENIR**
2-El pecat del **PODER**
3-El pecat del **FAMA/GLÒRIA/ÈXIT**

TENIR
Confesso que visc molts dies pensant que la felicitat depèn de les coses que puc **TENIR**, dels béns, de les qualitats, de les capacitats ... fins al punt que, de vegades, valoro a les persones pel que tenen (aparença, temperament, preparació ...). He arribat, fins i tot, a voler posseir a les persones, a voler deixar-hi la meva influència personal. Per aquest camí m'he vist abocat a sentir-me prou, sense necessitar de Déu ni dels altres. M'he tancat en mi mateix, trencant tota dependència i negant a la gràcia seu camp d'acció en mi.

PODER
Confesso que visc molts dies pensant que la felicitat depèn del **PODER** sobre els altres. Em sobre-valoro en el que sóc, i sento que puc sotmetre els altres a la meva voluntat, als meus criteris, a la meva persona ... És la supèrbia. Em vénen ganes de substituir Déu, que em posin al seu lloc!. Per aquest camí m'he vist abocat a una agresta solitud-ja que m'he situat en un pla

diferent dels altres-, a viure en la mentida sobre mi mateix-ja que no sóc més que ningú, ni menys, és clar-, a tractar els altres amb prepotència, a desterrar a Déu de la meva vida

FAMA/GLÒRIA/ÈXIT
Confesso que visc molts dies pensant que la felicitat depèn de la **FAMA**, l'èxit, del bé que pensin els altres de mi mateix. Per això dedico totes les meves energies a conrear "la meva imatge", les aparences ..., buscant contínuament l'aplaudiment i l'aprovació. Quina debilitat tan gran haver de dependre de l'opinió dels altres! I vull que Déu sigui com jo, que manifesti la seu Ser d'una manera clara i contundent, perquè no quedi més remei que ser acceptat per tots. Per aquest camí m'he vist abocat a una gran desconfiança en Déu per no veure signes evidents (per no saber interpretar la seva presència silenciosa), a un narcisisme idolàtric del meu propi jo, des del qual és fàcil voler substituir Déu.

7.-Treball en petits grups per respondre a les preguntes
L'animador una vegada llegit el text de les temptacions obri el debat sobre les tres temptacions, pot realitzar algunes d'aquestes preguntes:

-En quina d'aquestes tres temptacions hem caigut?
-Quines coses concretes he fet jo per caure en alguna d'aquestes tres temptacions?
-Què puc fer per no caure amb l'individualisme i l'egoisme? Dir coses concretes, no abstractes!
-Què puc fer jo per canviar la meva actitud?

El monitor ha d'acabar el diàleg amb una reflexió sobre el valor: del compartir, la generositat i l'egoisme que envaeix la nostra societat. Pot servir a mida de resum aquest text explicatiu.

Reflexió resum per l'animador

PECAT DE TENIR
«No només de pa viu l'home»
Però confesso amb més intensitat que Crist, amb el seu missatge, ha trencat els murs del meu suficiència i m'ha fet apreciar el perfum i la frescor de la seva gràcia, que ha obert en la meva vida horitzons a la transcendència, que m'ha fet descobrir els llaços, com corretges d'amor, que em vinculen amb el Pare i amb els Germans, que ha trastocat els meus criteris fent-me valorar l'altre pel que és-persona i fill de Déu-..., així, despullat de les "coses" , he anat descobrint la meva pobresa com el millor dels tresors, ja que em possibilita estar i sentir-me al cor de Déu i en el dels meus germans. No visc només ni principalment de pa, de béns, de coses, de riqueses ... sinó que la meva vida cobra vigor des de la fe en Déu, des de la seva Paraula.

PECAT DE PODER
«Al Senyor, el teu Déu, dóna culte ja Ell només donaràs culte»
Però confesso amb més intensitat que Crist, amb el seu missatge, ha trencat els murs del meu mentida i, a força d'amor, ha posat la veritat en el meu cor: que sóc fill de Déu i germà del meu proïsme; m'ha ensenyat amb el seu vida la humilitat per a la meva, per aquesta humilitat accepto qui sóc i com sóc i amb el que Déu m'ha donat no busco sotmetre o posseir a ningú, abans procuro estar "sotmès" als altres, "posseït" pels altres, coneixent molt bé els meus propis valors (també els defectes). La humilitat, que segueixo aprenent cada dia, s'ha convertit en companya de camí, que em situa en el meu ésser criatura davant Déu, el que em possibilita adorar-lo i em fa concebre la meva vida com una ofrena agradable a Déu, com el millor acte de culte que puc tributar.

PECAT DE FAMA
«No temptis el Senyor, el teu Déu»

Però confesso amb més intensitat que Crist, amb el seu missatge, ha trencat el mirall de la meva vanitat i els motius de la meva desconfiança des de l'exemple de la seva vida lliurada per amor, i m'ha donat una fe nova en ell, en el proïsme i en les meves possibilitats, sense necessitat de signes i sense necessitat de buscar l'aprovació dels altres; m'ha mostrat que la millor manera de sortir de la contemplació buida d'un mateix és el servei anònim als altres, el bé fet, l'amor desinteressat... El viure la meva vida com un servei als altres ha equipat el meu ésser de motius i horitzons nous, d'acceptació de l'altre com és i com està cridat a ser en Déu, d'obertura confiada a la voluntat de Déu ...

