

★ “L’Estrella que recordà la seva llum” ★

Contes P-ROC®, Contes per Recordar el teu Origen Creador

Judit Mateu Cochs, Editorial Tu Voz en mi Pluma, 2025.

Guia per acompanyar la lectura del conte

L’estrella que recordà la seva llum és un conte simbòlic que convida als lectors de totes les edats a recordar la llum que un dia van aprendre a amagar.

A través d’una narrativa poètica i de les il·lustracions delicades de **Gemma Cantador**, el llibre aborda un procés humà universal: apagar l’autenticitat per encaixar i recordar un dia la pròpia llum.

Aquest títol inaugura la col·lecció **Contes P-ROC® – Contes per Recordar el teu Origen Creador**, un conjunt de relats que acompanyen a recordar la veritat interior des de diferents angles emocionals i simbòlics.

Els **Contes P-ROC®** són portes d’entrada a l’**Univers P-ROC®**, un projecte creat per Judit Mateu que integra consciència corporal, acompanyament emocional, sanació del trauma, psicologia del vincle, neurociència aplicada i espiritualitat encarnada per recordar l’origen creador que habita en cada Ser.

Quin missatge transmet aquest conte?

Aquest conte neix d’una veritat profunda: cap nen, nena, adolescent ni adult ve trencat o defectuós; només pot oblidar la seva llum per adaptació.

La història acompanya a reconèixer aquest oblit i a recordar de nou la pròpia llum, sense vergonya, sense culpa i sense por.

L’**estrella** simbolitza allò que som abans de condicionar-nos: innocència, simplicitat, transparència, humilitat, curiositat, veritat, sensibilitat, creativitat, llum i autenticitat.

En arribar a la Terra —un lloc més dens i ple de normes—, molts infants aprenen a apagar aquesta llum per ser acceptats.

Aquest conte els recorda —i ens recorda— que no vam venir a apagar res, sinó a ser.

Quina és la base psicològica del conte?

Tot i ser poètic, el seu fonament és profund:

1. L'adaptació a l'entorn

Els infants, per pertànyer i rebre amor, poden amagar parts d'ells mateixos: la seva intensitat, sensibilitat, espontaneïtat, alegria o creativitat. Això els genera la sensació de ser “massa”, “equivocats” o “defectuosos”.

2. La memòria corporal de la llum

La llum interior no desapareix mai: només queda coberta per capes de protecció, vergonya o por al rebuig. El conte mostra que recordar és un procés natural quan hi ha un entorn segur.

3. El poder del vincle

L'estrella recorda la seva llum quan en veu una altra brillar. Això reflecteix el que sabem de la psicologia de l'aferrament i la neurociència del vincle: la llum s'encén en relació, no en aïllament.

4. La ferida de la diferència

Molts infants sensibles, creatius o intensos viuen el sentiment de “no encaixar”. El conte acompanya a transformar aquesta vivència: de creure's l'“ovella negra” a reconèixer-se com una “estrella lluminosa”.

5. La identitat profunda

El missatge final és clar: Ets llum. Ets tu. I la teva resplendor no molesta: inspira.

Què aporta aquest conte a les famílies?

- Una història per parlar de l'autoestima real, no d'elogis buits.
- Un pont per entendre infants intensos, sensibles, creatius o diferents.
- Una eina per a infants que se senten “massa” o “massa poc”.
- Un espai segur per parlar d'emocions, rebuig, pertinença i autenticitat.
- Un recordatori per als adults: nosaltres també tenim una llum oblidada.

Missatge per a les famílies

Acompanyar una estrella no és il·luminar-li el camí, sinó recordar-li que ja brilla.

Aquest conte vol ser això: un petit far perquè cada infant, adolescent —i cada adult— recordi que és llum.

Guia per acompanyar la lectura a nens i nenes (6–11 anys)

Aquest conte ajuda els infants a comprendre que la seva llum interior mai desapareix, encara que de vegades l'amaguin per encaixar. L'estrella els recorda que ser sensibles, creatius, curiosos o diferents és una fortalesa, no un problema.

De què tracta el conte?

El conte explica la història d'una estrella que arriba a la Terra i, per por a no encaixar-hi, deixa de brillar. Però un dia recorda que la seva llum sempre havia estat dins seu.

El teu fill o filla pot identificar-se amb l'estrella quan:

- Se sent "massa sensible"
- Creu que és "diferent"
- Li costa mostrar-se tal com és
- Se sent incomprès o tímid
- S'apaga per agradar o encaixar

El conte li recorda: "La teva llum és valuosa. No l'has d'apagar perquè t'estimin."

Què aprenen els infants?

- Que tots tenim una llum interior.
- Que a vegades l'amaguem per evitar burles o rebuig.
- Que la llum no desapareix, només s'amaga.
- Que es pot recordar quan algú els mira amb amor.
- Que ser diferent no és un problema: és una fortalesa.

Com llegir-lo amb un infant?

- Llegeix-lo a poc a poc, mirant junts les il·lustracions.
- Preguntes possibles: Quina part t'ha agradat més? Per què? Quan notes que el teu cor brilla fort? Has sentit alguna vegada que la teva llum s'apagava? Qui t'ajuda a recordar la teva llum?
- Fes-li notar els seus moments de llum: creativitat, bondat, sensibilitat, curiositat.

Aquest conte no és només per llegir: és perquè cada infant recordi que és una estrella lluminosa.

