1. Txarango. Benvinguts

<https://youtu.be/amNbddz7Fyc>

2. A) Madre Teresa de calcuta - Hazlo de todas formas

<https://youtu.be/asnmsY6N6bI>

B) 10 FRASES Teresa de calcuta

<https://youtu.be/6txdszfixB8>

3. El conte del colibrí (que la por no et bloquegi).

**EL PETIT COLIBRÍ**

El petit colibrí blau se sentia trist i cansat. Es va perdre quan viatjava amb la seva família a la recerca d’un lloc més càlid on passar l’hivern, i quan va entrar la nit, després de molt temps buscant-los sense cap sort, es va protegir en una petita cova que va trobar a la muntanya. Dins sol hi havia unes quantes branques i fulles seques portades pel vent. Encara que alimentar-se no era una cosa que a ell el preocupés, ja que sempre havia estat molt hàbil per a aquesta tasca, el no saber si tornaria a veure els seus éssers estimats no l’entristia profundament.

-No t’allunyis de nosaltres quan migrem a un altre lloc, -li repetien sempre els seus papàs. Però ell s’emocionava amb totes les cosetes que descobria durant els seus viatges, i es quedava bocabadat contemplant aquestes meravelles, batent les seves petites ales a sobre de cada tresor, mentre els altres seguien el seu camí sense adonar-se de la seva falta. Aquell dia mentre volaven va veure una llampada de llum, un reflex que sortia d’entre els arbres i sense adonar-se va anar perdent altitud i apropant-se per veure que era aquella bonica llum. Llavors va descobrir un enorme i preciós llac d’aigües cristal•lines que li va deixar totalment sorprès.

-¡¡¡Uauuu!!!- Exclamà, veient-se reflectit en l’aigua. -¡¡¡Quina meravella!!!!-  
Ell mai no havia vist res igual. El sol començava a pondres/’s i els seus raigs en l’aigua apareixien com a brillants reflexos daurats que gairebé encegaven, convertint-lo en un quadre espectacular.Allà va vagarejar per sobre de l’aigua jugant amb el seu reflex, utilitzant com a mirall les quietes aigües on contemplava els blancs núvols lliscant pel cel. No es va adonar que el temps passava i quan de sobte va alçar el seu vol cridant a la seva família per ensenyar-los el que havia descobert, va veure que la seva crida no era resposta, i que els seus papàs i els seus germans havien seguit el seu vol, i on eren ara ja no podien sentir-lo.

De sobte, un enorme temor es va apropiar d’ell. Dels seus ulls va desaparèixer tota aquesta bellesa i sol escoltava sorolls estranys que cada vegada augmentaven més la seva por i el seu malestar. Uns crits d’aus desconegudes ressonaven pel bosc, i tot el que abans semblava bell es va convertir en una mica tètric i fantasmal. El sol ja gairebé no il•luminava i tenis por de quedar-se sol al bosc, així que va sortir volant a la recerca de la seva família. Però la nit va entrar i ell continuava sol. Va buscar llavors un lloc on arrecerar-se i allà va passar la nit.

Amb les fulles d’arbres que hi havia a la cova es va fer un llitet una mica sorollosa, ja que les fulles eren seques però almenys el van donar una miqueta d’escalfor per a aquella nit. L’endemà quan es va despertar no recordava que s’havia perdut, però aviat en aixecar-se va recordar el que havia succeït, i es va començar a preocupar:

-Oh! Què faré aquí sol?, On és la meva família?- Y aviat va descobrir com els trobava a faltar.

Els seus papàs sempre li repetien que si algun dia es perdien el que havia de fer és no allunyar-se de l’últim lloc per on havien passat tots junts, posar-se en un lloc prou alt com perquè el poguessin veure quan tornessin a buscar-lo, i que mai no deixés que la por li impedís veure la realitat.

-É veritat!- Va dir quan hi va pensar. -Els meus papàs em van dir què tènia que fer si em perdia així que no he de témer res, la meva família m’està buscant i aviat ens reunirem-

Així que va sortir de la cova acomiadant-se d’ella i donant-li les gràcies per haver-li ofert protecció aquella nit. De nou tot tornava a ser bonic, i la seguretat que trobaria la seva família el va fer volar feliç i alegre per uns paratges totalment desconeguts per a ell. Aviat va trobar de nou el llac per on van volar l’última vegada i allà va buscar l’arbre més alt i es va posar en una de les seves branques.

Mentre esperava, va començar a cantussejar i poc a poc se’n van anar afegint a la seva cançó tots els ocellets que habitaven per aquests entorns. Ell els va explicar que s’havia perdut, i van decidir cantar molt fort perquè tot el que passés pogués sentir-los. Aviat la seva cançó es podia escoltar des de molt lluny, la qual cosa va ajudar la seva família a trobar-lo més ràpidament.

Després d’aquell dia, el nostre ocellet s’havia fet més savi. Ara sabia que n’havia d’advertir sempre la seva família quan s’allunyava durant els seus viatges. Sabia també que durant el camí de la vida trobaria qui li oferissin la seva ajuda, i el més important de tot, va descobrir que quan la por s’apoderava d’ell les coses més boniques podien semblar les més terribles.

4. Deu consell per ser més feliç

Deu receptes de felicitat infal·libles per aconseguir que l’alegria truqui a la nostra porta

1. Riu, somriu, parla, comparteix… No hi ha un remei millor per estimular l’optimisme. És el poder de la companyia, de la família, de l’amistat: guareixen, enriqueixen, equilibren.
2. Tot està bé si per a tu és així. Aprèn a donar a les coses el valor que mereixen, el just, però no més.
3. Potència la teva llibertat interior. Administra el teu temps, obre finestres en el teu dia a dia, procura donar llibertat als teus somnis.
4. Parla amb amabilitat. És molt important. Com ens dirigim als altres és un reflex de com ens comportem amb nosaltres mateixos. Fes-ho amb amabilitat, serenitat i alegria. Tracta els altres com vols que et tractin a tu.
5. Esforça’t sempre. L’esforç sempre recompensa. En primer lloc, activa, fa que ens sentim millor (com amb l’esport, se segreguen endorfines). I, d’altra banda, ens enforteix interiorment. El qui intenta superar-se sempre aprèn alguna cosa i està més ben preparat per a una altra oportunitat.
6. Deixa’t endur per l’esperança. Tot és possible, deixa’t endur per la sensació que tu estàs al costat bo de la vida.
7. Deixa que el passat se’n vagi. Atura la roda dels teus pensaments, perquè així només se t’encarcaren les emocions i t’impedeixes fluir a un estat millor, de calma, renovació i entusiasme.
8. Present i més present. Concentra’t en el present, intenta que cada dia sigui una mica millor per a tu… i ho serà!
9. Tingues els peus a terra. Somia, però no cerquis impossibles, perquè només et faran sentir més limitada, tot i que no sigui així. Partir de la realitat és l’única manera de poder-la transformar.

10. Oblida’t de la rancúnia. Desfés-te d’aquest sentiment que et provoca negativitat i fa que no estiguis en pau.