

1.-

L'esforç és un camí  
per aconseguir els objectius.



## 2.-

Els objectius han de ser:  
Ni massa fàcils, ni massa difícils.  
Concrets i ben definits.  
Cal valorar tot el procés.



### 3.-

L'esforç implica aprenentatge i creixement: maduració, constància, confiança, motivació, descoberta de possibilitats d'un mateix.



## 4.-

L'esforç fomenta l'autonomia,  
l'autoestima i les capacitats per  
tornar a començar.



## 5.-

És un valor que es troba en tots els àmbits i moments de la vida: a casa, a la feina, a l'escola...



## 6.-

L'esforç s'aprèn molt aviat.  
És un valor que s'ha de  
proposar des de petits.



## 7.-

Les actituds sobreprotectores no afavoreixen l'esforç ni el creixement, encara que s'arribi a l'objectiu.



## 8.-

Hem de ser models per als nostres infants i joves. El nostre exemple és clau.





## 9.-

L'esforç no implica sempre aconseguir l'objectiu, sinó que cal educar per acceptar la frustració.



## 10.-

La frustració és també un aprenentatge emocional; per tant cal parlar de què ha provocat aquest sentiment.



## 11.-

Esforçar-se implica aprendre a no satisfer els desitjos immediatament.



## 12.-

En l'esforç és molt important la motivació com a motor que ens ajuda a:

- Assolir reptes i millorar.
- Satisfer necessitats i créixer personalment.