8.-Projecció del curtmetraje: The Gift
El regalo *(The gift)*

DINÀMICA 4 – APRÈN A VALORAR-TE
Desenvolupament de l'autoestima

OBJECTIU

- ***«La autoestima no se da, se adquiere»*** *(*Branden)
- Demanar a una persona, que et coneix i t'estima, que et digui les coses bones que veu en tu.

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ

1.- Introducció de l'animador

Com més t'estimes més es dóna i més es rep.
La persona que s'autoestima de veritat tendeix a propiciar l'autoestima d'aquells amb qui es relaciona.

> ***«L'experiència m'ha ensenyat que només quan un ha començat a acceptar-se i estimar-se a si mateix, és capaç d'acceptar i estimar els altres»*** **(Martín Descalzo)**

2.- Lectura de l'Evangeli de Lluc

> «Un mestre de la Llei es va aixecar i, per posar a prova Jesús, li va fer aquesta pregunta:
> — Mestre, què haig de fer per a posseir la vida eterna?
> Jesús li digué:
> — Què hi ha escrit en la Llei? Què hi llegeixes?
> Ell va respondre:
> — *Estima el Senyor, el teu Déu, amb tot el cor, amb tota l'ànima, amb totes les forces i amb tot el pensament,* i *estima els altres com a tu mateix.*
> Jesús li digué:
> — Has respost bé: fes això i viuràs.»

3.- Exercici: L'ARBRE DE LA MEVA AUTOESTIMA

Es dibuixa un arbre molt gran en paper d'embalar. Es col·loca en el centre de la reunió. S'explica que l'exercici és un examen positiu de consciència. Repassant tot el bo que hagis fet, encara que sigui en els detalls més petits.

Se col·loquen per parelles i aquestes parelles han de reviure moments joiosos viscuts. Tendim a recordar i reviure els moments dolents passats. Es tracta de treure valor als moments millors i més atractius ja passats, però que novament els feim presents. Es tracta de treure energies de les experiències passades.

L'animador les proposa fer un concurs en «l'arbre de la meva autoestima». Per parelles a la senyal i a la pregunta que farà l'animador han de parlar de la resposta i quan la tenguin anar immediatament a escriure a «l'arbre de l'autoestima» la resposta.

- Enumera una qualitat que tens
- Enumera una destresa
- Enumera un èxit personals que has aconseguit.
- Enumera alguna vivència de confiança
- Identifica els recursos que vares emprar en la seva realització: tenacitat, paciència, intel·ligència, simpatia ...

Poden ser senzills i ordinaris, però de tots ells et sents orgullós. Poden pertànyer a l'àmbit personal, familiar, laboral o social on vius.

4.- Exercici: ¿COM EM VEUEN ELS QUE EM VOLEN BÉ?

Els participants s'asseuen en cercle. Cada persona escriu el seu nom en un full de paper i la passa al seu company o companya de la seva esquerra. La persona que rep el full, escriu sobre ella una qualitat que troba al titular de la fulla. Quan el paper arriba al seu titular, aquest afegeix dos trets positius que troba en si mateix.

Al final de l'exercici es pot fer una manifestació de públic agraïment.

5.- Exercici: ANUNCI PUBLICITARI DE SI MATEIX

Amb optimisme i estil directe cada participant redacta una positiva presentació personal. Com si haguessin de fer una entrevista de feina o un càsting per entrar en un programa de televisió. Se'ls diu que poden emprar qualsevol tipus d'element o material per vendrer-se.

Acabada la preparació de l'anunci, l'animador posa dues cadires enmig de la sala perquè cadascú passi a fer una hipotètica entrevista de treball. Si hi ha algú dels participants que s'estimen més fer un anunci publicitari sense fer l'entrevista també ho pot fer.

6.- PROJECCIÓ DEL VIDEO
Vídeo Dulcinea Estudios: Increíble como estos desconocidos se enamoran en menos de una hora (Sin amor la vida seria un error)

7.- PREPARACIÓ D'UN PLAYBACK
Els pares preparen el playbak de la cançó: *Song inside* per fer als nins a la vetlada del vespre.

DINÀMICA 5 – JOCS CONJUNTS

JOCS A L'EXPLANADA
Es fan grups de pares i fills, i competiran en grups.
Fer un cartell per apuntar les puntuacions de cada grup

JOCS D'HABILITATS

1.-Tres en ralla sobre l'arena
2.-Estirar la corda
3.-Mocadoret
4.-Carrera de carretilles
5.-Carrera de cadireta de la reina
6.-Carrera de crancs
7.-Carrera aguantant una pilota de tenis amb el front de dos en dos
8.-Carreres de sacs (bosses de fems)
9.-Carreres amb una cullera i una pilota de ping-pong
10.-Salt de longitud
11.-Marco Polo

DINÀMICA 6 – METANOIA

OBJECTIU

- Parlar de lo que costa canviar

DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ

1.- Introducció [Metanoia = A Change of Life]

El terme metanoia ve del prefix grec meta que significa «més enllà» i nous, que significa «intel·lecte» o «ment». Traduït literalment, metanoia significa un canvi de propòsit o d'opinió. En general, el terme s'empra en dos contextos diferents. Els dos conserven aquest significat literal. A la Bíblia, amb més freqüència el terme es tradueix com «penedir».

