

### Bon Nadal

2012-12-22

La Secció de Natació i Waterpolo de l'Unió Esportiva d'Horta, us desitja de tot cor que passeu unes bones festes de Nadal !!



Riu  
Perdona  
Relaxa't  
Demana ajut  
Fes un favor  
Digues el que penses  
Ves a caminar  
Trenca un hàbit

#### Ves a corre

Pinta un quadre. Sonriu al teu fill  
Permete't brillar. Mira fotos velles  
Llegeix un bon llibre. Canta a la dutxa  
Escolta a un amic. Accepta un compliment  
Mostra la teva felicitat. Escriu en el teu diari

#### Finalitza un Projecte

Ajuda a un ancià. Compleix les promeses  
Sigues un nen altra vegada. Escolta la natura  
Avui no et preocupis. Deixa que algú t'ajudi  
Tracta't com a un amic. Permete't equivocar-te  
Fes un àlbum familiar. Fes feliç als que t'envolten  
Mira una flor amb atenció. Perd una mica de temps  
Apaga la televisió i parla. Escolta la teva música preferida

#### Apren allò que sempre has desitjat

Fes una llista de les coses que fan sentir-se bé. Ves a la biblioteca i escolta el silenci.  
Tanca els ulls i imagina les ones de la platja. Fes que algú se senti benvingut.  
Truca als teus amics per telèfon. Fes un petit canvi en la teva vida  
Digues a la persona estimada que l'estimes molt

Dóna un nom a un estel  
Sàpigués que no estàs sol  
Pensa en el que tens  
Fes-te un regal  
Respira profundament  
Cultiva l'amor  
FINALMENT... SOMRIU...