

POSA ORDRE
ALS TEUS SENTIMENTS
AMB AQUEST ALFABET.

EL RICCIONARI

Només Tu

© 2026 www.nomestu.cat.

Drets reservats 2026.

Aquesta guia pertany a Només Tu.
Se'n pot fer difusió sempre que no
tingui cap finalitat lucrativa i que es
mantinguin intactes tant el contingut
com el format original.

Per contactar amb Només Tu,
pots escriure a autor@nomestu.cat
o bé consultar el web www.nomestu.cat

.

EL RICCIONARI

Només Tu

Regals per a ulls amb ganes
que aniràs rebent
per comprar aquest alfabet.



REBRE REGAL

Cuida't.
Només Tu

Eii.

Et seré honest, si hagués estat pel meu cap, aquesta guia tindria moltes més paraules de les que té, però els meus ulls amb ganes han volgut que siguin just les que llegiràs.

Bàsicament per una ridícula raó:
La riquesa emocional que tenen.

M'hauria agradat que als meus 18 anys algú m'hagués donat aquests consells i rimes gracioses. Potser la meva vida hauria estat una altra i no estaria escrivint-te aquest alfabet.

Si creus que les podràs llegir i entendre en cinc minuts, deixa'm dir-te que no. Això no és un llibre de butxaca, és un alfabet d'ordre.

No tinguis pressa. No intentis acabar la lletra Z abans d'haver entès la A. Si ho fas així, el Riccionari només serà un PDF més de la teva vida.

Res més.

Benvingut a la teva nova riquesa.

Accés pel futur

Lletra

A

K

U

B

L

V

C

M

W

D

N

X

E

O

Y

F

P

Z

G

Q

H

R

I

S

J

T

A a

- **A vegades, agafes més impuls observant que suant.**
- **Afronta-ho amb el cor i t'estalviaràs molts punts d'inflexió.**
- **Agafa distància si la cosa deixa de banda la coherència.**
- **Amb honestedat i intimitat arriben els bons resultats.**
- **Amb l'autenticitat sempre millorarà la teva realitat.**
- **A vegades, la part bona és la que parla en primera persona.**

B b (alta)

- **Busca'm amb els ulls
i no pas amb els anys.**
- **Brillar amb discreció
fa pujar l'ambició.**
- **Bategar malgrat la por
és el principi del valor.**
- **Buidar-se en una habitació
requereix molta protecció.**
- **Baixar la intensitat
té regals inesperats.**
- **Beneficiar-se
és saber quan
no trair-se.**

C ce

- **Compra-ho tot
menys les mentides
i el seu camí tort.**
- **Construeix serenitat.
És amb ella
com arriba la felicitat.**
- **Creixen les flames
quan les respostes
amaguen ganes.**
- **Critica't, però mai deixis
de construir-te per dins.**
- **Convidar no té gaire sentit
si només t'interessa
el que hi ha sota el melic.**
- **Comença per ajudar
i no per necessitar.**

D de

- **Donar confiança és deixar anar les mans i sentir l'aliança.**
- **Des de l'odi no hi ha cap mena de podi.**
- **D'ilusions despertes, possibilitats obertes.**
- **Darrere de tota injustícia hi ha algú que l'inicia.**
- **Demuestra que el present és cuidar i anar fent.**
- **De la poca voluntat neix un gran desinterès.**

E e

- **El silenci
que més ressona
és el desig que et revoluciona.**
- **Els cors trencats per darrere
guarden molta vida
per davant.**
- **Es repeteixen minuts
amb qui transforma
el temps en salut.**
- **És millor tremolar de gust
que fer-ho per la preocupació
d'algun nus.**
- **Els infinits que generes
omplen més del que t'esperes.**
- **Existeix un precipici
d'on es pot
treure benefici.**