L'erudit cristià Tertulià (160 d.C -225 d.C) va sostenir que, en el context de la teologia cristiana, la millor traducció de metanoia és **«canvi d'opinió».** En aquest context específic, el canvi d'opinió pot referir-se al canvi de no ser creient a convertir-se en creient. A més, aquest canvi d'opinió en particular s'espera que comporti un canvi general en la conducta i manera de ser de la persona. S'espera que el que experimenti una metanoia no només tingui una actitud piadosa sinó que actuï de forma conseqüent. D'aquí que la paraula «penedir» es refereixi a renunciar al pecat tant en el pensament com en l'acció.

¿Podrías decirme, por favor, qué camino he de tomar para salir de aquí?
- Eso depende mucho del punto a donde quieras ir —contestó el Gato—.
- Me da casi igual a dónde —dijo Alicia—.
- Entonces no importa qué camino sigas —dijo el Gato—.
(Lewis Carroll: *Alicia en el País de las Maravillas)*

2.- Experiència d'atreviment

Consisteix a realitzar un joc. Els participants se col·loquen en cercle. I un darrera l'altre han de fer una prova. Les proves estan escrites en targes de colors damunt una cadira. Els participants tenen un quadrat amb els quatre colors de les targes. El joc consisteix en aconseguir els quatre, es a dir respondre cada cop a una pregunta d'un color diferent. Hi ha 4 colors i rere cada cartolina hi ha les següents preguntes:

TARGETA VERMELLA
1.¿Qué es lo que la mayoría de tus amigos piensan de ti y que es totalmente falso?
2.¿Cuál es la cosa más infantil que todavía haces?
3.¿Qué harías si fueras del sexo opuesto durante un mes?
4.¿Alguna vez has engañado o has sido engañado?
5.¿Cuál es tu miedo más oscuro?
6.¿Cuál es la cosa más embarazosa que tus padres te han pillado haciendo?
7.¿Por qué rompiste con tu último novio o novia?
8.¿Quién es la persona más sexy aquí?
9.¿Alguna vez considerarías ser un nudista?
10.Describe el sueño más raro que hayas tenido alguna vez.

TARGETA VERDA
1.¿En qué país le gustaría vivir si tuviera la oportunidad?
2.Si pudieras erradicar una cosa mala del mundo, ¿cuál sería?
3.¿Cuál es la comida más exótica que has comido?
4.¿Cómo sería la boda de tus sueños?
5.Si pudieras cambiar una cosa en tu cuerpo, ¿cuál sería?
6.¿Quién es tu persona favorita y por qué?
7.Si quedaras aislado en una isla durante 3 días, ¿qué llevarías contigo?
8.Si tuvieras la oportunidad de salir en una cita con alguien que está presente, ¿quién sería?
9.Si pudieras besar a una celebridad sin afectar tu relación actual, ¿quién sería?
10.De todas las personas que conoces, ¿quién tiene los ojos más hermosos?

TARGETA CEL
1.Dona una besada a la galta del teu company/a de la dreta
2.Dona una besada a la galta del teu company/a de l'esquerra
3.Dona una besada de papallona al company/a de davant
4.Dona una besada romántica al company de la dreta
5.Dona un «pico» a algú del sexe contrari
6.Dona una besada de Gnomo al teu amic
7.Dona una besada al front a algú que estimis
8.Dona una besada al cul de la teva dreta
9.Dona una besada a la orella d'una persona de l'altre sexe
10.Dona una besada a qui vulguis

TARGETA GROGA
1.¿Alguna vez pensaste en engañar a tu novio / novia?
2.Si pudieras cambiar de lugar con alguien por un día, ¿quién sería?
3.¿Tienes miedo de morir? ¿Por qué?
4.¿Cuál es tu mayor miedo?
5. ¿Cuál es tu fantasía más deseada?
6. ¿Cuál crees que es la parte más atractiva de tu cuerpo?
7.Si pudieras ser un superhéroe, ¿cuál sería tu poder?
8.¿Alguna vez ha mentido a tu pareja para evitar un momento íntimo, por ejemplo, decir que te duele la cabeza?
9.Si tu vida se pudiera convertir en una película, ¿Cuál película elegirías?
10.¿Qué es lo primero que le miras a una mujer o un hombre cuando lo conoces?

TARGETA BLAVA

1.Empujame contra una pared y besame fuerte
2.Canta: Como una ola (Rocio Jurado)
3.Balla: Mayonesa (projectar el vídeo)
4.Mirar als ulls al teu company de la dreta durant 1 minut
5.Recitar un poema
6.Tria qualcú que durant 1 minut et faci cossigolles
7.Enviar «t'estim» a la teva dona/home/parella per Whatssap
8.Publicar una foto fent carotes al perfil de Whatssap
9.Tria a qualcú per representar una escena picant de una peli
10.Fer el pato durant 1 minut

3.- Explicació de l'animador en gran grup

El protagonista amb base a les seves experiències i amb exemples dóna a conèixer que el canvi és important en les nostres vides, perquè moltes vegades ens enfoquem en fer les coses que fan feliços els altres, però quan es pren la decisió de canviar, la felicitat també forma part de les nostres vides.

¿Quins canvis observen a la pel·lícula?

