

ELS BENEFICIS QUE ENS APORTA FER "PATCHWORK"

Quan fem *patchwork* o labors amb certa freqüència, de vegades no parem atenció en els beneficis que aporta realitzar aquestes activitats a la nostra vida. No és cap ximpleria dedicar-se a fons a qualsevol d'aquestes tasques perquè ens aporta molt benestar:

Millora la nostra autoestima. Fabricar alguna cosa amb les nostres mans dedicant-hi esforç i tenacitat aconseguix que la nostra motivació augmenti i que ens sentim en pau amb nosaltres mateixos després d'acabar una feina. La clau està en sentir-se productiu. Qui no s'ha sentit satisfet/a a l'acabar aquella vànova de *patchwork* en què ha invertit tant de temps? O cofoi/a quan obsequia algun dels seus éssers estimats amb una peça de roba pensada i feta expressament per a ell?.

Augmenta la creativitat. El cervell és un múscul més que cal fer treballar com qualsevol altre. Com més desenvolupem àrees creatives, més idees sorgiran per a nous projectes. També estimula la creativitat compartir les idees amb altres persones amb les mateixes afinitats.

Redueix l'estrès. Segur que més d'un cop has centrat la teva activitat fent les tasques amb les que et sents més a gust per tal d'oblidar situacions d'aclaparament i poder desconnectar. Doncs bé, el fet de tenir la ment ocupada en una activitat que necessita d'una continuïtat fa que el nostre cervell deixi de pensar en allò que ens produeix malestar i es centri en la tasca que tenim entre mans.

Se t'acudeixen alguns beneficis més que el *patchwork* o la costura li aportin a la teva vida? Vine i explica'ns-els!

Montserrat Coloma
27 Febrer 2018

