

Es pot somiar amb els ulls oberts?

Sí, es pot somiar amb els ulls oberts i també fer realitat allò que somiem. Aquest llibre et convida a fer realitat els teus somnis, siguin els que siguin: muntar amb bicicleta, treballar en un laboratori, viure al camp, ser pianista...

En aquesta divertida aventura, el protagonista ets tu: et coneixeràs millor a tu mateix i esbrinaràs com aconseguir aquests somnis que desitges realitzar. En aquest bell objectiu, t'acompanyaran les històries de vint-i-vuit personatges reals que, durant la infantesa, van tenir el seu gran somni: explorar l'espai (Valentina Tereixkova), inventar artefactes (Nikola Tesla)...

Obre bé els ulls i gaudeix dels teus somnis.



PALABRAS
ALADAS



www.palabrasaladas.com



Manual per somiar

Entrena't per somiar

Il·lustració:

Adriana Keselman
Alejandra Karageorgiu
Bela Oviedo
Betania Zacarias
Cynthia Orensztajn
Eugenia Nobati
Federico Combi
Gabriela Thiery
Javier González Burgos
Josefina Wolf
Luciana Feito
María Lavezzi
Nancy Brajer
Natalia Jankowski
Romina Biassoni
Virginia Piñón

Manual per somiar

Entrena't per somiar



PALABRAS
ALADAS





Manual per somiar

Text: Cristina Núñez Pereira i Rafael R. Valcárcel



**QUIN és
EL TEU
SOMNI?**

Idees que fan pessigolles

De vegades, una idea, un projecte o un desig nia en el cap. Com m'agradaria ser xef! Jo vull viatjar a la selva! M'encantaria bussejar entre peixos de colors... Pensar de fer realitat aquests projectes ens fa pessigolles en l'ànima.

May

La May sempre va somiar viatjar al cor de l'Àfrica. En aquell temps, quan gran part del continent seguia embolcat de misteri, aconseguir-ho era difícilíssim. A més, ella volia viatjar sola i organitzar l'expedició a la seva manera.

.....

May French Sheldon va demostrar al món que una expedició podia ser pacífica i amigable. El 1891 va arribar a les terres nevades del Kilimanjaro. Anava acompanyada de més d'un centenar d'homes que portaven els seus delicats objectes personals. Ella respectava els seus acompanyants i es preocupava pel seu benestar. Tant que ells li deien afectuosament «la reina blanca».



Què somies tu? Potser aprendre a patinar. O escalar una muntanya!
Potser escriure un diari... Estira't panxa amunt, tanca els ulls i deixa
volar la imaginació. Després, anota tots aquests somnis en un paper
bonic.



Més que un capritx

Si avui desitges ser pianista i demà ja no, potser és que es tractava només d'un capritx. Quan vols una cosa de veritat, aquest somni perdura en el temps amb la mateixa intensitat o més.

Anna

Des que va anar a veure el ballet de *La bella dorment*, l'Anna va descobrir que volia ser ballarina. Per això, va intentar ingressar a l'Escola del Ballet Imperial, però no la van acceptar perquè només tenia vuit anys. Tanmateix, l'Anna va tenir paciència i constància. Dos anys després, hi va ser admesa.