El canvi, com a procés té a veure amb el fet de començar de nou, de adonar-se que el que es fa actualment pot estar erroni, que les decisions no han d'estar basades en l'Ego que cada és-ser humà posseeix

i que **cada situació té un propòsit**
i la raó de **cada un ha de ser trobar aquest propòsit**
ajudar els altres i buscar el benestar d'ells sobre el nostre, ens donarà l'oportunitat de **donar en lloc de rebre**
i en aquest procés obtenir alguna cosa millor del que esperàvem, alguna cosa que li doni sentit a la nostra vida i en on ens adonem que **la vida val la pena viure-la.**

Aquest salt quàntic dona sentit a la vida i que per pensar en nosaltres mateixos, no veiem, aquestes situacions que donen sentit a la vida.

La millora contínua, té a veure amb buscar **fer i donar sempre el millor**; els millors resultats no s'obtenen només del **treball dur**, de **l'ambició**, té a veure també amb **gaudir el que es fa**, **d'innovar en el treball** i el fet de tenir **pau a l'interior** provoca situacions que van molt més del fet de només treballar, i adonar-se que en gaudir del que es fa, el treball deixa de ser treball i la vida brinda millors oportunitats i resultats.

¿En quina forma el procés de canvi identificat, els apliquen a la vida diària?

El salt quàntic ofereix l'oportunitat de **adonar-se que el que es fa, el que un estima, el que un pensa pot no ser el correcte**, és aquest moment en el qual es visualitza la vida des d'un punt de vista més profund, on, **les coses importants o les que cada un li va posar importància deixen de donar-li sentit a la vida** (escala de valors)

i tot allò que està al nostre voltant
i no el tenia, ara el té i ara és més important;
ajudar els altres,
viure el que ens importa,
el que ens apassiona
i el que ens fa ser nosaltres mateixos, això, és el que importa realment.

Explicar l'esquema:

L'animador explica l'inici de la predicació de Jesús.

Segons l'evangeli de Marc, Joan el Baptista va predicar un baptisme de penediment [metanoia] per perdó dels pecats. Des de la perspectiva de Mateu, l'essència del missatge de Joan Baptista va ser «vos, que el Regne del cel és a prop». Aquí i en altres passatges de la Bíblia, *metanoia* significa no només un canvi interior de manera de ser, sinó un gir complet en la nostra vida, un canvi de direcció que implica d'una banda la necessitat de l'ajuda de Déu i per l'altra la conducta ètica de l'home.

Lectura de l'Evangeli de Sant Marc 1,14-15

> «Després que Joan fou empresonat, Jesús anà a Galilea i anunciava la Bona Nova de Déu. Deia:
>
> — S'ha complert el temps i el Regne de Déu és a prop. Convertiu-vos i creieu en la Bona Nova.»

4.- En grups petits

En un primer moment llegim la lectura de l'evangeli Sant Lluc, molt a poc a poc i en veu alta un component del grup.

Lectura de l'Evangeli de Sant Lluc 19,1-10 (Jesús i Zaqueu)

> «Jesús va entrar a Jericó i travessava la ciutat. Hi havia un home que es deia Zaqueu, cap de publicans. Era un home ric. Zaqueu buscava de veure qui era Jesús, però la gentada li ho impedia, perquè era petit d'estatura. Llavors s'avançà corrent i es va enfilar dalt d'un sicòmor per poder veure Jesús, que havia de passar per allí. Quan Jesús va arribar en aquell indret, alçà els ulls i li digué:
>
> —Zaqueu, baixa de pressa, que avui m'haig d'hostatjar a casa teva.
>
> Ell baixà de pressa i el va acollir amb alegria. Tots els qui ho van veure murmuraven

contra Jesús i deien:

—Ha anat a allotjar-se a casa d'un pecador!

Però Zaqueu, dret davant el Senyor, li digué:

—Senyor, dono als pobres la meitat dels meus béns, i als qui he exigit més diners del compte, els en restitueixo quatre vegades més.

Jesús li digué:

—Avui ha entrat la salvació en aquesta casa; perquè també aquest home és fill d'Abraham. El Fill de l'home ha vingut a buscar i salvar allò que s'havia perdut.»

PARAULA DE DÉU

En un segon moment es fa un treball individual de respondre a les següents preguntes:

- **Zaqueu tenia ànsia de trobar-se amb Jesús: ¿I tu? ¿Quin és l'arbre que et permet veure Jesús, trobar-te amb la seva mirada?**
- **¿Has tingut alguna experiència concreta on has experimentat la «mirada» de Jesús? ¿Què ha canviat en la teva vida? ¿Què estàs disposat a perdre (o a guanyar) per trobar-te de veritat amb Jesús?**
- **L'experiència de Zaqueu és la de sentir-se, no condemnat, sinó estimat, la qual cosa l'omple d'alegria: ¿Et sents feliç de ser seguidor de Jesús? O vius la teva condició de deixeble amb temor amb inquietud, veient que no estàs a l'alçada?**
- **¿Quina profunditat té la teva relació amb Jesús... o amb els altres?**
- **El seguiment de Jesucrist implica morir a «l'home vell» i néixer a «l'home nou» ¿Quines actituds personals m'agradaria morir per poder néixer a l'home nou?**

En un tercer moment es torna reunir el grup petit es tria un secretari per fer un resum de les respostes. I amb els components del grup s'obri un petit diàleg per respondre a les preguntes.

