

Ensenya als més petits a viure les emocions amb calma

Vilma Montoliu

SOC COM EL MAR



20

meditacions
i visualitzacions
per practicar amb
els teus fills

VILMA MONTOLIU

SOC COM EL MAR

Ensenya als més petits a viure
les seves emocions amb calma

Pròleg de Jenny Moix

Títol original: *Soy como el mar*
Primera edició: febrer del 2025

© Vilma Montoliu, 2025

© de les il·lustracions de l'interior: Vilma Montoliu

© Editorial Planeta, S. A. / Diana

© Columna Edicions, Llibres i Comunicació, S.A.U.

Av. Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona

ISBN: 978-84-664-3299-3

Dipòsit legal: B. 499-2025

Fotocomposició: Grup62

Imprès a Catalunya - *Printed in Catalonia*

www.columnaedicions.cat



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 contribuïu a mantenir aquest ecosistema viu i en creixement. A Grup62 agraïm que ens ajudeu a donar suport així a l'autonomia creativa d'autores i autors perquè puguin continuar desenvolupant la seva funció.

Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)
si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra.

Podeu contactar amb CEDRO a través del web www.conlicencia.com

o per telèfon al 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queden expressament prohibits l'ús o la reproducció d'aquest llibre o de qualsevol de les seves parts amb el propòsit d'entrenar o alimentar sistemes o tecnologies d'intel·ligència artificial.

SUMARI

Pròleg.	9
Introducció. Per què aquest llibre?	11
Com funciona aquest llibre?	15
Com guiar una meditació als petits	19
Per començar: la respiració conscient	23
1. Com estic?	23
2. La pilota de futbol.	24
3. El tobogan	25
4. La millor olor del món	25
5. Soc una xemeneia	26
6. Tinc molta força	26
7. La papallona	27
8. Soc un arbre	27
9. Inflo un globus	28
10. Un molinet de paper	29

Meditacions de les emocions

La meditació de l'admiració	33
La meditació de l'alegria.	39
La meditació de la tristesa i la nostàlgia	45
La meditació de l'amor.	51
La meditació de l'avorriment	57
La meditació de l'empatia.	63
La meditació dels nervis i l'ansietat	69
La meditació de l'enuig	75
La meditació de l'enveja.	81
La meditació de sentir-se satisfet i orgullós amb el que es fa i tenir autoestima	87
La meditació de la curiositat, l'interès i la sorpresa	93
La meditació de la culpa.	99
La meditació de la confiança en la vida i en les relacions humanes.	105
La meditació de la confusió	111
La meditació de la felicitat i la plenitud	117
La meditació de la gratitud	123
La meditació de la incomoditat.	129
La meditació de la por i la valentia	135
La meditació de la vergonya.	141
La meditació de la creativitat	147
 Conclusió	 151
Agraïments	155

LA MEDITACIÓ DE L'ADMIRACIÓ



QUAN EM SENTS?

Sents admiració quan aprecies alguna virtut o qualitat d'una altra persona que podria ser que tu no tinguessis o que encara no has après a veure en tu o a desenvolupar. Per exemple, pots admirar:

- Una esquiadora que esquia superbé.
- Una amiga que sap fer un pastís boníssim.
- Un aventurer que viatja a l'altra punta del món.

Si quan veig les qualitats dels altres em sento amenaçat o petit, estic sentint enveja. Però si sé valorar positivament les virtuts dels altres i em sento inspirat per ser millor, estic sentint admiració.

A MEDITAR!

Després del teu exercici de respiració conscient preferit, comença a imaginar que estàs passejant per una munta-

nya ben nevada. Al cel hi ha un sol molt brillant, i vas ben abrigat per no tenir fred. La neu està flonja, així que decideixes estirar-t'hi al damunt.

Quan t'estires, mous cames i braços fent l'àngel per deixar la teva marca a la neu. Et sents molt alegre i tens ganes de relaxar-te.

Mentre estàs estirat, comença a nevar i cauen flocs d'un color blanc molt brillant. A mesura que els flocs et toquen el cos, et vas sentint tranquil i amb molta pau.

Sents els flocs de neu als turmells i a les cames. També als malucs. Quan els sents a la panxa, et fan pessigolles, i la teva respiració és cada vegada més i més lenta. Et pesa tota la panxa.

Seguim pel pit i les espatlles. Els flocs de neu màgics et relaxen els braços, les mans i els ditets.

