

Energia d'estiu

Avui, que a l'escola només hi queden els equips educatius i que els parcs i els carrers s'omplen de criatures a tota hora, potser és un bon moment per aturar-nos, respirar profundament, sospirar i retrobar la calma. *Per Noemí Royes, pedagoga i directora pedagògica de l'entitat sancugatenca Edbuilding.org*



Foto: inezdelprado.com

És cert que seguim immerses dins d'aquesta pandèmia tan complexa, aparentment imparable, que impregna de forma inevitable molts àmbits de la nostra vida. Hem viscut angoixes, pors i dols, alguns potser encara els transitem. Però la vida, tossuda, segueix.

Heu provat de posar l'orella a converses alienes? Assegudes en una terrassa o fent cua en alguna botiga del nucli antic? Només cal esperar una estona per escoltar paraules com: esgotament, cansament, saturació...

El cos (i el cervell) ens demana una pausa. Així que, ara i aquí, permetem-nos aturar la marxa, aprofitem l'energia que ens regala l'estiu i dediquem una estoneta al no-res, a badar, a badallar, a jugar, a llegir, a trucar aquella persona que pensem, però que mai trobem el moment de parlar-hi, llevem-nos tard, arribem-

nos fins a aquell lloc que fa temps que no anem, sortim sense destí de casa o fem alguna bogeria.

Si acabes d'agafar la revista i passeges pel carrer, busca un banc i seu. Encara que només siguin 5 minuts. Si acabes d'arribar a casa, cerca un lloc còmode, mira per la finestra, estira els braços... Busquem una estoneta, per petita que sigui, per cuidar-nos.

Si alguna cosa hauríem d'emportar-nos d'aquesta crisi és que les coses "urgents" sovint no són les més importants. És temps ara per a poder transformar pors, errors o malentesos en aprenentatges de vida, en instants, moments i, en definitiva, en decisions de present.

Avui ens aturem aquí i us regalem, si voleu i us ve de gust, un petit espai de reflexió per escriure de forma calmada i en paraules breus allò que ens vo-

lem emportar per al curs vinent, perquè ja sabeu, arribarà l'agost i, com cada any, s'aturarà el món.

Estàs a punt? Has trobat un lloc tranquil i fresquet per regalar-te aquesta pausa de 5 minuts? Som-hi!

Recupera UN moment bonic d'aquest any pandèmic:

Troba DUES coses que per tu i ara mateix, són més importants que mai:

A quines TRES persones t'agradaria agrair alguna cosa? Ho faràs?

Nosaltres també farem una pausa d'estiu per retrobar-nos al setembre amb la millor de les energies i seguir compartint i aprenent amb tu!

Bon estiu, bon descans i bon reinici! 