DINÀMICA 7 – LA FONT I EL DHARMA

OBJECTIU

- Parlar de lo important dins la meva vida
- De la font que és Déu i de perquè hem vingut en aquest món

DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ

1.- Introducció de l'animador

El Dr. Dyer sempre va mantenir l'interès de les persones sobre el seu tema i que ell prenc com a base a Déu per aconseguir els canvis, ajudar els altres ens fa bé i que per poder canviar alguna cosa en els altres, hem de partir de nosaltres mateixos.

Què han après?

• Que hem d'estar oberts a les situacions que se'ns presenten perquè només així podrem esperar coses bones.

• No hem d'oblidar que venim d'un ésser suprem, per tant som capaços de realitzar grans coses. (a imatge i semblança únics i irrepetibles, i que ens estima perquè ens ha creat (Gen 1,1) «i veié que tot era bo»)

• A no oblidar la base fonamental de tot canvi que són els valors, l'escala de valors de cada un.

Canvis a la pel·lícula

- Quan la dona decideix reprendre l'art de la pintura i decideix quedar-se una setmana més en Asilomar per retrobar-se amb ella mateixa.

- Quan l'empresari decideix canviar d'opinió a acceptar que la seva dona tingui un fill, és un canvi radical, perquè fins i tot tenien fins a un contracte prematrimonial en què no volia fills.

- El director del grup de gravació accepta per fi que per alguna cosa és que succeeixen les coses i fa el que realment li agrada.

- L'amo d'Asilomar que va passar de ser l'amo a ser conserge i servir els altres, perquè això ho feia més feliç

2.-Projecció del fragment de pel·lícula Gravity

Explicació de la sinopsi de la pel·lícula.

Poco le dura la sensación de seguridad y estabilidad a Stone. Un incendio le obliga a abandonar la ISS, que se vicia y destruye desde dentro. La vida en su interior se hace imposible, y la única escapatoria pasa por el remanente del socialismo soviético que representa la Soyuz. Stone, que nunca conoció conscientemente otra forma de vida más que el American Way of Life, se adapta rápidamente ya que, como nos dice la dirección de arte del filme (en varias ocasiones), en definitiva, todos los estados nación son iguales. Todas las cápsulas tienen los mismos botones en los mismos lugares, todas las sociedades se organizan en base a los mismos principios, aunque el idioma sea diferente en cada caso, y todas tienen un enorme componente religioso que las condiciona, por muy tecnológicamente avanzadas que sean. Cuarón lo plasma gráficamente con una estampita cristiana en la Soyuz de la ISS y con una figurita de Buda en la Tiangong.

¿Porqué no sé resar?

La pregunta és:

¿Qué pide con la oración?

¿Con la oración pide la salvación? ¿Qué se transforme la realidad?

¿O con la oración se despide del mundo?

3.-Reunió en grups petits

En un primer moment lectura del text: Buscar a Dios

Buscar a Dios, la fuente primera. Todo el que es de la verdad, escucha mi voz.

No todos los que han abandonado la práctica religiosa tienen la misma postura ante Dios. Algunos rechazan todo contacto con lo religioso; Dios les resulta un ser incómodo y amenazador del que prefieren prescindir. Otros viven absolutamente despreocupados de estas cosas; les basta con ir resolviendo los problemas de cada día: Dios no tiene sitio en su vida. Hay, sin embargo, un número creciente de no practicantes en los que comienza a despertarse una inquietud religiosa.

No es fácil expresar lo que sienten ni lo que buscan. Ciertamente no están pensando en volver al cristianismo que un día conocieron y que, por una razón o por otra, han abandonado. Su búsqueda se sitúa ahora a otro nivel diferente. Andan detrás de algo que ni ellos mismos aciertan a definir con precisión.

Lo que conocen de la Iglesia les parece excesivamente complicado. El lenguaje eclesiástico les resulta difícil. Tampoco les convence mucho la vida de otros cristianos practicantes que conocen. Pero sienten la necesidad de algo que dé más coherencia y más sentido a su vida.

En el fondo de todo está la cuestión de Dios. La mayoría no duda de que Dios existe. Pero, ¿cómo es ese Dios del que la Iglesia habla tanto? ¿Es un Dios terrible y peligroso del que uno no se puede fiar nunca del todo? ¿Es un Dios bueno que entiende nuestra debilidad y busca siempre sólo nuestro bien?
Pero, ¿con quién hablar de todo esto? Al que se ha alejado de la Iglesia no se le hace fácil acercarse a un sacerdote. Es normal. Si al menos pudiera hablar con toda confianza con algún amigo creyente. Porque es bueno escuchar la experiencia de alguien que vive gozosamente su fe para aclarar equívocos, deshacer prejuicios o exponer las propias dudas.

En cualquier caso, lo importante son los pasos que uno mismo va dando por dentro. Hay preguntas que es bueno contestar: ¿Por qué he abandonado yo el contacto con lo religioso? ¿Me ha hecho bien alejarme de Dios? Ahora sé lo que es vivir de espaldas a la fe, ¿quiero terminar así mi vida? ¿No necesito encontrarme con un Dios Amigo?