Ara els sents per tot el coll, el clatell i la cara. Tens la cara relaxada: els llavis, la mandíbula, el nas, les galtes, els ulls, i fins i tot el cabell, sents com està relaxat.

Com et sents? Segur que estàs molt guapo. Permet que el teu cos estigui així de tranquil durant una estona.

La neu en què estàs estirat és el llit més còmode que has provat mai. Continues fent l'àngel i cada vegada notes la neu més tova i còmoda.

Et trobes molt a gust perquè no has de fer res. Continua nevant i contemples com tot es torna cada vegada més blanc.

Ara t'incorpores una mica per veure millor el paisatge i veus que a la muntanya nevada hi ha més gent. Tot-

hom vesteix uns anoracs de colors vius: taronja, groc, verd, rosa, vermell... Criden molt l'atenció, amb el blanc de la neu!

Veus que la gent camina cap al telecadira i saps que ha arribat l'hora d'aixecar-te i anar cap a l'estació d'esquí.

Quan arriba el telecadira, hi puges amb molta facilitat. Qui hi ha al teu voltant? Vas amb algú que estimes o vas tot sol?

És molt bonic, perquè veus les muntanyes nevades i també uns avets verds i alts a banda i banda que tenen una mica de neu a les branques. Gaudeixes del trajecte abrigant-te bé la cara i les mans per no passar fred.

Quan arribes a dalt de tot, sents xivarri perquè és ple d'esquiadors que baixen a tota velocitat per la pista. Et crida l'atenció com mouen els genolls per balancejar-se cap a un cantó o cap a l'altre. Veus que tots van amb uns esquis molt llargs i fan servir els bastons per esquiar amb més precisió.

Uau! Sents una escalfor molt agradable al pit quan veus el control que té tothom baixant la pista! T'encantarania esquiar com ells! Vols tenir aquest estil i portar unes ulleres de sol tan grosses i brillants com les dels esquiadors.

Et sents molt inspirat. Veus homes i dones i et sembla que, si practiques, algun dia podràs esquiar tan bé com ells!

Per això, quan tens l'oportunitat de posar-te uns es-

quís i començar a practicar, et sents amb tantíssima il·lusió. L'escalfor al pit que has notat en veure els esquiadors baixant et fa sentir amb molta força per continuar aprenent.

Ara, amb els esquís posats, comences a fer petites baixades. Vas amb un professor que t'ajuda i vol que algun dia puguis esquiar tot sol.

Tires el cos endavant. Flexiones una mica els genolls. I vas balancejant el pes d'una cama a l'altra per baixar per la pista i tenir el control de la situació. Quina sensació de llibertat! T'encanta sentir la brisa de la muntanya a la cara i saps que el teu objectiu és arribar a esquiar tan bé com els esquiadors adults!

Quan ja has fet unes quantes baixades, comences a estar cansat. Potser ja és hora de tornar cap a casa.

Però abans, recordes que a la pista d'esquí hi ha una cafeteria, així que t'hi encamines. Hi entres, l'interior és tot de fusta i té uns grans finestrals per poder albirar les muntanyes i la neu. Des de la cafeteria pots continuar veient esquiadors molt bons fent baixades molt controlades. Tornes a notar l'escalfor al pit, és a dir, tornes a sentir admiració per aquestes persones. Saps que amb la pràctica tu seràs igual de bo.

Tria la cadira que més t'agradi de la cafeteria i seu. Ara m'agradaria que tornessis a fer respiracions profundes. Agafa l'aire pel nas i porta'l a la panxa. I quan deixis anar l'aire, comença a moure cames i braços. Quan vulguis obre els ulls.

LA MEDITACIÓ DE L'ALEGRIA



QUAN EM SENTS?

Sents alegria quan estàs molt content a causa d'alguna cosa que et dona plaer o és molt agradable. Per exemple, et pot fer sentir alegria:

- Veure un bon amic.
- Anar a una festa d'aniversari.
- Fer una excursió de l'escola que et fa molta il·lusió.

Quan sentis alegria, pensaràs de manera més positiva i veuràs les coses més boniques.

A MEDITAR!

Després del teu exercici de respiració conscient preferit, comença a imaginar que ets en un parc ple de tobogans i gronxadors. Avui fa un dia assolellat preciós. Quan mires cap al cel, pots veure un petit núvol amb forma de gat. El veus? És un núvol tan bonic i sembla tan flonjo que quasi el podries abraçar.