F efa

- **Fent-li cas al desig
desapareix el rebuig
hi el que hi hagi pel mig.**
- **Fas bé tenint nervis.
És així com comencen
els millors incendis.**
- **Fluir amb qui et cuida,
et recorda que també
mereixes trobar-ne
una sortida.**
- **Fugir canvia l'escenari
del que creies prioritari.**
- **Formar un vincle sa
et fa oblidar-te de la defensa.**
- **Ferir és per a covards
que no saben estimar
sense mentir.**

G ge

- **Guarda els detalls per a quan bateguin tots els balls.**
- **Guanyar llibertat és saber carregar-te certa realitat.**
- **Gest no esperat val més que qualsevol sopar calculat.**
- **Generar impacte és qüestió d'ajudar sense esperar cap pacte.**
- **Governa fins que la teva pell no hagi d'obeir cap llei.**
- **Gastar el que no tens és hipotecar la calma que encara no entens.**

H hac

- **Hi ha un moment de la ferida on, a més de reinventar-se, toca valorar-se.**
- **Hi ha un impacte no digital que a la llarga pot acabar fent més mal.**
- **Hi ha aterratges que se celebren més que altres, especialment aquells que et deixen on pots ser més lliure.**
- **Ho acabaràs solucionant quan no et quedin mans ajudant.**
- **Heretar la paciència és el millor regal per sobreviure a qualsevol l'absència.**
- **Hi ha un buit comú en qui estima i lluita per la felicitat del seu cercle.**

I i

- **I si l'adeu marca
l'inici de la teva pau?**
- **Intentaré
que no em controlin els nervis
quan siguis tu qui passi
i m'observi.**
- **Inexistent,
però present.**
- **Imposar el teu criteri
et deixarà sol
en el cementiri.**
- **Ignorar el rellotge
estalvia pau mental
i mal de fetge.**
- **I tant que sí,
hi ha nits que es decideixen
triant un bon vi.**

J jota

- **Jutjar el dolor aliè
no et farà cap bé.**
- **Justificar-se
és la pitjor manera
de llevar-se.**
- **Ja ho veuràs,
tot avança
quan t'és igual el pas.**
- **Jubilar l'angoixa
és l'única recepta
per viure amb més força.**
- **Just al mig del dubte,
el que no s'hi llença
no en tasta cap producte.**
- **Ja que hi som,
queda't amb la meva pell,
que jo cuidaré el teu món.**

K ca

L ela

- **La indiferència
amaga tants missatges
com persones.**
- **Les caricies
que menys es pensen,
són les que més històries
comencen.**
- **L'amabilitat
és un regal
que li agrada a tothom.**
- **L'ànima més lleugera,
porta les butxaques ben plenes
del futur que l'espera.**
- **L'esperança millora
quan res més la decora.**
- **L'expectativa
mai ha d'allunyar-te
del que et motiva.**

M ema

- **Mai ignoris els instints
que et venen per defecte,
normalment són correctes.**
- **Mil petons
no curen res
si no hi ha un rerefons.**
- **Marcar el teu ritme
et pot salvar
de qualsevol abisme.**
- **Molt del que saps
s'ho emportarà un amor
o bé els anys.**
- **Mira d'encaixar els consells
i no hauràs d'entendre de remeis.**
- **Mostrar el que sents
és propi de la bona gent.**

N ena

- **No acceptis
que la sorra cobreixi,
allò que la vida vol que flueixi.**
- **Ni el futur més apàtic
podrà esborrar
allò que va ser fantàstic.**
- **No hi ha cap vent a favor
per a qui només
vol veure buidor.**
- **No insisteixis
en qui, en el fons,
fa que pateixis.**
- **Netejar és el més semblant
a remoure el passat.**
- **No li deixis veure a qualsevol
la sèrie que portes per dins.**

O o

- **On hi ha sinceritat,
es crea un bon record.**
- **Obrir els ulls
et farà tancar amistats.**
- **On lluita l'ego,
perd el cor.**
- **Omple de flors el teu nom
abans que les olori tothom.**
- **Ocupar el present
et dona el millor entrenament.**
- **Ordenar i frenar
t'ensenyen què conservar.**

P pe

- Per al que importa i després vitalitat, de temps, n'hi ha una infinitat.
- Pocs ulls et miraran, quan els teus ho facin cap endavant.
- Per molt que ho tinguis a favor, mai oblidis el perquè de la llavor.
- Pregunto pels petons, perquè els espero com a resposta.
- Plora riu i confia. Aquesta és l'arrel de tota harmonia.
- Passen els anys, però el sentiment no s'evapora quan ho fas per davant.

