AGENDA

2027

CULTIVAR L'ALEGRIA

12 llavors per viure l'any amb més presència

Propietari

NOM

DIRECCIÓ

TEL. MÒBIL

E-MAIL

Llegenda

	EQUINOCCI DE PRIMAVERA	20 de març, dissabte
	SOLSTICI D'ESTIU	21 de juny, dilluns
	EQUINOCCI DE TARDOR	23 de setembre, dijous
	SOLSTICI D'HIVERN	22 de desembre, dimecres

Fases de la lluna

	FASES	SIGNIFICAT	PER NOSALTRES
	LLUNA PLENA	Plenitud, energia alta i emocions fortes	Ideal per a celebrar, manifestar i agrair
	LLUNA NOVA	Nous començaments, silenci i introspecció	Bona per a planificar i plantar idees
	QUART CREIXENT	Creixement, acció i impuls	Moment per a actuar i fer créixer projectes
	QUART MINVANT	Tancament, alliberament i descans	Temps per a deixar anar i descansar

Si l'any passat el viatge va ser recordar que Som Natura, aquest 2027 et proposem continuar aquest camí aprenent a florir-hi.

L'alegria no apareix per art de màgia. Es cultiva.

L'alegria no és un estat permanent ni alguna cosa que hàgim de perseguir o forçar. Com passa a la natura, necessita unes condicions per a poder aparèixer. Creix en els petits gestos quotidians, en la manera com ens relacionem amb nosaltres mateixos, amb els altres, amb la vida i en la capacitat de reconèixer allò que ens fa bé.

Per això, aquesta agenda proposa cultivar, al llarg dels dotze mesos, diferents qualitats que poden alimentar el nostre benestar i la nostra alegria: esperança, tendresa, curiositat, creativitat, vitalitat, celebració, sensibilitat, plaer, serenitat, sentit de l'humor, bons vincles i gratitud.

Cada mes, una nova llavor estarà acompanyada d'un animal guia, una reflexió, una pregunta i una petita proposta pràctica per a portar-la a la vida quotidiana. No es tracta de fer-ho tot bé ni de convertir l'any en una nova llista d'objectius. Es tracta de regalar-nos moments per a aturar-nos, escoltar-nos, experimentar i descobrir què necessitem a cada moment.

No hem d'obligar-nos a estar alegres. Podem crear les condicions perquè l'alegria pugui aparèixer.

L'alegria no sempre es troba. A vegades es cultiva.

Que aquesta agenda t'acompanyi durant el 2027 com un espai per a escriure, recordar, descobrir i, sobretot, continuar creixent.

El teu 2027 no s'improvisa, es crea amb intenció, claredat i acció conscient.

Montse Baró i Montse Beca

Psicòlogues / Psicoterapeutes

montse.baro
metodobeca

2027

Gener

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Febrer

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Març

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Abril

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Maig

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Juny

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Juliol

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Agost

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Setembre

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Octubre

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Novembre

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Desembre

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2028

Gener

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Febrer

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29					

Març

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Abril

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Maig

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Juny

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Juliol

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Agost

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Setembre

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Octubre

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembre

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Desembre

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Planificació de l'any 2027

	GENER	FEBRER	MARÇ	ABRIL
dl		1	1	
dt		2	2	
dc		3	3	
dj		4	4	1
dv	1	5	5	2
ds	2	6	6	3
dg	3	7	7	4
dl	4	8	8	5
dt	5	9	9	6
dc	6	10	10	7
dj	7	11	11	8
dv	8	12	12	9
ds	9	13	13	10
dg	10	14	14	11
dl	11	15	15	12
dt	12	16	16	13
dc	13	17	17	14
dj	14	18	18	15
dv	15	19	19	16
ds	16	20	20	17
dg	17	21	21	18
dl	18	22	22	19
dt	19	23	23	20
dc	20	24	24	21
dj	21	25	25	22
dv	22	26	26	23
ds	23	27	27	24
dg	24	28	28	25
dl	25		29	26
dt	26		30	27
dc	27		31	28
dj	28			29
dv	29			30
ds	30			
dg	31			
dl				
dt				