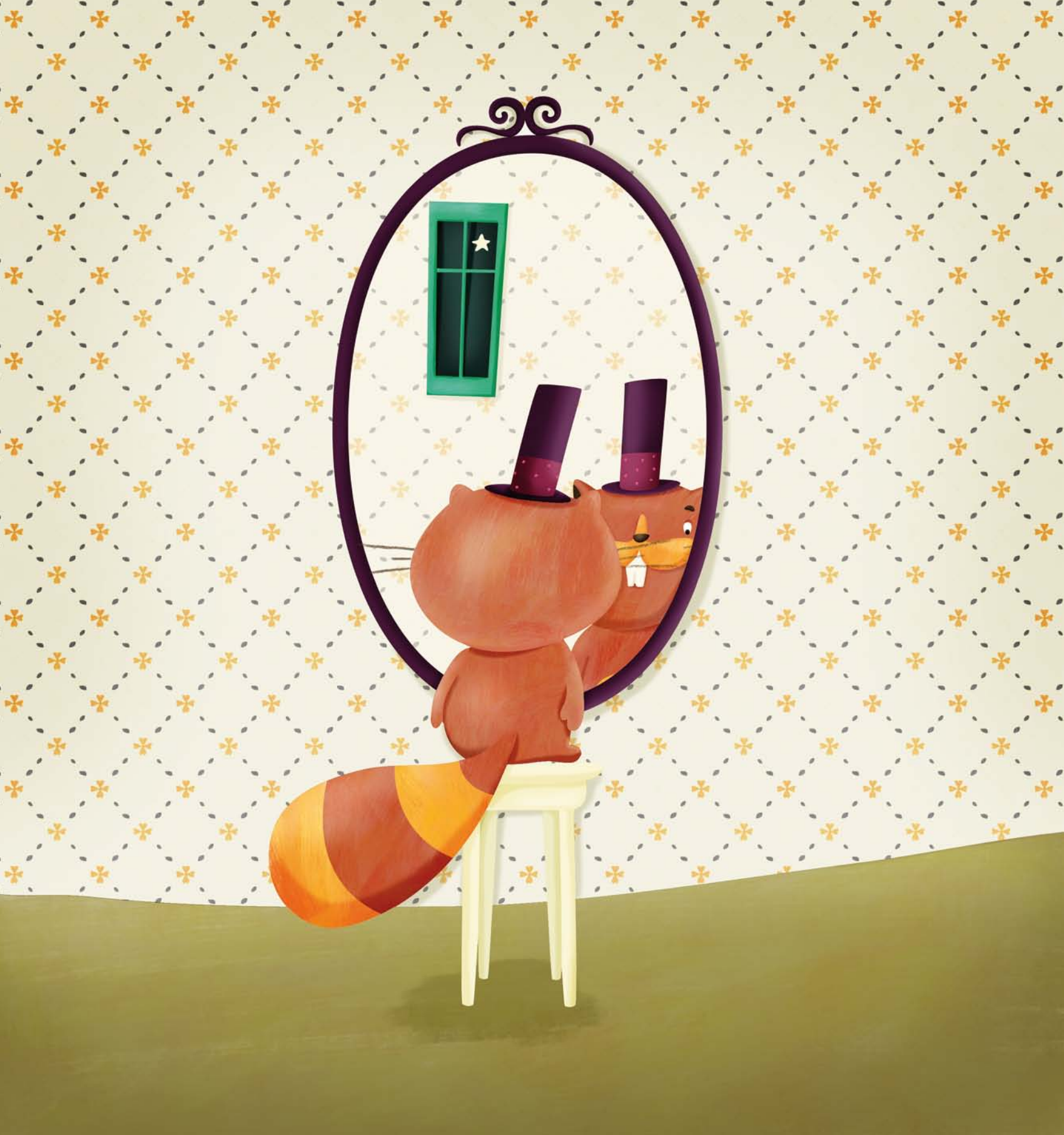
.....

Anna Pàvlova va ballar en els teatres més prestigiosos de tot el món i sempre va deixar fascinat el públic, perquè fins el salt més senzill el feia amb precisió i bellesa.



Com saber si això que desitges avui és realment el teu gran somni?
Escriu en un paper les tres coses que més t'agradaria fer i guarda'l en un sobre. Demà, sense obrir aquest sobre, fes una llista nova i guarda-la en un altre sobre. Repeteix aquesta operació durant deu dies. Després, obre tots els sobres. És possible que el desig que es repeteixi més vegades sigui el teu somni especial.





**COM
ETS?**

Un, dos, tres; desapareix d'una vegada

Tots, en major o menor mesura, tenim dificultats per fer alguna cosa que mai no hem fet. Per sort, aquestes dificultats van desapareixent a mesura que practiquem. El que és indispensable és que ens permetin practicar.

Marta

Quan era nena, la Marta desitjava practicar judo, com feia el seu germà. Però com que ella s'hi veia poc no l'hi permetien. En el col·legi, durant l'hora d'esport, la deixaven asseguda en un banc. Així i tot, més endavant, va aconseguir ser judoka.

.....

Marta Arce Payno ha obtingut diverses medalles en els jocs paralímpics i moltíssims trofeus en altres competicions internacionals de judo.



Tens alguna dificultat que et pugui impedir aconseguir el teu somni?
Prova a fer l'exercici següent: si sols menjar amb la mà dreta, intenta fer-ho amb la mà esquerra –o viceversa– durant tot el cap de setmana.
Veuràs que aquesta dificultat inicial serà molt menor en el sopar del diumenge.





**COM DE
LLUNY
ÉS EL TEU
SOMNI?**



COM POTS
FER REALITAT
EL TEU
SOMNI?



**ESTÀS
ACONSEGUINT
EL TEU
SOMNI?**

Cada passa deixa una petjada

El pare hipopòtam desitjava participar en un espectacle d'acrobàcies sobre la corda fluixa. Atesa l'exigència del repte, es va posar a dieta uns dies. Tanmateix, de seguida va tornar a menjar com de costum. El dia de l'espectacle, es va mirar a l'aigua del riu i es va quedar bocabadat: s'havia engreixat!

De vegades no fem el que ens havíem proposat. Pot ser per mandra, per falta de voluntat... o perquè els nostres desitjos han canviat.