Q cu

- Qui té principis no dificulta mai un possible final.
- Qui sembla desconfiança, recull poca intensitat.
- Qui es fa amiga de la preocupació, perd el contacte amb la il·lusió.
- Qui sospira per dins acaba creuant nous camins.
- Qui passa per la boca acaba passant per l'ànima.
- Quan prioritzis les experiències començaràs a veure les diferències.

R erra

- Riure sense cap permís
et fa conèixer el paradís.
- Ratllar-se
és molt més vàlid
que enganyar-se.
- Recorda com et feien sentir
i entendràs el perquè del gir.
- Rebutja el que et buida
i t'ompliràs de vida.
- Reserva't l'esperança
per quan
et foti d'hòsties l'enyorança.
- Res mulla més
que unes paraules.

S essa

- **S'apaga l'espurna
quan només un
fa de columna.**
- **Si bé
és bo viure planificant,
és millor continuar bategant.**
- **Saps que si ho iniciem,
ens cremem.**
- **Si em regales
qualsevol cosa
que sigui una nit salivosa.**
- **Sempre he volgut ser
la teva alta tensió.**
- **Sense parlar-ho
costa el triple
superar-ho.**

T te

- **També es fa de nit als països que ens queden per visitar.**
- **Tenir un objectiu a la retina, és més important que una rutina.**
- **Tot canvi amaga una necessitat.**
- **Tant de bo el penediment et serveixi més de far que per atacar.**
- **Tota indecisió acaba demanant perdó.**
- **Tens un capvespre dins teu que no tothom sap veure.**

U u

- **Un pensament serè,
és la llavor
de qualsevol cor ple.**
- **Una mirada honesta,
diu molt més
que tota la resta.**
- **Un pas discret
arriba més lluny que qualsevol
altra mena de secret.**
- **Utilitzar el sarcasme
d'una manera inesperada,
farà que la teva intel·ligència
quedi demostrada.**
- **Unir lletres amb actes
fa més clars
tots els teus contactes.**
- **Ubicar-se
abans d' enamorar-se
evita hòsties emocionals
i mudances.**

V ve (baixa)

- **Valorar-ho abans,
farà que futures històries
siguin més grans.**
- **Veient paisatges
un millora el cor
i la seva imatge.**
- **Veure't cada dia
forma part
de la teva valentia.**
- **Voler massa
pot fer-te perdre
el que és casa.**
- **Vincula moments
amb persones decents.**
- **Vora el mar
hi trobes 144 maneres
de tornar a començar.**

W ve doble

X ics

- **Xerrar amb qui toca
fa que el silenci
ja no pesi tant a la boca.**
- **Xiuxiuejar
fa que les hormones
comencin a parlar.**
- **Xalar sense pressió
et torna a la teva millor versió.**

Y i grega

Z zeta

- **Zero excuses,
canvien moltes rutes.**
- **Zona nova,
vida que es renova.**
- **Zigzaguejar
és donar temps al cap
perquè el cor pugui respirar.**
- **Zelar el que construeixes
fa més fort
tot el que decideixes.**

**Reflexió extra
que el teu cervell
necessita assimilar.**

**Tothom torna al principi,
menys el temps.
Quan assimilis això,
començaràs a moure't
cap a allò que et fa feliç.**

**El “després m’hi poso”
només és un parany temporal.
Destapa la teva essència, mulla't,
connecta i mira qui ets.
Hi ha temps per a tot
quan tot es GAUDEIX**

**El temps vola
i tu, com a molt, pots córrer.**

Cuida't.