

QUADERN DE SOMNIS DE



DATA



Il·lustració de Bela Oviedo.

QUIN ÉS EL MEU SOMNI?



Els somnis de les persones que m'envolten són diferents o s'assemblen?

1. Somnis de les persones de la meva família:

Persona	Somni

2. Somnis d'amics:

Persona	Somni

3. Açò és el que he esbrinat:

☆ A quantes persones he preguntat?

☆ Quants somnis diferents hi ha?

☆ Algunes persones tenen els mateixos somnis?
Quines?

4. Aquestes són les meves conclusions:

☐ Tots els meus amics tenen els mateixos somnis.

☐ Totes les persones tenen els mateixos somnis.

☐ Les persones tenen somnis diferents.

5. Aquest és el somni que més m'ha agradat:

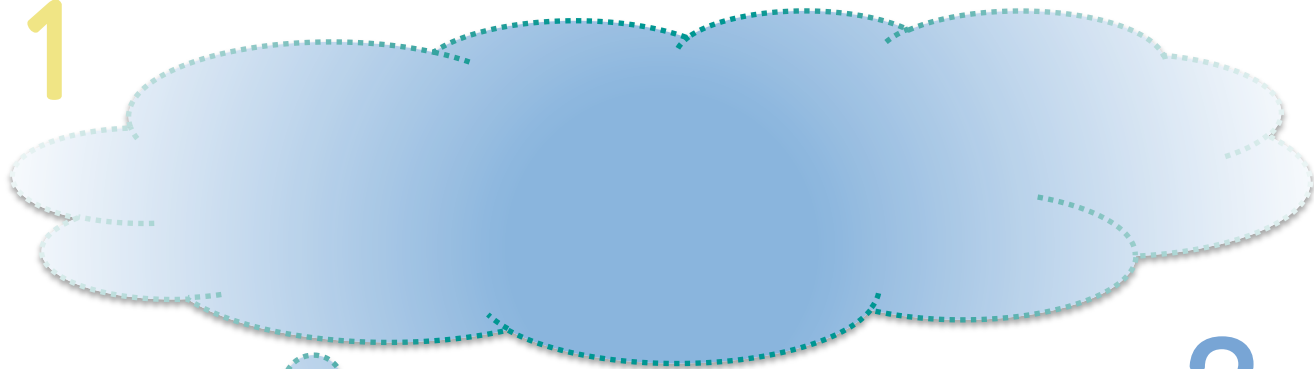
6. Aquest és el somni que em sembla més difícil de realitzar:



Amb què somio jo?

1. Llistat de somnis que se m'acuden:

1



2



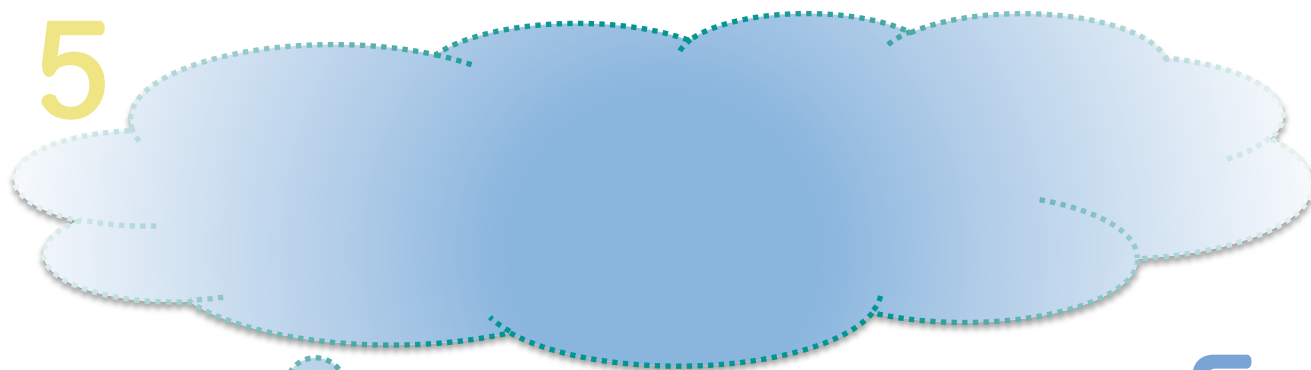
3



4



5



6



7



8





Com saber si allò que desitjo avui és realment el meu gran somni?

1. Escriu les tres coses que més t'agradaria fer en el futur. Retalla el paper i guarda'l en un sobre. Repeteix l'operació durant deu dies.



Les tres coses que més m'estimo fer

Jo soc: _____

Avui és: _____

1

2

3

2. Passats deu dies, obre tots els sobres:

☆ Llegeix el que has escrit.

☆ Es repeteix algun diseg? Quins? Anota'ls.



Els desitjos que més es repeteixen

1

2

3

4



El meu somni és realment meu?

1. Completa la fitxa amb els teus gustos i desitjos.

	Els meus gustos i desitjos
El me esport favorit	 _____
Les meves postres favorites	 _____
La meva cançó favorita	 _____
El meu gran somni	 _____

2. Ara completa la graella amb els gustos d'altres persones del teu entorn.

	Esport favorit	Postres favorites	Cançó favorita	Gran somni
Mare o pare				
El meu amic _____				
La meva amiga _____				

3. Escriu novament quin és el teu gran somni:

El meu gran somni és: _____



Com em fa sentir el meu somni?

1. Espera que sigui dilluns i anota en un paper alguna cosa que desitgis aconseguir el diumenge d'aqueixa mateixa setmana.

Retalla'l i guarda'l sota el coixí.

Diumenge, dia _____ de _____ de _____, vull aconseguir això:

2. Llegeix el paper cada nit i anota com et fa sentir:

Dilluns

... dimarts...

I dimecres?

Dijous...

... divendres...

... dissabte...

I, finalment, diumenge!



Quines qualitats es necessiten per aconseguir el meu somni?

1. Col·loca't sobre el cap cinc llibres. Després, intenta anar caminant des de la teva cambra fins a la cuina.

2. Ara dedica un temps a reflexionar:

☆ T'han caigut els llibres? Quant de temps vas aguantar en moviment amb ells sobre el cap?

☆ Creus que has comès alguna d'aquestes errades.

☐ Caminar massa de pressa.

☐ No col·locar bé els llibres.

☐ No aturar-me quan perdia l'equilibri.

☐ No recolzar-me en les portes o les parets.

☐ Confiar-me i deixar d'estar concentrat.

☐ No haver triat els llibres adequats.

☆ Creus que hi ha alguna altra cosa que puguis millorar? Quina?

3. Quines qualitats es necessiten per aconseguir arribar fins a la cuina? Fixa't en l'exemple i escriu.

Paciència per no caminar massa de pressa.

Organització per...

4. Ara pensa en el teu somni. Quines qualitats són necessàries per realitzar-lo? Escriu-les.

**Qualitats necessàries per realitzar
el meu somni**
