

ARBRE DELS BONS DESITJOS !

*

**

r i u

relaxa't

perdona

fes un favor

surt a córrer

demana ajuda

delega tasques

trenca un hàbit

expressa allò que sens

f e s u n a c a m i n a d a

pinta un quadre, somriu a un infant

llegeix un bon llibre, canta a la dutxa

permet-te brillar, mira fotos antigues

escolta un amic, accepta un compliment

mostra la teva felicitat, escriu en el teu diari

a c a b a u n p r o j e c t e d e s i t j a t

tracta't com un amic, permet-te equivocar-te

sigues nen una altra vegada, escolta la natura

ajuda a un ancià, compleix les teves promeses

per avui no et preocupis, deixa que algú t'ajudi

fes un àlbum familiar, fes-te un bon bany prolongat

mira una flor amb atenció, perd un mica del teu temps

apaga la televisió i parla, escolta la teva música preferida

a p r è n a l g u n a c o s a q u e s e m p r e h a g i s v o l g u t

truca als teus amics per telèfon, fes un petit canvi a la teva

vida

tanca els ulls i imagina les ones a la platja, fes sentir

benvingut algú

fes una llista de les coses que fas bé, vés a la biblioteca i escolta

el silenci

d i g u e s a l e s p e r s o n e s e s t i m a d e s c o m t e l e s e s t i m e s

posa-li un nom a una estrella
pensa en allò que tens
saps que no estàs sol
fes-te un bon regal
planifica un viatge
respira profund
cultiva l'amor

=====

fxcf