

<b>Objectiu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ajudar a reconèixer i identificar què hi ha darrera de les nostres por.</li><li>- Compartir amb el grup missatges empoderadors que ens poden animar a seguir en el procés personal de deixar de fumar.</li></ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Globus, tots del mateix color per preservar l'anonimat.</li><li>- Fulls blancs, bolígrafs i reproductor de música.</li></ul>

### Comentaris per a la persona facilitadora

Una part molt important d'aquest exercici és **mantenir l'anonimat**. Els paperets són anònims i s'escriuen en un moment de reflexió personal. S'interactua des que es llancen els globus (que són tots del mateix color per preservar l'anonimat) i, quan es trenquin, cadascun agafa un paperet i llegeix la por d'un company.

## INSTRUCCIONS

1. Els assistents es posaran en cercle, asseguts en cadires.
2. Explicarem que anem a fer un exercici per aclarir quines són les nostres por relacionades amb el tabac (por de recaigudes, d'engreixar-nos...). Recordem que podem sentir por davant d'una cosa física, com la malaltia; d'una emoció, com la soledat, o d'un fenomen mental, com el dubte. Fins i tot podem sentir por de tenir por.

Demaneu que tanquin els ulls i els animeu a fer una respiració profunda per connectar amb el nostre interior.

### Volem que ens responguin les següents preguntes:

- De què tens por?
- Realment, de què tens por?
- Per sota d'aquesta por, quina por hi ha?
- Finalment, reconec que tinc por de...

Deixarem uns instants de reflexió personal.



3. Tot seguit, repartirem un globus a cada participant, un tros de paper en blanc i un bolígraf.
  - Demanarem que anotin quina por s'ha reconegut. Indicarem que quan estiguin preparats, poden enrotllar el paper, introduir-lo en el globus, inflar-lo i fer-hi un nus.
4. Els demanarem de relacionar-se, ara, amb les seves pors, que mirin el globus, que prenguin consciència de la por que hi ha dins.

– **Preguntarem:**

- **Què sents?** Fixa't que la por està tancada, limitada per la goma del globus, i tu ets fora. Pren distància.
- **Respira...** Què canvia dins teu?

Tot seguit els guiem per moure'ns per la sala.

- **Per exemple:** “Relaciona't amb el globus (i amb la teva por): pots tocar-lo, rebregar-lo, pessigar-lo, acariciar-lo, fregar-lo... Deixa't portar per allò que necessiti el teu interior...”

Ha arribat el moment de desprendre't d'ell... Deixa'l anar, deixa que voli, una i altra vegada, juga amb ell... Diverteix-te amb la teva por... Corre, salta per agafar-lo i llançar-lo una vegada i una altra...

Escolta el batec del teu cor, el ritme de la teva respiració i descobreix si t'estàs divertint.

Fins que es punxi o el punxis...Fes-ho a poc a poc, conscientment... Nota els teus sentiments quan ho facis...”

5. Indicarem que cadascú ha d'agafar un paperet, tornar al seu lloc i desenrotllar-lo. Quan tothom estigui assegut demanarem als participants que llegeixin la por que hi ha escrita al paper i que responguin a la pregunta:
  - “Què li diria a una persona que té aquesta por?”
6. Demanem als participants que comparteixin amb el grup les seves respostes.