

Estils



01. Algunes de les *selfies* amb desconeguts que s'ha fet David Muñoz al llarg del 2016. 02. Gisela Campuzano amb la seva placa commemorativa al Montgròs. 03. Salvador Vergés amb la seva novel·la. 04. Núria Vidal a l'Índia. ARA

TRINITAT GILBERT
BARCELONA

Quan comença l'any, molts fan balanç de la seva vida i sospesen què podrien fer en els pròxims 365 dies per millorar-la. Alguns decideixen fixar-se reptes que de vegades resulten difícils d'aconseguir i cauen en l'oblit ràpidament. Però, ben triats, els objectius anuals poden esdevenir poderosos estímuls personals. Així ho creu Maria Rosa Buxarrais, pedagoga, psicòloga i catedràtica de la Universitat de Barcelona: "Els reptes que ens fan pensar en quina mena de món volem viure i analitzar en què invertim el nostre temps són positius". La catedràtica afegeix que, a l'hora de proposar-nos un objectiu anual, hem de ser selectius ("Fixar-nos-en un o dos i que es puguin aconseguir") i específics ("Que es puguin mesurar i avaluar"). A més, Buxarrais recomana traçar un pla que contingui els passos petits i intermedis que ens faran assolir l'objectiu final i revisar diàriament com va la consecució del repte.

No sabem si els següents testimonis van tenir en compte aquests consells. Però sí que fa 365 dies es van proposar un repte i ara en recullen els fruits. Les temàtiques dels seus objectius són diferents –pujar una muntanya 52 vegades, fer-se *selfies* amb desconeguts per vèncer la timidesa, guanyar un premi literari als 70 anys o ajudar els més desfavorits–, però la meta de superació és comuna en totes les històries.

“Aquest 2016 he assolit el meu repte personal”

És bo proposar-se reptes anuals difícils? Aquests quatre testimonis ho van fer i se n'han sortit

01

DAVID MUÑOZ
CIUTADELLA (MENORCA)

“He fet 365 ‘selfies’ per superar la timidesa”

“Hola, sóc el David. Voldria fer-me una *selfie* amb tu perquè m'he proposat aquest 2016 superar la meva timidesa. Puc?” Aquest ha sigut l'inici de les 365 converses que ha entaulat aquest any David Muñoz amb desconeguts. Per certificar que no era cap broma, el David, de 24 anys, ensenyava el perfil que ha obert a Instagram i en què ha penjat totes les autofotos.

“Sóc tímid de mena, em fa vergonya parlar amb els altres”, confessa el David, que, per enfrontar-se a la seva por, va decidir a finals del 2015 que es faria una *selfie* amb una per-



sona desconeguda cada dia i que, amb l'excusa de la foto, hi començaria a parlar. Curiosament, el David confessa que potser ha descobert una nova manera de lligar. “No era el meu plantejament inicial però, certament, ha passat”, diu feliç. Tot i que el David continua sent tímid, es mostra satisfet: “Acabaré l'any havent parlat amb 365 persones amb qui mai m'hauria dit ni «hola»”.

02

GISELA CAMPUZANO
VILANOVA I LA GELTRÚ

“He pujat 52 vegades la muntanya del Montgròs”

Tot va començar quan, a finals del 2015, en la Mitja Marató de Vilanova i la Geltrú, Gisela Campuzano no va aconseguir la marca que esperava. L'emprenyament la va fer reaccionar i, en començar el 2016, va voler capgirar la frustració. Com? Pujant, corrent o a pas apressat, un cop a la setmana la muntanya del Montgròs (369 metres, 350 de desnivell), a Sant Pere de Ribes. “Vaig posar un nom al repte: 52 de 52. Pujaria el Montgròs 52 cops en les 52 setmanes de l'any”, explica la Gisela.

“La primera setmana d'haver-ho fet, em vaig notar contenta. El millor és que vaig veure que aquella muntanya em feia oblidar els maldecaps quotidians”. Cada set dies, la Gisela explicava el repte a Facebook. Les reaccions que va provocar la iniciativa a la xarxa social la van animar a continuar. Una setmana abans d'acabar l'any, va assolir el repte. I la sorpresa va ser que al cim