

# Aquest QUADERN és...

Direcció editorial: Jordi Induráin  
Edició: Sofia Acebo  
Redacció: Cristian Olivé i Èlia Riudavets  
Correcció: Alba Milà  
Il·lustracions: Anna Fradera  
Disseny de coberta, interiors  
i maquetació: RedMood Agency

© Larousse Editorial, S. L.  
Rosa Sensat, 9-11, 3a planta (08005 Barcelona, Espanya)  
Telf.: 34 93 241 35 05  
larousse@larousse.es  
www.larousse.es  
@Larousse\_ESP  
@Larousse\_ESP  
larousse\_esp

Reservats tots els drets. El contingut d'aquesta obra està protegit per la Llei, que estableix penes de presó i/o multes, a més de les indemnitzacions corresponents per danys i perjudicis, per a aquells que plaguessin, reproduïssin, distribuïssin o comunicuessin públicament, en tot o en part i en qualsevol tipus de suport o a través de qualsevol mitjà, una obra literària, artística o científica sense l'autorització preceptiva.

Primera edició: 2020

ISBN: 978-84-18100-14-7  
DL: B-1303-2020  
1E11

Un espai per a mi. Per escoltar-me, valorar-me i entendre'm (o almenys intentar-ho, que em fa falta, la veritat). Fer atenció a les meves emocions i, fins i tot, intentar acceptar-les. Comprendre el que em passa, el que sento i el que vull. (Espera, jo he dit això?)

Una oportunitat per deixar durant uns minuts (aviso: no en seran gaires! 😊) de banda el mòbil i connectar amb mi. Dedicar-me una estona i a tot allò que m'envolta.

Un lloc on, per fi, sentir-me capaç de dir el que mai m'he atrevit a expressar en veu alta. Per allunyar-me de les pressions, les etiquetes, les convencions i descobrir qui vull ser de debò, més enllà del postu.

# SUMARI

1	Coses sobre mi .....	8
2	El meu perfil .....	14
3	Les meves aficions .....	20
4	Què hi ha al meu mòbil? .....	24
5	Què prefereixo? .....	28
6	Què hi ha a la meva motxilla de l'insti? ..	34
7	Un dia espectacular .....	38
8	Somnis & metes .....	40
9	Insta del meu jo del futur .....	42
10	Quin merder! .....	46
11	Com em sento? .....	48
12	La meva opinió .....	52
13	Influencers FAV .....	58
14	Un dia de merda .....	62
15	Fent preguntes incòmodes .....	64
16	Un dia TOP .....	66
17	Blocked .....	68
18	La meva celebrity FAV .....	70
19	Les meves sèries .....	74

20	Crush .....	86
21	Fent preguntes incòmodes II .....	90
22	La meva habitació.....	94
23	Quin merder...! 2.....	102
24	La meva opinió.....	104
25	Challenge de Whatsapp .....	108
26	Com rius per escrit?.....	110
27	Les meves pors formen part de mi .....	114
28	Look book .....	116
29	Instapoesia .....	120
30	Futurs posts d'Instagram.....	126
31	Un fail de dia.....	128
32	TAG d'un dia qualsevol.....	130
33	Imitant els influencers literaris.....	132
34	Un dia per oblidar.....	138
35	La meva opinió.....	140
36	Reaccionant als meus primers posts.....	142
37	Llibres i sèries.....	144
38	Anècdotes per al record.....	146
39	La meva playlist de Spotify.....	148
40	Somnis .....	150
41	Qüestionari cringe.....	152
42	Jo mai mai.....	154

EL  
QUADERN  
on  
PER FI  
em puc  
expressar  
SENSE  
FILTRES

EL MEU JO

Enganya  
aquí la  
teua foto  
de perfil



## EL MEU PERFIL

TINC LA MATEIXA FOTO DE PERFIL  
A WHATSAPP I A INSTAGRAM?

SÍ/NO

PER QUÈ?

---

---

QUÈ HI APAREIX?

---

---

QUÈ MOSTRO DE LA MEVA MANERA DE SER?

---

---

LA CANVIO SOVINT? PER QUÈ?

---

---

EDITAR PERFIL

## AMISTATS POSTUS?



LA PERSONA QUE  
CONEC MILLOR  
I QUE MILLOR  
EM CONEIX ÉS

TÉ LA MATEIXA FOTO DE PERFIL A  
TOTES LES SEVES XARRES SOCIALS?

SÍ/NO

HI SURT LA SEVA CARA?

SÍ/NO

# QUÈ HI HA AL MEU MÒBIL?



- INSTAGRAM
- WHATSAPP
- TIK TOK
- VSCO
- SPOTIFY
- YOUTUBE
- SNAPCHAT
- NETFLIX
- 21 BUTTONS
- TWITTER
- FACEBOOK
- PINTEREST
- WALLAPOP
- INSHOT

*alguna més?*

---

---

---

QUINES 3 APLICACIONS DE LA LLISTA S'HAN CONVERTIT EN IMPRESCINDIBLES PER A MI?