Hay personas que se alejaron hace mucho de todo lo religioso, pero tampoco tienen nada contra Dios. En este momento no sabrían cómo rezar; han olvidado las palabras del Padre Nuestro; no les sale ninguna oración. ¿Es difícil decir a Dios: «Tú me conoces y me entiendes. Ayúdame a vivir. Enséñame a creer»? Puede parecer algo trivial y, sin embargo, una invocación sincera a Dios puede significar un cambio interior importante. Las palabras de Jesús son alentadoras: «Todo el que es de la verdad, escucha mi voz».

En un segon moment un treball individual d'escriure una carta de comiat als seus fills. Demà ja no sereu amb ells i vos heu de acomiadar-vos.

-Les heu de dir lo que és més important dins la vida
-Com han de fer ells per superar la vostra pèrdua
-En quines coses s'enfrontaran dins la vida i com fer-les front
-Etc..

4.- Reunió en gran grup
Projecció del fragment de la pel·lícula: «La última cima» Milagro de Pablo (La última cima)
L'animador explica la sinopsi de la pel·lícula abans de projectar el fragment.

Tots naixem per alguna cosa.

Has pensat mai: ¿Quin és el motiu de la teva vida?

5.- ESCULTURA «LA NOBLEZA DEL ACTO DE COMPARTIR»
Aquí tenim una petita escultura molt il·lustrativa que podem observar durant una estona, deixant-nos inspirar per la qual cosa simbolitza «la noblesa de l'acte de compartir»

Aquesta petita escultura de fusta és obra d'un artista ruandès del taller d'art de Nyondo. Representa a dues dones, una inclinada cap a l'altra. Les figures són estilitzades, el que els dóna un valor universal.

Després d'observar-la s'obri un breu debat del significat, del que representa o què ens evoca.

Com podem interpretar aquesta escultura?
L'escena representa l'acte de compartir.

Després del petit debat l'animador pot acabar amb una reflexió referent al canvi de donar o rebre.

Reflexión de l'animador

La mujer de la derecha está en cuclillas y sujeta un recipiente. La de la izquierda tiende la mano con cierta indecisión y parece un poco incómoda. La que sujeta el recipiente es la que da, pero no lo hace con un gesto altivo, se hace pequeña, ya que no ofrece desde arriba con complejo de superioridad, sino más bien como queriendo decir: «¿Te puedo ofrecer algo?», y mira a la otra con cierta ansiedad: ¿Lo va a aceptar? ¿Estará contenta?

La figura de la izquierda no parece querer coger lo que se le ofrece con avidez, sino que se echa hacia atrás. Recibe la ofrenda con ciertas reservas, con humildad y dignidad.

Ni una ni la otra se inclinan hacia el recipiente, sino que se miran mutuamente, en silencio. Lo importante es lo que hay fuera del recipiente: la relación, la amistad, el encuentro. El gesto de compartir es más importante que lo que se comparte. La persona que da, no ofrece únicamente lo que hay en el recipiente, sino que se da a sí misma. La persona que recibe, no recibe únicamente la dádiva, sino también a la otra persona.

En una relación de este tipo, recibir no supone una humillación ya que la persona que recibe complace a la persona que da.

Y ahora volvamos a mirar la escultura. **¿Podemos estar seguros de que la persona que da es la de la derecha?** Es posible que el recipiente esté vacío y que sea la persona de la izquierda la que deposita con modestia su contribución. Da con cierta contención, con respeto.

Esta posibilidad de invertir el papel que desempeña cada una ilustra el sentido profundo del acto de compartir: cada uno de nosotros puede dar y cada uno debe recibir. Cada encuentro debería estar hecho de «dar» y de «recibir». Los que se limitan a querer recibir son unos egoístas.

Los que siempre quieren dar no están compartiendo realmente, lo que intentan es dominar.

Saber dar sin herir es todo un arte.
Y también es un arte saber recibir sin rebajarse.

ES IMPORTANTE PORQUE TODOS NECESITAMOS ALGUIEN
QUE NOS ACOMPAÑE ESPIRITUALMENTE

DINÀMICA 8 – LA MEVA ARANYA

OBJECTIU

- Parlar de lo important dins la meva vida

DESCRIPCIÓ DE LA SESSIÓ

1.-Introducció de l'animador

Avui vos explicaré la preciosa metàfora de les 6 potes de la meva aranya. T'animo a que continuïs llegint, per descobrir els pilars més màgics que podem i mereixem gaudir cada un de nosaltres en les nostres vides, per al nostre creixement personal.

La metàfora consisteix en que cada un de nosaltres som petites aranyes amb 6 potes que s'encarreguen de sostenir-nos, sent totes i cadascuna d'elles, igual d'importants. Aquestes 6 potetes són els nostres fonaments, el que ens sosté en peu i ens ajuda a caminar cap endavant amb felicitat i entusiasme, permetent avançar o retrocedir en el nostre procés de creixement personal.

QUINES SÓN LES 6 POTETES DE LA MEVA ARANYA?

1.-En petits grups

Lectura de la metàfora: Les 6 potes de la meva aranya

- Primera pota: Amistat. Constitueix un dels pilars més necessaris en la vida social de cada ésser humà. Ens omple de felicitat compartir relacions plenes i sinceres, permetent aprendre cada dia i avançar en el nostre creixement interior. Per això, és important que tinguem cura a les nostres amistats tenint en compte que també elles ens tenen cura de nosaltres.

