

Àlex Rovira

Francesc Miralles

Univers d'Emocions

EL SUPERPODER DE SER TU

6 CONTES
PER CULTIVAR
L'AUTOESTIMA



Estrella Polar

Il·lustracions
d'Alicia Teba

Àlex Rovira

Francesc Miralles



EL SUPERPODER DE SER TU

Estrella Polar

*Dedicat a tots els qui fan de la vida
una aventura emocionant.*



Estrella Polar

© del text: Àlex Rovira i Francesc Miralles, 2024
© de les il·lustracions: Alicia Teba, 2024
© de la traducció: Xavier Rodríguez i Cervelló, 2024
© d'aquesta edició: Edicions 62, S. A., 2024
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.estrellapolar.cat
[@estrellapolarreditorial](https://twitter.com/estrellapolarreditorial)

Primera edició: setembre del 2024
ISBN: 978-84-1389-902-2
Dipòsit legal: B. 12.550-2024
Imprès a Catalunya

El paper d'aquest llibre prové de boscos gestionats de manera sostenible i de fonts controlades.

La lectura obre horitzons, iguala oportunitats i construeix una societat millor. La propietat intel·lectual és clau en la creació de continguts culturals perquè sosté l'ecosistema de qui escriu i de les nostres llibreries. En comprar aquest llibre contribueixes a mantenir l'ecosistema esmentat viu i en creixement. A Grup62 agraim que ens ajudis a donar suport així a l'autonomia creativa d'autores i autors perquè puguin continuar desenvolupant la seva funció. Adreça't a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necessites fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra. Pots contactar amb CEDRO a través del web www.conlicencia.com o per telèfon al 91 702 19 70 / 93 272 04 47. El paper utilitzat per a la impressió d'aquest llibre té la qualificació de paper ecològic i procedeix de boscos gestionats de manera sostenible.

Índex

EL VIATGE MÉS BELL DEL MÓN	9
ELS 6 PLANETES DEL TEU UNIVERS D'EMOCIONS	12
INSTRUCCIONS PER VIATJAR A ALTRES MONS	13
ALFA, el planeta de la confiança	15
La confiança, manual d'ús	
PO, el planeta de la positivitat	33
La positivitat, manual d'ús	
LYBRA, el planeta de l'assertivitat	49
L'assertivitat, manual d'ús	
HERZ, el planeta de l'autoestima	65
L'autoestima, manual d'ús	
PONTO, el planeta de l'empatia	81
L'empatia, manual d'ús	
OKONAU, el planeta de la proactivitat	97
La proactivitat, manual d'ús	
6 CLAUS DE LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL	113
AGRAÏMENTS	125





ALFA

*El planeta
de la confiança*



La Carla havia tingut un dia complicat. S'havia enfadat amb el seu millor amic. A més a més, la professora l'havia renyat per haver entregat tard un exercici.

Durant el sopar, els pares havien discutit i ella s'havia tancat a l'habitació. Se'n va anar a dormir, però després de regirar-se mil cops al llit, encara estava desperta. Des de la finestra li arribava la **resplendor del cel estrellat**.



La Carla va notar que una llàgrima li queia per la galta. Sentia tanta **confusió a dins seu** que no sabia per on començar a posar-hi ordre.

I tot i que tenia el llum apagat, per la finestra cada vegada hi entrava més claror. Diferents **punts de llum**, cadascun d'un color diferent, feien pampallugues a la paret de l'habitació. Com podia ser això?



La Carla va saltar del llit i, quan va mirar per la finestra, va quedar bocabadada. Sis punts de llum brillaven com un collaret resplendent sobre el cel negre. Un era morat, l'altre blau i un altre taronja. Un altre verd, un cinquè era groc i l'últim, vermell.

Tots els punts pampalluguejaven suaument, com **fars en la nit**.

—Són bonics, oi? —va preguntar una veu sorgida d'enlloc—. Però no són estels, com ara et penses, sinó **planetes**.

—Però... —La Carla va buscar per tot arreu d'on sortia aquella veu.
Quan va mirar a terra, hi va descobrir un gat amb el pèl blanc fosforescent.

—Qui ets?

—**Em dic Star** i seré el teu **acompanyant en aquest viatge**.

—Quin viatge? —va demanar la Carla, cada cop més espantada—. I com és que parles?

—Tots els habitants de l'**Univers d'Emocions** parlem el teu idioma i som com tu, encara que jo soc un gat.

—Això ja ho veig —va dir ella, i es va ajupir per acariciar-lo.



L'Star va començar a roncar com fan els gats. Després li va preguntar:

—Em vols acompanyar? La nau s'espera allà a fora.

La Carla va veure que hi havia una escala de corda penjada davant de la finestra oberta.

—Cada planeta que visitarem té una cosa per ensenyar-te. Som-hi! Tria un color!