---

---

---

PER A QUÈ SERVEIXEN?

---

---

---

I QUINES 3 APLICACIONS PODRIA DESINSTALAR-ME PERFECTAMENT SI NO FOS PERQUÈ EM FA MOLT PAL?

---

---

---

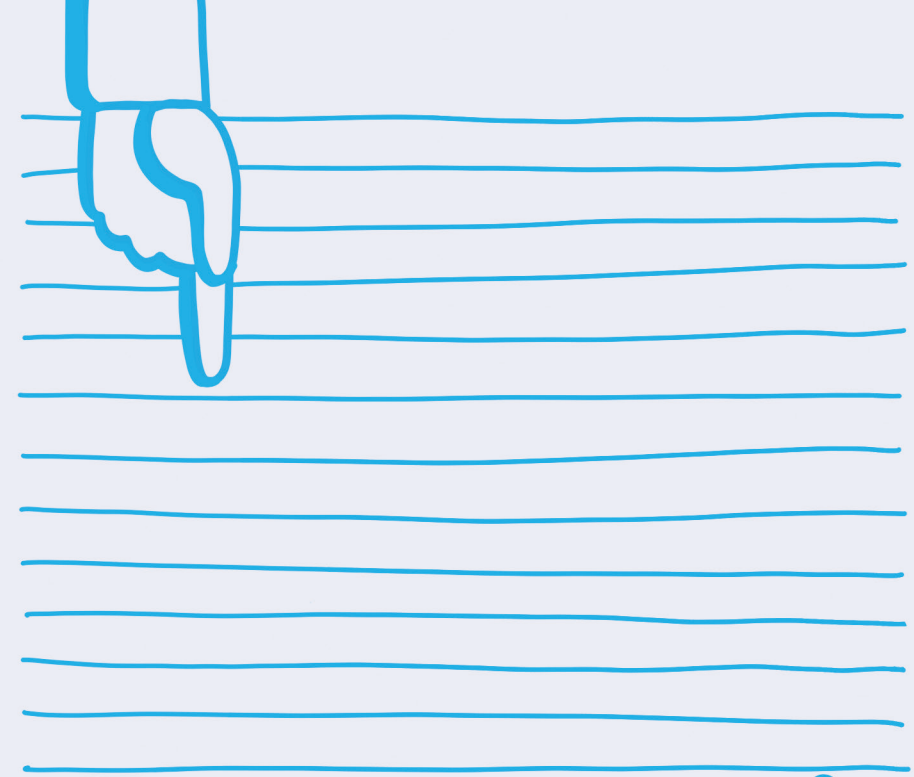
*Va, treu-les, que ocupen massa espai!*



un dia

ESPECTACULAR

Lined writing area for page 38.



✓	Què va passar?
✓	Com?
✓	On?
✓	Amb qui estava?

Lined writing area for page 39.

# QUIN MERDER!



Quina ha estat l'última discussió que he tingut amb algú i que encara no he aconseguit arreglar?

UN RESUM DEL QUE VA PASSAR SERIA MÉS O MENYS AIXÍ...

Reserva aquestes planes per quan vulguis desfogar-te



- ✓ Per què vam discutir?
- ✓ Amb qui vaig discutir?
- ✓ No hi ha manera d'arreglar-ho?

# INFLUENCERS



YOUTUBER

INSTAGRAMER

BOOKTUBER

GAMER

FOODIE

DE MODA O BELLESA

HUMOR

VIATGES

FITNESS

VLOGGER

EDUCATIU

Per què m'agraden?

Quin estil de vida m'inspiren?

Hi ha res del que veig que voldria imitar? Què i per què?

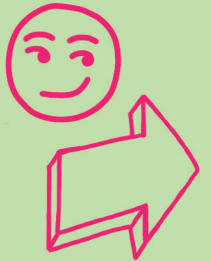
Però, sobretot, és real el que hi ha als seus comptes?

# MENYS POSTU I MÉS REALITAT

Soc capaç de trobar algun post d'Instagram o algun vídeo de Youtube de qualsevol influencer fav que faci pinta que ensenya més postu que realitat?

**SÍ / NO**

SI ÉS QUE **SÍ**,  
JA PUC FER EL  
CHALLENGE QUE  
HI HA A LA SEGÜENT  
PÀGINA...



SI ÉS QUE **NO**  
¿DE DEBÒ?

De veritat no he trobat cap publicació que mostri una vida perfecta?

Com s'ho fa aquella celebrity per despertar-se al matí sense lleganyes ni marques dels llengües?

I com pot ser que sempre surti de l'aigua amb el pentinat intacte?

A veure, qui li prepara cada dia un menjar tan deliciós?

Però quanta roba té a l'armari com per no repetir mai de modelet?

Té tanta sort de trobar cada estiu una platja solitària i allunyada de la civilització?