Treballa la teva dignitat de forma equilibrada intentant deixar de banda l'orgull. Fes esforços pels que s'ho mereixen i aprèn a ser assertiu i dir que no, quan creguis convenient.

Valora el teu entorn i cuida't de no mantenir relacions tòxiques, que només et generaran un malgasto emocional innecessari per a la teva persona i sofriment. I el més important: la qualitat és molt més important que la quantitat en les relacions personals. Recorda-.

- Segona pota: Amor. L'amor és la base de tots els moviments vitals. Les persones busquem sentir-nos estimats i desitjats, sempre partint de la base d'un sentiment veritable, ple d'autenticitat i bondat.

L'amor més important de tots és el que hem de sentir per nosaltres mateixos. Si estem en parella amb la persona que estimem, cal cuidar-la i comprendre-la. Per a gaudir d'una relació sentimental de parella sana, cal conrear la paciència i una bona comunicació.

- Tercera pota: La teva persona. Com comentàvem en l'anterior punt, moltes vegades deixem passar les nostres pròpies necessitats personals, en tenir només consciència per a les persones del nostre voltant. No oblidar-nos de nosaltres mateixos és la clau.

L'aspecte que tenim per fora és el mirall del nostre estat intern, per això es veurà reflectit si ens cuidem o no. Dedica temps per a tu, fes coses que et vinguin de gust fer, no pensis tant en el que esperen els altres de la teva persona i dedica almenys 30 minuts del dia per fer el que més et vingui de gust.

Intenta sempre dedicar una estona, t'ho mereixes amb escreix. Si saps estimar-te a tu mateix, sabràs estimar les persones del teu voltant. En aquest punt la salut física i mental és vital. Practica esport i passa temps amb la natura. Et permetrà connectar amb el teu interior i generar les hormones de la felicitat i la plenitud.

- Quarta pota: La família. A tots ens arriba el moment de donar-nos compte de que no som el centre de l'univers i del gran suport que representen els nostres pares en les nostres vides: l'important que és la família. Preocupa't per cuidar-los. És cert que en totes les famílies sempre hi ha una «ovella negra», però segur que en moltes ocasions, és la persona que t'ha visitat estant malalt o t'ha ofert la seva ajuda quan l'has necessitat.

Concedeix-el benefici de l'amor incondicional i deixa de queixar-te per uns o altres. Si et pares a pensar de veritat els sentiments dels que gaudeixes voltant, t'adonaràs segurament el afortunat que ets. I recorda, fins en les pitjors situacions ho ets, no ho oblidis.

Vos animo a que feu un creu i ratlla, per què no els doneu una oportunitat ?. Proveu i potser us sorprengueu del estimats que us sentiu, del molt que us aporten els vostres i que no hi ha amor més incondicional que el d'uns pares, germans, avis ... És una de les potes més importants que solem moltes vegades tenir infravalorada. No esperis a adonar-te d'això quan comencin a faltar persones en la teva vida.

- Cinquena pota: Vida i treball professional. Aquesta poteta la resumiré en què et facis a tu mateix les següents preguntes relacionades amb el teu treball professional i carrera: què t'agrada ?, què t'inquieta ?, estàs motivat en el teu treball?

Passem la major part del temps realitzant el nostre treball. Llavors, de debò vas a viure per alguna cosa que no t'agrada ?, és la pregunta que sempre ens consola i ens obre portes.

Tots mereixem viure pel nostre somni i realitzar les metes que el nostre cor ens demana. Si ets capaç de somiar-ho, ets capaç de realitzar-lo i tens totes les eines per a això.

Atreveix-te i llança't a ser feliç, i no passar-te hores i hores queixant. Perquè siguis gran no vol dir que ja no puguis començar a estudiar el que t'agrada, tot el contrari. Més admirable i amb més probabilitat, aconseguiràs allò que et proposis gràcies a l'experiència adquirida de la vida durant tants anys.

- Sisena pota: Els teus hobbies i temps d'oci. Com diu molt sàviament José Mujica, president d'Uruguai, *«quan compres amb plata, no estàs comprant amb plata, estàs comprant amb el temps de la teva vida que vas haver de gastar per tenir aquesta plata».* Partint d'aquesta gran reflexió, t'has donat ja compte que quan no ens cuidem o no ens dediquem petits moments d'oci, simplement estem vivint per treballar? És molt important aprendre a gaudir del nostre temps per fer coses que ens agradin amb les persones que estimem i volem, i seguir així enfortiment nostre creixement interior. No només pensis en treballar i patir.

Siguem sincers, estem en aquesta vida per aprendre i sobretot, per gaudir del que preciós de la vida. Has de ser responsable amb el teu treball i trajectòria professional, però no oblidis prioritzar la teva persona. Enriquit amb tot el que la vida t'ofereix i gaudeix-la.

2.-Presentació de l'animador en grup petit

Espero que aquesta preciosa metàfora vos ompli el cor de plenitud i optimisme cap a ella, sent la sustentació del vostre creixement personal.

Reflexió:
Las 6 potetes et permeten estabilitat. Totes elles s'ajuden entre si, no ho oblidis. Només preocupa't de cuidar-les, donar-los tot el teu amor i el més important, el teu cor de aranyeta.