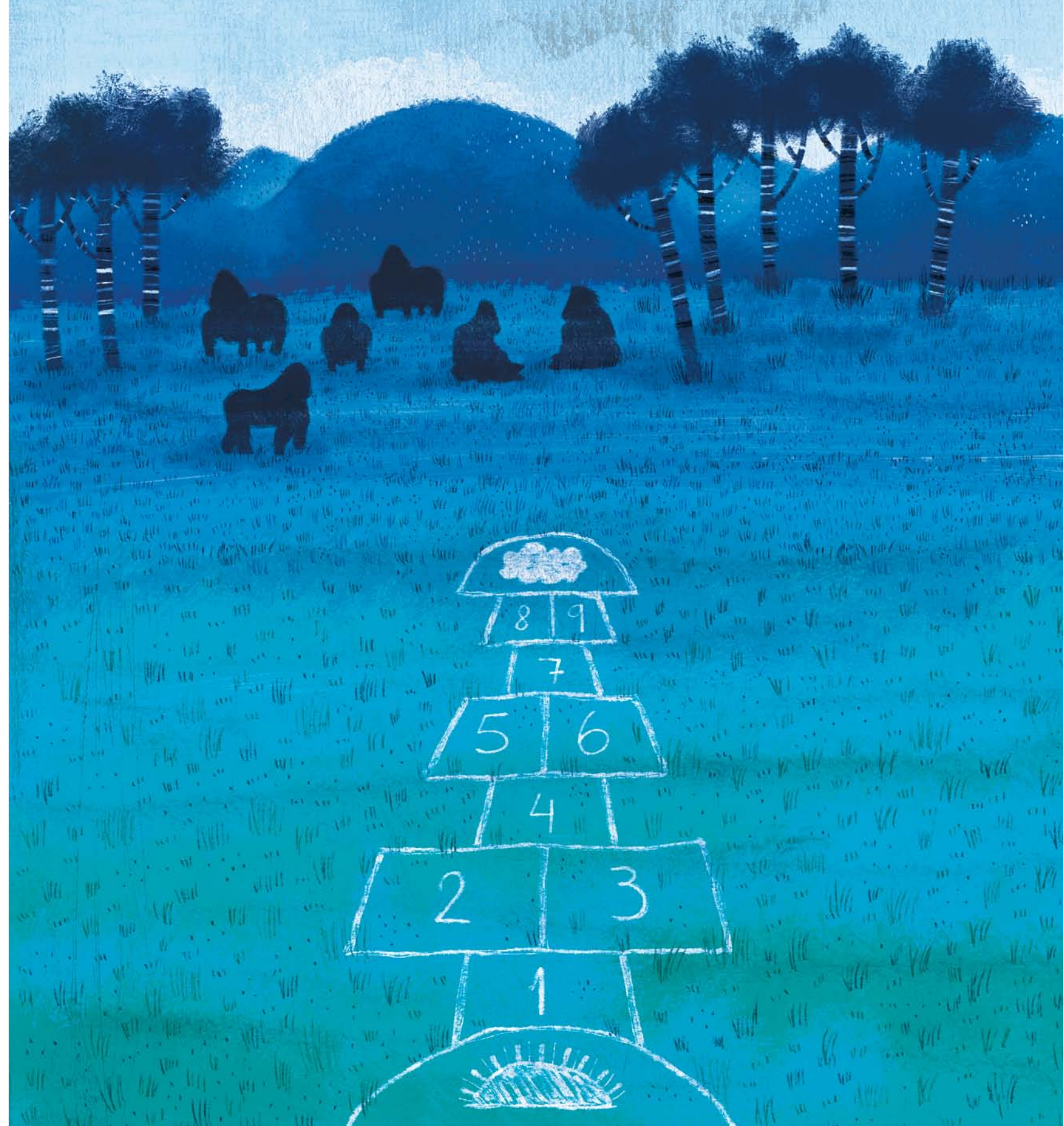
Dian

La Dian es va criar amb un padrastrer sever i poc afectuós. Així que ella es va bolcar en els animals, buscant-ne l'afecte i l'acceptació. Va treballar durament per aconseguir diners i poder viatjar a l'Àfrica a veure de prop els goril·les.

Amb respecte i paciència, **Dian Fossey** va aconseguir tenir una dolcíssima relació amb els goril·les d'esquena platejada a les selves de Rwanda.



Estàs acomplint el pla que t'has traçat per aconseguir el teu somni?
Aquest diumenge fes una llista de les coses que desitges fer durant la setmana. El diumenge següent, verifica quins propòsits has realitzat. Si algun no l'has dut a terme, reflexiona i esbrina per què.



Somnis de colors

La capacitat de somiar ens fa creure que tot és possible. I si creiem que tot és possible, probablement ho sigui. Els somnis ens permeten acolorir la realitat de mil maneres diferents.

Georgia

Als onze anys, la Georgia va decidir que seria artista. Des de llavors, va anar fent passes per aconseguir el seu somni. Va prendre classes particulars d'aquarel·la, va visitar exposicions, va estudiar, es va reunir amb altres artistes... Fins i tot va deixar de pintar durant un temps per esbrinar què desitjava plasmar en els seus quadres, per esbrinar què somiava en realitat.

Actualment, les acolorides obres de **Georgia O'Keeffe** alegren i fascinen la vista dels espectadors en museus de tot el món.

Passi el que passi, no deixis mai de somiar.