Tries seure al gronxador i estires i arronses les cames per gronxar-te. T'encanta aquesta sensació tan bonica. Mentre et vas gronxant, et sents molt content, cada vegada agafes més altura i sembla que hagis de poder tocar el núvol amb forma de gat!

Ara imagina que, sense deixar de gronxar-te, el cos està cada vegada més tranquil. El vaivé et fa sentir relaxades les cames, que pesen i poden estar quietes. Relaxes també la panxa i el pit, pots respirar encara més tranquil·lament. Notes els braços i les espatlles a gust. És com si t'haguessin tret un pes de sobre o com quan arribes a casa amb la motxilla plena dels llibres de l'escola i la deixes anar. També sents la cara amb molta pau i continues gaudint de la teva estoneta al parc.

Quan ja fa una estona que et gronxes, veus a la llunyania una colla de nens i nenes molt maca. Sembla que venen a jugar amb tu al parc! De sobte, t'inunda el cos una sensació lleugera i bonica, et sents amb molta energia i motivat i somrius. Podràs jugar amb tots aquests nens!

Quan arriben, compartiu molts jocs: feu una xarranca, us gronxeu uns i altres, us tireu pel tobogan i passeu una tarda molt divertida jugant i xerrant. No podeu parar de riure, i et sents francament alegre!

Els nens i les nenes us dieu els noms per aprendre'ls i al principi et sembla difícil recordar-te'n de tots, però de mica en mica ho vas aconseguint. Jugues amb la Júlia, la Marga, l'Ignasi, la Judit, l'Omar, el Carlos, la Rocío, la

Bea, l'Ana, la Marcela, la Sandra, el Ferran... Tots els nens i nenes tenen noms bonics, i et sorpren veure que encara tens més ganes de somriure quan veus els teus amics jugant i passant-s'ho bé. Et sents molt satisfet!

Alguns nens semblen estar tristos. Els preguntes què els passa i descobreixes que no se saben gronxar. Com que per a tu és fàcil, els ensenyes com han de moure les cames perquè el gronxador es mogui i arribi cada vegada més amunt. Ho expliques de manera clara i de seguida agafen el truc! T'encanta veure que són tan àgils, i comparteixes molt a gust totes les coses que hi ha al parc.

Ara us comenceu a organitzar per jugar a policies i lladres. Un grup de nens s'ha d'amagar perquè són els lladres i l'altre grup de nens us ha de trobar perquè són els policies. Tu ets al grup dels policies i comences a buscar tots els teus companys.

De mica en mica, entre tot el grup de nens policies, aneu capturant els lladres. És difícil perquè tots estan molt ben amagats pel parc, però sou molt àgils, i finalment el teu grup acaba guanyant el joc. Això fa que tinguis moltes ganes de moure't i de celebrar, perquè et sents molt content i vols continuar jugant!

Així que estàs una estona més llançant-te del tobogan i comences a donar les gràcies per totes les coses boniques que t'han passat aquesta tarda: has trobat un parc molt bonic, un grup d'amics molt especial, has pogut jugar a un joc que t'agrada i gràcies a fer-ho en equip heu guanyat i has sentit el teu cos amb molta energia.

S'ha fet l'hora de berenar i al parc apareix una taula llarguíssima plena de magdalenes i xocolata desfeta. Us asseieu al voltant de la taula i compartiu un bon berenar. Tot és boníssim! T'agrada molt compartir el menjar, i et diverteixes durant aquest moment perquè continueu xerrant i fent broma. Tens la sensació que esteu de celebració, com si fos l'aniversari d'algú o estiguéssiu en una festa!

Quan acabeu de berenar, recolliu les tasses, els gots, els tovallons, la taula..., recicleu les deixalles en unes bosses molt grans de color groc, blau i marró... Entre tots es fa en un no res!

Comença a ser l'hora d'anar cap a casa. Tens ganes d'explicar tota l'aventura que acabes de viure!

M'agradaria que et fixessis en una caseta que apareix al mig del parc; t'hi encamines i hi entres. L'interior de la caseta és igual que l'habitació on estàs meditant. T'asseus o t'estires al mateix lloc. Ara m'agradaria que tornessis a fer respiracions profundes. Agafa l'aire pel nas i porta'l a la panxa. I quan deixis anar l'aire, comença a moure les cames i els braços. Quan vulguis, obre els ulls.