Treball individual:
Encara penseu que una de les vostres potetes necessita una mica més de cura, no us preocupeu. ¿Quina és?

Respondre a la pregunta:
¿Quina de les teves 6 potes necessita més atenció i treball?

3.-Reunió en gran grup
L'animador explica els valors del canvi en la generalitat de les persones. Proposa l'esquema següent i ho explica.

Fa una primera pluja d'idees demanant a tots la següent pregunta:

¿Quines son les coses importants per a tu?

OJO no les que t'agradaria, sinó les que vius ara, en aquest moment en la família.
Exemple: estar en la família, però tanmateix en la feina i l'estrès que duem no hi estam

Primer demana als homes i ho escriu a la pissarra i llavors a les dones i ho escriu també a la pissarra. Després fa un resum de lo que normalment succeeix després d'un canvi fort, estructural dins la vida de les persones.

LAS ÚLTIMAS PALABRAS DE STEVE JOBS

He llegado a la cima del éxito en los negocios. A los ojos de los demás, mi vida ha sido el símbolo del éxito. Sin embargo, aparte del trabajo, tengo poca alegría. Finalmente, mi riqueza no es más que un hecho al que estoy acostumbrado.

En este momento, acostado en la cama del hospital y recordando toda mi vida, me doy cuenta de que todos los elogios y las riquezas de la que yo estaba tan orgulloso, se han convertido en algo insignificante ante la muerte inminente.

En la oscuridad, cuando miro las luces verdes del equipamiento para la respiración artificial y siento el zumbido de sus sonidos mecánicos, puedo sentir el aliento de la proximidad de la muerte que se me avecina. Sólo ahora entiendo, una vez que uno acumula suficiente dinero para el resto de su vida, que tenemos que perseguir otros objetivos que no están relacionados con la riqueza. Debe ser algo más importante: Por ejemplo, las historias de amor, el arte, los sueños de mi infancia... No dejar de perseguir la riqueza, sólo puede convertir a una persona en un ser retorcido, igual que yo.

Dios nos ha formado de una manera que podemos sentir el amor en el corazón de cada uno de nosotros, y no ilusiones construidas por la fama ni el dinero que gané en mi vida, que no puedo llevarlos conmigo.

Solo puedo llevar conmigo los recuerdos que fueron fortalecidos por el amor. Esta es la verdadera riqueza que te seguirá; te acompañará, le dará la fuerza y la luz para seguir adelante. El amor puede viajar miles de millas y así la vida no tiene límites. Muévete adonde quieras ir. Esfuérzate para llegar hasta las metas que desea alcanzar. Todo está en tu corazón y en tus manos.

¿Cuál es la cama más cara del mundo? La cama de hospital. Usted, si tiene dinero, puede contratar a alguien para conducir su coche, pero no puede contratar a alguien para que lleve su enfermedad en lugar de cargarla usted mismo. Las cosas materiales perdidas se pueden encontrar. Pero hay una cosa que nunca se puede encontrar cuando se pierde: la vida.

Sea cual fuere la etapa de la vida en la que estamos en este momento, al final vamos a tener que enfrentar el día cuando la cortina caerá. Haga tesoro en el amor para su familia, en el amor por su esposo o esposa, en el amor por sus amigos... Trátense bien y ocúpense del prójimo.

SONG INSIDE *(El cambio)*

Esto no es una carrera, no tienes que correr.
Hasta puedes reducir la marcha y mirar a tu alrededor en vez de perseguir a todos.
No tienes que demostrar ni afirmar nada de lo que has dicho o hecho.
Si sabes en tu corazón que has cantado tu canción.

No te vayas con tu canción en tu interior, deja que te guíe todos los días.
Todos sabemos que está bien ser humilde, pero no dejes pasar tu vida.

Podrías perderlo todo y seguir sintiendo que has ganado.
Puedes caer del cielo y aprender a volar si quieres alcanzar el sol.
No tienes porqué preocuparte o arrepentirte de lo que has dicho o hecho,
Si sabes en tu corazón que has cantado tu canción.

No te vayas con tu canción en tu interior, deja que te guíe todos los días.
Todos sabemos que está bien ser humilde, pero no desperdicies tu vida.

JOCS PER COMENÇAR LES SESSIONS

- **El meu amic / secret / és** / N/.
- **Joc de les jerarquies** (Del Papa a la beata) (Del Rei al bufó)
- El **globus a l'aire** dins el cercle
- El **Joc de ¿m'estimes?**
- El **Joc munten i desmunten** (cavallers i cavalls)
- El **Joc de l'hospital / la paella**
- El **Joc del director d'orquestra**
- El **Joc del conill dins el cau**
- El **Joc del llogater**
- El **Joc del vaixell carregat amb X paquets**
- El **Joc de les mans damunt els genolls** (1 cop cap a la dreta, 2 cops esquerra)
- El **Joc de la manta** (dir el nom més ràpid)
- El **Joc del pistolero** (cap baix caminar per la sala i disparar)

1.- **Taronja-llimona**, poma i macedònia
2.- **Memorion**, aprenentatge dels noms en cercle
3.- **Taranyina** (bolla de llana)
4.- Per **conèixer-se:** nombre/objecte-animal
5.- **Presentar-se en nom i gest**: el nom i un gest