La Carla gairebé que no s'ho creia, allò que li passava, però va dir:

—El morat.

—Doncs **anem a Alfa** —va anunciar el gat abans d'enfilar-se per l'escala.

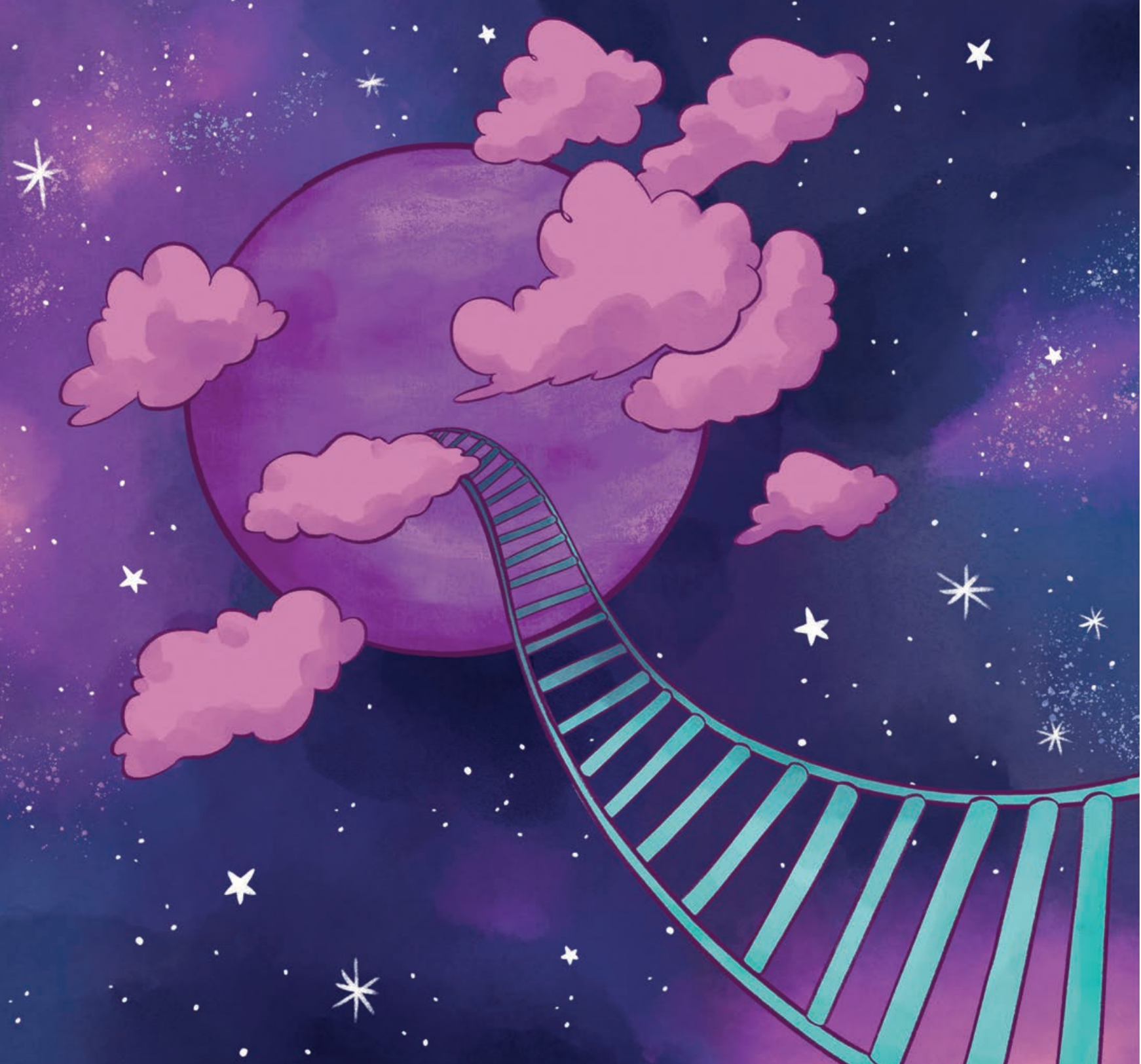
La Carla el va seguir fins a l'interior d'una nau que semblava una gran **bombolla de vidre**. No hi havia comandaments ni botons de cap mena. Després de tancar l'escotilla, es va asseure en un coixí al costat de l'Star.

La **nau bombolla es va enlairar amb suavitat**.

—No pateixis —va dir el gat, el pèl blanc del qual brillava en la foscor—. Ja sap on va.

La Carla no podia deixar de mirar com travessaven camps d'estels. Van arribar a Alfa sense ni adonar-se'n.





El planeta era una esfera d'un profund color morat.

L'escotilla de la nau es va obrir automàticament i l'escala de corda va caure cap a la superfície del planeta.

—Quan hi he pujat des de la meva finestra no era pas tan llarga —va observar la Carla—. I ara...