Pont cap a l'Univers P-ROC®

A l'Univers P-ROC® acompanyem infants en tallers i sessions individuals perquè puguin reconèixer la seva llum i expressar-la amb llibertat.

Guia per a adolescents (12–17 anys)

La dimensió psicològica del conte per a joves

Molts adolescents senten que han d'apagar parts de si mateixos per pertànyer. L'estrella els mostra que ser autèntics és més valent que encaixar, i que la sensibilitat pot ser la seva millor guia.

Quin missatge els dona aquest conte?

L'adolescència és un moment en què molts senten:

- que no encaixen,
- que són “massa intensos”,
- que la seva sensibilitat molesta,
- que han d'amagar qui són per pertànyer.

L'estrella de la història viu exactament això: baixa a la Terra amb tota la seva veritat, però l'entorn la fa dubtar.

El conte els recorda: “No ets l'ovella negra. Ets llum. Només havies oblidat que ho eres.”

Què poden descobrir els adolescents?

- Que no necessiten apagar-se per encaixar.
- Que la seva llum s'encén quan deixen de fingir.
- Que la identitat autèntica no depèn de la mirada dels altres.
- Que la sensibilitat és una brúixola.
- Que és normal perdre's... i possible retrobar-se.
- Que els vincles que il·luminen són els que reconeixen la seva llum.
- Que poden recuperar allò que han ocultat.

Com suggerir-los que el llegeixin?

Poden llegir-lo sols o acompanyats, en calma i sense pressa. El conte actua com un mirall: cada jove es troba reflectit en alguna part diferent de l'estrella.

Després, es pot obrir una conversa:

- “En quina part t'has vist reflectit/da?”
- “Hi ha alguna cosa que hagis amagat per por de no encaixar?”
- “Què fa que la teva llum s'apagui o s'encengui?”
- “Quina persona t'ha fet sentir vist/a de veritat?”
- “En quina relació sents que pots brillar sense esforç?”

No forçis res. El conte ja fa la feina interior.

Pont cap a l'Univers P-ROC®

L'Univers P-ROC® ofereix tallers i sessions individuals per a joves que volen explorar la seva llum, comprendre's millor i trobar espais on poder ser ells mateixos sense judici.

Guia per a adults: mares, pares, famílies, docents, terapeutes, mentors i persones en procés personal

El rerefons psicològic i simbòlic del conte

Aquest conte ressona en adults perquè molts reconeixen el seu propi camí: haver brillat, haver-se apagat... i sentir que és hora de tornar a la llum.

L'estrella simbolitza el Ser essencial abans de les exigències, ferides i adaptacions que ens han desconnectat de qui som. L'estrella simbolitza la identitat profunda abans de la por, del judici, del rebuig o de les cuirasses apreses.

Quan l'estrella baixa a la Terra entra en la densitat, sent el pes de les expectatives, s'apaga per pertànyer i oblida la seva naturalesa innata. Aquest és el procés de condicionament humà descrit per la psicologia, la neurociència del vincle i el trauma relacional.

Fonament psicològic

- La llum interior no desapareix mai: queda coberta per cuirasses i mecanismes de protecció.
- La desconexió apareix quan l'entorn no pot sostenir la intensitat o autenticitat de l'infant.
- La llum es recupera en relació, quan un vincle segur reflecteix la veritat del Ser.
- Recordar és un procés corporal: la guspira s'encén des de dins.
- El camí de l'estrella és el camí de qualsevol persona que s'ha hagut de reduir per ser acceptada.

Què aporta a adults i professionals que acompanyen?

- Una mirada més compassiva sobre la pròpia llum i la llum dels altres.
- Comprendre com el vincle pot apagar o despertar la llum personal.
- Recuperar autenticitat per sostenir la dels fills, parella, alumnes, clients o éssers estimats.
- Recordar que acompanyar és il·luminar sense imposar, sostenir sense apagar, i veure la llum on altres encara no la veuen.

Per què arriba tant als adults?

Perquè tots, algun dia, hem estat aquella estrella que:

- brillava,
- va deixar de brillar,
- i un dia va recordar que era llum.

Aquest conte activa memòria emocional: desperta la part que ja sap i que només necessita permís per tornar a brillar.

Com acompanyar la lectura des de la mirada adulta

- Llegeix-lo sense pressa: és un conte, però la seva informació és profunda.
- Observa quan vas apagar la teva llum.
- Pregunta't quines relacions t'han permès recordar la teva llum.
- Fes-lo servir com a recurs amb infants, adolescents, grups, clients o famílies.

Aquest conte no només inspira; sana i retorna a la llum allò que es va ocultar per sobreviure.

Preguntes per reflexionar

- Quina part de la teva llum vas aprendre a ocultar per ser acceptat/da?
- Quan apareix la teva llum amb més claredat?
- Quines actituds teves permeten que els altres brillin?
- Què et costa veure en la llum de l'altre... i per què?

Pont cap a l'Univers P-ROC®

L'Univers P-ROC® és un espai per a adults que volen recordar la seva llum i ajudar altres a recordar la seva. A través de processos individuals, tallers i el Programa P-ROC®, acompanyem a tornar a la veritat, al cor i a la llum que sempre ha estat allí.

¡Gràcies!

Judit Mateu Cochs | Autora, terapeuta i creadora de l'Univers P-ROC® | www.juditmateu.com