

Creixement personal forjat a les muntanyes de la vall de Camprodon



Vila ha posat per escrit eines que li han servit per superar una situació personal difícil J.C.

Jaume Vila és un home optimista i actiu. Tot un personatge a la vall de Camprodon, amb molta experiència i prestigi en l'àmbit dels esports de muntanya. Ara acaba de presentar un llibre d'autoajuda i creixement personal, *Vivir en modo on*, de Letme Grup Editorial, però no és un llibre més com molts d'aquest gènere, sinó que és fruit d'una experiència o de la coincidència de diverses experiències negatives que el van "fer petar", com diu ell mateix.

Vila és un expert guia de muntanya, tècnic d'educació física, professor d'esquí i, en general, un reputat expert en esports de muntanya, que acompanya, assessora i forma els qui volen practicar aquest tipus de disciplines alpines. Ell mateix explica que, coincidint amb els mesos previs i posteriors a la covid-19, va viure un munt d'experiències negatives: la mort del seu pare, la d'un fill

de 12 anys d'una cosina i la del seu amic Xevi Collboni, exregidor a Camprodon i president del Grup de Muntanya de la Vall de Camprodon, sepultat per una allau.

A més, la seva empresa es va ressentir dels efectes negatius de les restriccions per la covid-19 i va haver de tancar, i també va viure la separació amb la seva parella. "Aguantava bé la pressió, però el cos em va dir prou. Una afectació a l'esquena em va deixar quasi sense poder caminar", concreta.

Durant la pandèmia, es va formar en les especialitats de coaching i mindfulness i això li va ser útil per sortir del pou on havia caigut. "Vaig fer servir les eines del coaching i del mindfulness per sortir d'una situació molt extrema que vivia en clau personal", detalla.

Aquest llibre es pot dir que és una mena d'experiment personal, d'algú que s'hauria pogut rendir després d'una sotragada tan forta però no ho va fer. És un llibre que no exposa idees impossibles, ni tampoc teories abstractes, sinó que és ple d'exercicis pràctics, acompanyats de relats que fan riure, plorar i, sobretot, que fan que els lectors es qüestionin moltes coses. "Jo no soc escriptor ni vull ser-ho. Només vull donar eines a través d'històries enllaçades que passen a les muntanyes de la vall de Camprodon per a les persones que viuen moments difícils. Són eines perquè qui ho necessiti pugui fer viatges i sortir de problemes generals en el món actual, com l'estrès, l'ansietat, etc.", afirma. I hi afegeix: "És un viatge cap endins perquè les persones puguin ser més lliures en un món on totes les estructures se'n van en orris."

A més, i finalment, concreta que inclou eines per controlar el pensament i trencar creences limitadores, reconèixer les emocions i poder-les gestionar; exercicis pràctics per poder trobar el propòsit que té cadascú, i tècniques per crear plans de vida i aconseguir fer realitat els propòsits.

Aquest llibre es pot comprar a Amazon i a totes les plataformes de venda de llibres en línia.

Publicat a:

-El Punt Avui. Girona 11-11-2024, Pàgina 19

Font del document:

<http://www.elpuntavui.cat/societat/article/5-societat/2477101-creixement-personal-forjat-a-les-muntanyes-de-la-vall-de-camprodon.html>