—Sembla que no s'acabi mai, sí —va contestar l'Star—. Aquesta escala és tan llarga com et faci falta. I doncs què, baixes?

La Carla va mirar amb desconfiança el camp de núvols morats que l'escala travessava. L'única manera de saber què hi havia a sota era baixar-hi, però...

—Et fa por, oi? —va preguntar el gat.

—Sí, no sembla un món gaire acollidor.

—Què creus que hi ha sota aquests núvols?

Després de rumiar-hi una mica, la Carla va contestar:

—Potser hi ha un món ple de volcans en erupció. Alfa deu ser l'infern!

—**I si hi baixes per comprovar-ho?** —li va proposar l'Star.

—Ets un gat malvat! Què vols, que em cremi el cul?

—No has de tenir por de res —la va tranquil·litzar l'Star—.

A l'Univers d'Emocions **sentiràs moltes coses**, però no hi corres perill.

Després de dubtar un moment, la Carla va decidir que no volia quedar com una poruga davant d'un gat lluminós, així que va començar a baixar per l'escala.

Va notar que no li costava cap esforç fer-ho, se sentia lleugera com l'aire. A més a més, la temperatura era bona i podia respirar perfectament.

Res a veure amb el que li havien explicat de l'espai exterior a l'escola, va pensar. L'**Univers d'Emocions era molt més agradable** que aquell en què vivien els astronautes.

Quan va travessar l'espèc núvol morat, va mirar cap avall i els seus temors es van confirmar. Sota els seus peus hi havia un món ple de volcans que escopien foc, cendra i fum.

La Carla va pujar per tornar a la nau.

—T'ho he dit, que aquest món seria un infern! —li va dir, cridant, a l'Star, ja dins la bombolla—. No calia baixar-hi per veure-ho.

—**El que creus és el que veus** —li va contestar el gat enigmàticament—. Si més no a Alfa. **Per què no proves d'imaginar-te'l d'una altra manera?** Podries confiar que Alfa serà un planeta bonic i amable. Series capaç de fer-ho?

—És clar que sí! Però no servirà de res.

—Tu prova-ho...



La Carla es va imaginar un món cobert de gespa, ple de llacs i animals que hi corrien tranquil·lament.

—I ara, baixa-hi una altra vegada —li va demanar l’Star.

La Carla va fer el que li demanava i, sorprenentment, a l’altra banda del núvol hi va trobar **el paisatge que s’havia imaginat**.

Li hauria agradat molt baixar-hi per estirar-se sobre aquella gespa, sota el sol, mentre sentia els bels de les ovelles,





però intuïa que l'Star la devia esperar per visitar altres mons. Per tant, va pujar per les escales per tornar a la nau bombolla.

—Què hi has trobat? —li va preguntar l'Star.

—El que m'havia imaginat.

—De la mateixa manera que, al començament, has vist l'infern que esperaves trobar-hi.

—Exacte.

—Doncs això és el que Alfa t'ensenya. Si esperes coses horribles, només veuràs aquesta mena de coses. En canvi, **si confies en la vida i a trobar-hi coses boniques, serà molt més fàcil que les puguis viure. El que creus és el que crees.**

COM TENIR MÉS CONFIANÇA

En aquest primer viatge de la Carla hem vist que el que esperes o penses acaba donant forma a allò que vius.



Si penses en negatiu,
és més fàcil que les coses surtin pitjor.

Per exemple, si canvies d'escola i, el primer dia, **penses que tot et sortirà malament** i que no els agradaràs als nous companys, sense adonar-te'n actuaràs d'una manera maldestra, i això al final provocarà que confirmis les teves pitjors prediccions: «Ho veus? Tot m'ha sortit malament. Ja ho deia jo!».



Si penses en positiu,
és més fàcil que les coses surtin millor.

Per exemple, si arribes a la nova escola **confiant que tot sortirà bé** i que faràs nous amics, molt probablement acabaràs el dia molt content: «M'ho he passat genial i he conegut un munt de nens i nenes».



Quan penses que no podràs fer alguna cosa passa el mateix: al final, ni tan sols ho intentes.



En canvi, si confies que sí que la pots fer: t'hi esforçaràs i en algun moment ho aconseguiràs.

Per tant, no hi ha cap arma més poderosa que la confiança: confiar en un mateix fa miracles; de la mateixa manera, confiar en els altres els ajuda a superar-se.

Què pots fer per tenir més confiança?

1.

Demana't **què creus sobre tu**, perquè el que creguis és el que acabaràs creant.



2.

Sigues **optimista**, pensa en positiu: passaran coses bones.



3.

Fixa't en allò **que fas millor**,
i practica-ho! Recorda que no tot surt
a la primera.

4.

No et centris

només en el que
no pots fer.



5.

Afronta els problemes **amb
sentit de l'humor**. No hi
ha res que sigui tan greu ni tan
important com sembla!