



CONSELLS | Actualitzat el 31/12/2023 a les 08:00

# El ritual de Cap d'Any que has de fer avui o demà

[inicentrareport]Fer rituals no és garantia de sort, diners, amor o èxit. Aquestes coses sempre són una suma de factors, però això no és motiu per no fer-los. Els rituals ens ajuden molt a enfocar-nos, a destriar, a valorar, a posar focus, a prioritzar... Així que t'animem a fer-ne un entre avui i demà per tancar bé el 2023 i encetar encara millor el 2024.

## Què necessites?

Per a la primera part del ritual necessitaràs:

- Boli
- Paper

Per a la segona pots fer-ho amb ordinador (Canva) o a mà. Si ho fas a mà necessitaràs:

- Una cartulina blanca
- Bolis/rotuladors
- Imatges retallades de revistes, impreses... dibuixos, el que vulguis

Opcional: espelma per fer ambient

## EL RITUAL

### 1. Neteja i agraïments del 2023:

Agafa el boli i paper o llibreta i comença escrivint, primer, totes aquelles coses que vols eliminar de la teva vida per al proper any. Poden ser actituds pròpies, persones que no et fan bé, hàbits poc saludables, memòries que et fan mal... el que et vingui a la ment i sentis que és millor deixar enrere!

Un cop fet això, en un altre full, escriu totes aquelles coses per les que estàs agraït/da aquest 2023. Sigues generós/a, pensa en tot el que puguis, per petit que et pugui semblar! Segur que hi ha moltes coses, persones i aprenentatges que valores positivament!

### [H3]2. Vision board per al 2024

Per últim, toca encetar el 2024. Per això et proposem fer el famós VISION BOARD. Es tracta de fer un panell amb ordinador o amb una cartulina blanca on hi puguis anar posant, de manera gràfica, aquelles coses que desitges per al 2024.

Coses a tenir en compte:

- Sigues concret/a. No posis, per exemple: "diners". Pensa de quina manera t'agradaria aconseguir-los, a quants diners et refereixes... El mateix amb l'amor. Com t'imagines que és aquesta persona que busques...
- Sigues realista tenint en compte com ets i la teva realitat personal.
- No facis parrafades de text, es tracta de fer un tauler visual.
- Posa-hi intenció mentre el vas fent, ves pensant en cada una de les coses que hi vas posant.

