

diari de les

e m o



c i o



n s



Posa color a les teves emocions

ANNA LLENAS

diari de les

emo

cio

ns



ANNA LLENAS

Al meu pare, per ser la primera persona a mostrar-me l'art.

A la meva mare, per ser la meva primera font d'inspiració.

Il·lustracions de coberta i interior d'Anna Llenas

© 2018, Anna Llenas Serra. All rights reserved.

© dels textos, fotografies i il·lustracions: Anna Llenas Serra. All rights reserved.

© Espasa Libros, S. L. U., 2014

© d'aquesta edició: 2018, Grup Editorial 62, s.l.u.

Fanbooks, Av. Diagonal, 662-664, 09034 Barcelona

www.fanbooks.cat

Primera edició: març del 2018

ISBN: 978-84-16716-49-4

Dipòsit legal: B. 2.690-2018

Imprès a Catalunya

Queda rigorosament prohibida sense autorització escrita de l'editor qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra, que serà sotmesa a les sancions establertes per la llei. Podeu adreçar-vos a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47). Tots els drets reservats.

SUMARI.

| | |
|--|-----------|
| Aquest és el teu diari | 5 |
| Per què un llibre com aquest? | 6 |
| Com funciona? | 8 |
| 7 passos per reconèixer les teves emocions | 10 |
| Materials que podries necessitar | 14 |
| Però... què és una emoció? | 18 |
| 1. Alegria | 24 |
| Exercicis | 30 |
| 2. Tristesa | 60 |
| Exercicis | 66 |
| 3. Ràbia | 96 |
| Exercicis | 102 |
| 4. Por | 134 |
| Exercicis | 140 |
| 5. Calma | 172 |
| Exercicis | 178 |
| Anotacions de com m'ha anat | 208 |

7 PASSOS
PER RECONÈIXER
LES TEVES
EMOCIONS



1

**Busca un lloc tranquil, sense distraccions.
Respira fondo...**

(Pots tancar els ulls, si ho vols.)

2

Observa si sents alguna emoció, sensació o pensament.
(Dona't un temps, no vulguis que sigui immediat.)

3

Dona't permís per sentir l'emoció. (Sigui quina sigui,
dona-li permís, no provis d'evitar-la.)

4

Intenta situar aquesta emoció o sensació **en alguna part
del cos.** Toca aquesta part del cos i concentra't.

5

Identifica quina emoció estàs sentint.

Posa-li un nom.


6

Ves a l'apartat d'aquesta emoció i **fes un exercici.**
Expressa el que sents de manera creativa.

7

Sigues conscient de la teva emoció mentre estiguis creant.
Simplement, nota-la i després deixa-la anar.





«L'art permet mostrar
emocions allà on les paraules
no arriben».



Abans de començar tingues en consideració que...

- Aquest llibre és un diari de les teves emocions, així que seria bo que l'utilitzessis amb regularitat.
- No el guardis a la prestatgeria! Deixa'l en algun lloc visible, per recordar-te de pensar què sents diàriament.
- És preferible que estiguis sol i que no tinguis distraccions mentre fas els exercicis.
- Com més temps t'estiguis per fer l'activitat, més profunda podrà ser la teva obra.
- No hi ha un ordre establert per fer els exercicis. Pots començar pel que et vingui més de gust.
- Fer els exercicis de la calma et pot anar bé per a qualsevol de les emocions que sentis.
- Podries omplir el diari només amb un llapis, però serà molt més divertit si utilitzes més materials. Aquí tens una llista de suggeriments...



Materials que podries necessitar:

Aquí tens una llista de materials que t'anirà bé tenir a mà quan comencis el diari. No cal tenir-los tots, pots començar només amb alguns i de mica en mica anar-ne afegint més. T'aconsello que n'utilitzis uns quants de cada columna: alguns materials durs, uns altres per combinar amb aigua, d'altres per fer diferents collages i uns quants utensilis. També seran benvinguts els materials que et vinguin al cap i que, encara que no siguin a la llista, et poden servir per donar ales a la creativitat...

Consell

Hi ha materials de moltes gammes i qualitats diferents. Per no gastar gaires diners, millor que comencis pels que tinguis a casa o compra'n de qualitat mitjana.

Retalla i enganxa!

Demana a la família que et guardi les revistes i els diaris. T'aniran molt bé per poder utilitzar la tècnica del *collage*, ideal si penses que dibuixar és massa difícil per a tu.

Recicla!

Guarda materials que trobis per casa i que puguin ser-te útils: embolcalls de caramels, entrades d'espectacles, tiquets de compra... Si guardes els papers que utilitzes en el dia a dia, el teu diari serà més autèntic i estarà ple de vivències personals.

MATERIALS:

| DURS | AIGUATS | COLLAGE | ESTRIS |
|--|---|--|--|
| Llapis ceres pastels Retoladors guixos punta fina carbonet | aquarel·les tinta xinera colors aquarel·lables nogalina espècies de cuina (gouache & acrílics & tèmpera) | retalls de revistes diaris objectes reciclats papers diversos zil i agulla cordills sal purpurina fang & plastilina | tisores cinta adhesiva cola de barra adhesiu líquid grapadora cutter llanes fils cordills pinzells maquineta goma pot d'esprai Rodet |

