

HÀBIT 7. ESMOLAR LA SERRA

L'hàbit d'esmolat la serra és el de la Renovació diària, la de cuidar cada dia les 4 dimensions de la persona: COS-COR-ESPERIT_MENT.

De quina manera ho podem fer? Primer és important que coneguis per què aquest hàbit es diu així. Llegeix el conte atentament:(seria interessant que te'l llegís algun adult i t'ajudés a entendre-ho)

Conte del llenyataire: esmolat la serra

Hi havia una vegada un llenyataire que es va presentar a treballar en una serradora. El sou era bo i les condicions de treball millors encara; per tant, el llenyataire es va decidir practicar tota la seva experiència.

El primer dia a l'presentar-se a l'capatàs, aquest li va donar una serra i li va designar una zona de treball. L'home entusiasmada va sortir a bosc i en un sol dia va tallar divuit arbres.

-Et felicito, li va dir el capatàs; segueix així.

Animat per les paraules del capatàs, va decidir millorar la seva pròpia marca, de tal manera que aquella nit va dormir ben d'hora.

Al matí es va aixecar abans que ningú i se'n va anar a bosc. Malgrat tot l'esforç, no va aconseguir tallar més que quinze arbres.

Trist pel poc rendiment, va pensar que potser hauria de descansar més temps així que aquesta nit va decidir anar a dormir amb la posta de sol. A l'alba es va aixecar decidit a superar la seva marca de 18 arbres. No obstant això, aquest dia només va tallar deu.

A l'endemà van ser set, després cinc, fins que a la fi d'aquesta primera setmana de treball només va tallar dues. No podia entendre què li passava ja que físicament es trobava perfectament, com el primer dia.

Cansat i per respecte als que li havien ofert la feina, va decidir presentar la seva renúncia, per la qual cosa es va dirigir al capatàs a què li va dir:

-Senyor, no sé què em passa, ni tampoc entenc per què he deixat de rebre en el meu treball.

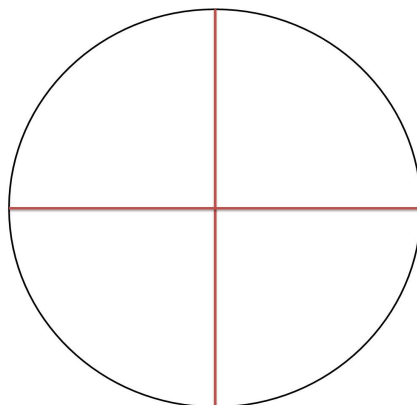
El capatàs, un home molt savi, li va preguntar:

-Quan vas esmolar la serra per última vegada?

-Esmolar? Mai ho he fet, no tenia temps d'esmolar la meua serra, no podia perdre temps en això, estava molt ocupat tallant arbres."

Què necessitarem? Necessitaràs un full en el que dibuixaràs un gran cercle dividit en quatre parts que representen cada dimensió: Amb ajuda d'algun adult de casa, ompliu-lo amb les següents consignes:

A cada quadrant escriu: MENT- COR- COS- ESPERIT:



- . Al quadrant de la MENT escriu: quines coses fas que t'ajuden a aprendre?
- . Al quadrant de COR: què fas per què les teves relacions amb els altres siguin bones?
- . Al quadrant del COS: quines coses fas per cuidar el teu cos?
- . Al quadrant de l'ESPERIT: com cuides el teu estat emocional? Fas alguna tècnica?

Us animem a compartir el vostre cercle complet!

Us imagineu ...? com augmentaria la nostra felicitat si tenim en compte aquestes 4 dimensions i no en descuidem cap? Atreveix-te a provar-ho!

i recordeu... Si ens habituem a "esmolar la serra", és a dir, "cuidar-nos" en les 4 dimensions, la nostra vida serà millor.