



ÀLEX ROVIRA

FRANCESC MIRALLES

CONTES

PER

ESTIMAR-TE

MILLOR

35 HISTÒRIES PER CULTIVAR
EL JARDÍ DE L'AUTOESTIMA

Il·lustracions de Raquel Díaz Reguerà

Estrella Polar



ÀLEX ROVIRA I FRANCESC MIRALLES

CONTES PER ESTIMAR-TE MILLOR

Il·lustracions de Raquel Díaz Reguera

Estrella Polar

Estrella Polar

© del text: 2018, Àlex Rovira i Francesc Miralles

© de les il·lustracions: 2018, Raquel Díaz Reguera

© de la traducció: 2018, Xavier Solsona

© d'aquesta edició: 2018, Grup Editorial 62, s.l.u.,
Estrella Polar, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.estrellapolar.cat

info@estrellapolar.cat

Tipografia de la coberta: David Sierra

Maquetació: Kim Amate

Primera edició: octubre del 2018

ISBN: 978-84-9137-638-5

Dipòsit legal: B. 20.214-2018

Imprès a Espanya

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.



Índex

El perquè d'aquest llibre.....	4
1 L'àguila que no volia volar	9
2 Dos vagabunds i un perill	14
3 El petit gran arquer.....	18
4 La vida des de l'autobús	23
5 El missatge de l'anell	27
6 La tórtora i l'òliba.....	32
7 Cel o infern	35
8 Els tres lleons.....	39
9 El tresor del rabí	44
10 La dona perfecta	49
11 El cavall al pou	53
12 Com qui sent ploure	56
13 El príncep que volia ser granota.....	60
14 Els bessons oposats.....	66
15 El bambú japonès	70
16 Cama maca i cama lletja	74
17 Bona sort o mala sort?.....	79
18 El valor d'un bitllet.....	84



19	Els dos llops	88
20	Negoci rodó	93
21	La ira i els dards	97
22	El llum del cec	101
23	Poders de la ment	105
24	Una pregunta sense resposta	109
25	La llengua	114
26	L'arbre màgic	120
27	Omplir la casa	124
28	Sempre el mateix acudit	129
29	L'àguila i el falcó	134
30	Els tres filtres	139
31	Pedres grosses, pedres petites	142
32	Maleït desordre!	147
33	Els ulls del cor	151
34	Unes bones sabatilles	156
35	Els dos rossinyols	160
	Les 12 claus de l'autoestima en els nens	163



L'ÀGUILA QUE NO VOLIA VOLAR

Quan no queda altre remei que saltar

Fa segles va viure un rei molt poderós a qui agradaven molt els ocells. No només li agradaven, el fascinaven!

Al seu palau hi havia un jardí enorme on n'hi vivien milers, alguns en gàbies d'or i altres, els més ensinistrats, volaven lliures. Alguns eren bells pels seus colors i altres per la perfecció del seu cant; n'hi havia que eren tan grossos com un home i altres eren tan diminuts que cabien a la butxaca del primer ministre; alguns lluien plomes suavíssimes i altres parlaven com tu.

Quan el rei no governava passava les hores al seu petit paradís alat. Tots aquells ocells el feien molt feliç.

Tots? Gairebé tots...

N'hi havia un que no sabia cantar ni parlar. Tenia les plomes aspres i d'un color marronós brut. Passava les hores quiet en una branca, sense fer res. Era una àguila.

—Senyor, per què la teniu, si no serveix per a res? —li va preguntar una tarda el seu criat més jove.

—El sultà d'Orient me la va regalar quan era un pollet... Em va assegurar que no veuria mai un ocell que volés tan alt! Però

ha passat més d'un any i no s'ha mogut mai d'aquella branca, ni de nit ni de dia. No ho entenc!

Durant tot aquell temps, el servei li havia donat el millor menjar, protegien l'àguila de les tempestes en un porxo especial i també rebia les atencions d'un veterinari expert. Els criats li parlaven amb afecte i els músics de palau tocaven només per a ella.

Però no hi havia res que servís perquè l'ocell regalat pel sultà aixequés el vol, i el rei, desesperat, va fer venir entrenadors de tots els racons del món.

«L'àguila és feliç i està sana, però li falta una de més veterana que l'ensenyi», li va dir el primer. El rei va fer portar l'àguila més vella de tot el regne. L'aguiló observava com s'enlairava des de la branca, content i ben quiet, fins que l'àguila es va cansar de volar per a ell i va desaparèixer.

El segon entrenador va dir: «Jo l'ensenyaré a volar». Amb aquest propòsit es va enfil·lar a l'arbre i es va llançar lligat amb unes cordes. Un cop, dos i tres. Un matí, les cordes van fallar i l'home es va estavellar contra el terra, i de resultes es va trencar tots dos braços i una cama. L'àguila ni tan sols es va moure.

Van continuar arribant instructors de tots els racons de la Terra, perquè el rei pagava molt bé. Cap no aconseguia, però, que l'àguila volés.

El rei va perdre les esperances i molts diners.

—L'hauré de sacrificar—va dir un matí al seu jove criat—. És un mal exemple per a tots els meus ocells!



El criat, que li havia agafat afecte, va demanar al rei una última oportunitat. El monarca l'hi va donar, convençut que no ho aconseguiria. Com que era un bon criat i molt treballador, volia que estigués content.

Al migdia, van demanar al rei que anés al jardí.

De poc no va caure a terra de la sorpresa! No es podia creure el que veia... La seva àguila ara era la reina del cel. Volava entre els núvols i amb les ales esteses gairebé tocava el sol.

—Com t'ho has fet? Si tots els experts han fracassat!

—Ha sigut fàcil, majestat... —va contestar, somrient—. He tallat la branca.

Des d'aleshores, l'àguila vola tan alt que, segons expliquen els savis, es pot veure des dels regnes llunyans. 🌿



PER PENSAR I CRÉIXER

La «zona de confort»

Així és com els experts anomenen el lloc on ens sentim còmodes. I no ens referim a una butaca! La teva «zona de confort» pot ser:

- Els amics que sempre parlen dels mateixos temes.
- El videojoc que et saps de memòria.
- Aquelles coses que sempre fas perquè t'és fàcil fer-les.
- O, simplement, estar-se sense fer res perquè aparentment és el més còmode.

Si vols aixecar el vol, com la jove àguila acomodada a la seva branca, has d'intentar coses noves: aprendre a tocar un instrument i gaudir-ne; aprendre un idioma, cosa que et portarà a conèixer amics i amigues que avui no pots ni imaginar; desafiar allò que et fa por, però amb els peus a terra i amb sentit comú, per ampliar el teu horitzó, sorprendre't i fer-te més bona persona.

Al principi et sentiràs insegur, però després estaràs orgullós d'haver eixamplat el teu món.

És la por de perdre, allò que ens fa perdre, i és el coratge i la voluntat de créixer, allò que ens dona ales a nosaltres i a les persones que estimem.

Al llarg de la vida, tots hem de saltar des de moltes branques si volem viure amb alegria i dignitat. Quan ho fem, també mostrem als altres com n'és de bonic i necessari arriscar-se a volar.