Planificació de l'any 2027

	MAIG	JUNY	JULIOL	AGOST
dl				
dt		1		
dc		2		
dj		3	1	
dv		4	2	
ds	1	5	3	
dg	2	6	4	1
dl	3	7	5	2
dt	4	8	6	3
dc	5	9	7	4
dj	6	10	8	5
dv	7	11	9	6
ds	8	12	10	7
dg	9	13	11	8
dl	10	14	12	9
dt	11	15	13	10
dc	12	16	14	11
dj	13	17	15	12
dv	14	18	16	13
ds	15	19	17	14
dg	16	20	18	15
dl	17	21	19	16
dt	18	22	20	17
dc	19	23	21	18
dj	20	24	22	19
dv	21	25	23	20
ds	22	26	24	21
dg	23	27	25	22
dl	24	28	26	23
dt	25	29	27	24
dc	26	30	28	25
dj	27		29	26
dv	28		30	27
ds	29		31	28
dg	30			29
dl	31			30
dt				31

Planificació de l'any 2027

	SETEMBRE	OCTUBRE	NOVEMBRE	DESEMBRE
dl			1	
dt			2	
dc	1		3	1
dj	2		4	2
dv	3	1	5	3
ds	4	2	6	4
dg	5	3	7	5
dl	6	4	8	6
dt	7	5	9	7
dc	8	6	10	8
dj	9	7	11	9
dv	10	8	12	10
ds	11	9	13	11
dg	12	10	14	12
dl	13	11	15	13
dt	14	12	16	14
dc	15	13	17	15
dj	16	14	18	16
dv	17	15	19	17
ds	18	16	20	18
dg	19	17	21	19
dl	20	18	22	20
dt	21	19	23	21
dc	22	20	24	22
dj	23	21	25	23
dv	24	22	26	24
ds	25	23	27	25
dg	26	24	28	26
dl	27	25	29	27
dt	28	26	30	28
dc	29	27		29
dj	30	28		30
dv		29		31
ds		30		
dg		31		

GENER

ESPERANÇA

Miro endavant

Sempre hi ha una possibilitat
que encara no puc veure.

Visió • Perspectiva • Direcció



*"Sempre hi ha una possibilitat
que encara no puc veure".*

La llavor del mes

L'esperança és la capacitat de mantenir oberta la possibilitat que una cosa nova pugui créixer. No és esperar passivament que les coses succeeixin ni negar les dificultats; és poder mirar una mica més enllà del moment present i recordar que allò que avui encara no veiem pot existir.

Quan hi ha esperança, no necessitem tenir totes les respostes. N'hi ha prou amb conservar una direcció, una petita confiança que ens permeti continuar avançant.

Animal guia / El falcó

Visió · Perspectiva · Direcció

El falcó s'eleva per sobre del paisatge i observa amb calma. Des de les altures pot reconèixer camins que, des de terra, queden ocults.

Ens recorda la importància d'aixecar la mirada quan estem massa centrats en allò que tenim davant.

L'esperança és una mica així: mirar més enllà del que tenim davant i recordar que encara hi ha camins per descobrir.

Reflexió del mes

Gener arriba carregat de propòsits, objectius i expectatives. Sovint volem saber què farem, què canviarem i fins on arribarem. Però la natura ens recorda que les llavors no creixen perquè les estirem, sinó perquè troben les condicions adequades per créixer.

Potser començar l'any no consisteix tant a decidir tot el que hem d'aconseguir, sinó a preguntar-nos què volem cultivar. Quin tipus de vida volem viure? Quines qualitats volem alimentar? Quina direcció dona sentit als nostres passos?

No cal veure tot el camí. N'hi ha prou amb reconèixer cap a on volem mirar i fer el primer pas.

Pregunta per reflexionar

Cap a on vull dirigir
la meva mirada enguany?

Petit ritual / Mira l'horitzó

Busca un lloc des del qual puguis mirar lluny: un turó, un mirador, la mar o simplement una finestra amb bones vistes. Observa l'horitzó durant uns minuts en silenci i **escriu tres qualitats que t'agradaria cultivar aquest any**. No coses que vulguis aconseguir, sinó maneres com t'agradaria viure. Guarda-les i torna-hi al llarg de l'any.

Per recordar

No necessito veure tot el camí
per començar a caminar.

DESEMBRE 2026

Desembre

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

28
Dilluns

07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

29
Dimarts

07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

30
Dimecres

07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

"Cada nou dia és una nova oportunitat per a començar".

—Sèneca

Gener

dl	dt	dc	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2027 GENER

31
Dijous

07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

1
Divendres

07
08
09
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

2
Dissabte

3
Diumenge

"El futur depèn del que fem en el present".

—Mahatma Gandhi