



CATALUNYA RELIGIÓ

Publicat a *CatalunyaReligió.cat* (<https://www.catalunyareligio.cat>)

[Inici](#) > 34 propostes per millorar la vida, des de la senzillesa

34 propostes per millorar la vida, des de la senzillesa ^[1]



Per Carles Armengol. Ds, 31/12/2016

a [Vent de cara](#) ^[2]



Voleu rebre les
notícies?
Subscriviu-vos al
butlletí gratuït
Vull rebre el butlletí
^[3]

- ^[4]
- ^[5]
- ^[6]
-
-
- ^[7]
-
- ^[8]
-
- ^[9]

Per saber-ne més

Arxius

- [Senzillesa per a millorar la teva vida: 34 propostes pràctiques](#) ^[10]

Enguany, especialment adreçada als meus fills i llurs parelles, vaig voler donar contingut a la nadala, parlant de la senzillesa, seguint el fil ja apuntat aquí mateix: [Senzillesa, per salvar el món i salvar-nos](#) ^[11]. El resultat va ser un recull de 34 propostes pràctiques per fer camí de senzillesa i, així, millorar la vida.

A les portes d'un nou any, quan algunes persones es plantegen nous propòsits o fites, **comparteixo des d'aquí aquestes propostes per si poden inspirar algú**. Disculpeu el to un xic familiar i directe de l'escrit propi del seu primer objectiu.

Tot seguit transcric la introducció. **A l'enllaç, a sota de tot, trobareu el text complet amb les 34 propostes** (en format d'opuscle de 12 pàgines que es pot imprimir en A5).

Molt bon any! I endavant amb els teus propòsits!

Senzillesa, per a millorar la teva vida

34 propostes pràctiques

A vegades parlem de la "senzillesa" del Nadal, però no sé si ens adonem de la profunditat del que diem. Com que crec en el gran poder de la senzillesa, he volgut que la Nadala d'enguany us ajudi a fer camí de senzillesa, si el voleu emprendre.

*Cada cop estic més convençut, i començo a experimentar-ho, que **la senzillesa és una de les claus (sinó és "la clau") per millorar la nostra vida, tant en el sentit de plenitud de vida, com en el sentit ètic: viure una vida bona** (que no és el mateix que viure la bona vida).*

*Això té uns fonaments i uns perquè; des de la filosofia, la psicologia, l'ètica i l'espiritualitat. Amb una dotzena de pàgines es podrien explicar, però **com que em diràs que no tens temps de llegir-ho (un símptoma evident que la teva vida està afectada de complexitat i li manca senzillesa!), he intentat recollir algunes indicacions pràctiques** sobre el com. Es a dir, sobre com assolir la senzillesa: pautes, propostes o consells per a viure de manera més senzilla i, així, millorar molt la nostra vida.*

*No cal que et convenci amb raonaments, que "no tens temps" de llegir o escoltar. **L'avantatge de moltes de les propostes que recullo és que, només posant-les en pràctica al llarg de pocs dies, en notaràs els beneficis i per tant podràs veure que "funcionen".***

Sempre serà bo anar-hi aprofundint, ja que la senzillesa no és un estat sinó un camí o un estil de vida a conrear. Un cop comencis ja hauràs assolit temps i podràs llegir més. Bo serà que aleshores aprofundeixis en les raons de fons de tot plegat. Si vols, et puc donar referències sobre els diversos temes que van sortint.

Per estructurar les propostes segueixo l'esquema d'un dels autors que m'ha inspirat, Peter Kreeft, i que conté sis apartats:

- **el temps -alentint-lo i guanyant-lo-**
- **la natura i els seus ritmes**
- **la petitesa**
- **la pobresa**
- **el silenci**
- **la independència del fer-s'ho un mateix.**

Entre aquests propostes n'hi ha d'aquest autor, directament o adaptades per mi, d'altres són meves, sentides o llegides per alguna banda. Algunes les he posat en pràctica i segur que moltes pots ja les practiques.

No cal seguir-les totes, ni de bon tros. Cadascú va descobrint que és el que el fa viure més i millor. També n'hi moltes que depenen dels gustos i afeccions de cadascú.

El que si t'aconsello és que, si no acabes d'estar satisfet en el teu dia a dia, miris de posar en pràctica algun d'aquests consells. N'hi ha de ben fàcils i poc costos i amb un gran poder.

[Educació](#) [12], [Espiritualitat](#) [13], [Pensament](#) [14], [Societat](#) [15]

[7] [8]

compartiu-ho: [9] [16] [4] [5]

[1]Us ha agradat? [Ajudeu-nos a continuar amb una petita aportació](#) [17]

[Publicitat](#)

[Qui som](#)

[Avís legal](#)

[Política de cookies](#)

URL d'origen: <https://www.catalunyareligio.cat/ca/blog/vent-cara/34-propostes-millorar-vida-des-senzillesa-213001>

Enllaços

[1] <https://www.catalunyareligio.cat/ca/blog/vent-cara/34-propostes-millorar-vida-des-senzillesa-213001>

[2] <https://www.catalunyareligio.cat/ca/blog/vent-de-cara>

[3] <https://www.catalunyareligio.cat/node/215507>

[4] <http://twitter.com/share?url=https%3A%2F%2Fwww.catalunyareligio.cat%2Fca%2Fblog%2Fvent-cara%2F34-propostes-millorar-vida-des-senzillesa-213001&text=34%20propostes%20per%20millorar%20la%20vida%2C%20des%20de%20la%20senzillesa%20%40catreligio>

[5] <https://www.facebook.com/sharer.php?u=https%3A%2F%2Fwww.catalunyareligio.cat%2Fca%2Fblog%2Fvent-cara%2F34-propostes-millorar-vida-des-senzillesa-213001&t=34+propostes+per+millorar+la+vida%2C+des+de+la+senzillesa>

[6] <whatsapp://send?text=https%3A%2F%2Fwww.catalunyareligio.cat%2Fca%2Fblog%2Fvent-cara%2F34-propostes-millorar-vida-des-senzillesa-213001>

[7] <https://www.catalunyareligio.cat/node/213001/pdf>

- [8] <https://www.catalunyareligio.cat/print/node/213001>
- [9] <https://www.catalunyareligio.cat/forward?path=node/213001>
- [10] https://www.catalunyareligio.cat/sites/default/files/senzillesa_nadala2016.pdf
- [11] <http://www.catalunyareligio.cat/ca/blog/vent-cara/senzillesa-salvar-mon-salvar-nos-210667>
- [12] <https://www.catalunyareligio.cat/ca/etiqueta/educacio-9>
- [13] <https://www.catalunyareligio.cat/ca/etiqueta/espiritualitat-4>
- [14] <https://www.catalunyareligio.cat/ca/etiqueta/pensament-0>
- [15] <https://www.catalunyareligio.cat/ca/etiqueta/societat-1>
- [16] <https://www.catalunyareligio.cat/ca/blog/vent-cara/34-propostes-millorar-vida-des-senzillesa-213001>
[1whatsapp://send?text=https://www.catalunyareligio.cat/ca/blog/vent-cara/34-propostes-millorar-vida-des-senzillesa-213001](https://www.catalunyareligio.cat/ca/blog/vent-cara/34-propostes-millorar-vida-des-senzillesa-213001)
- [17] <https://www.catalunyareligio.cat/ca/articles/xarxa-catrelegio>