



INNER DEVELOPMENT GUIDE

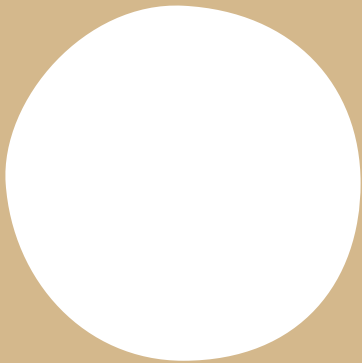
Inner Growth for Outer Change

Català

AI projection — not an official translation. The 2025 guide drafted from the official 2021 Catalan translation by claud-fable-5-1, 2026-09-17. Not reviewed by a speaker of Catalan unless the last page says so.

Ser

Conrear la nostra vida interior



Aprofundir la nostra consciència de les experiències interiors i de la seva relació dinàmica amb el món que ens envolta nodreix una presència encarnada, claredat de propòsit i respostes reflexives quan ens enfrontem a la complexitat.



Brúixola interior

Un compromís profundament sentit de viure i actuar d'acord amb valors i propòsits que serveixen el bé comú.



Integritat i autenticitat

Un compromís sincer amb l'honestetat i amb valors fermament arrelats, expressats i encarnats en l'acció.



Obertura i mentalitat d'aprenentatge

Una actitud curiosa i adaptable, expressada en la disposició a intercanviar perspectives, ser vulnerable, acollir el canvi i créixer.



Autoconsciència

Habilitat d'estar en contacte reflexiu amb els pensaments, les emocions, els desitjos i les accions; de mantenir una imatge pròpia realista i de saber autoregular-se.

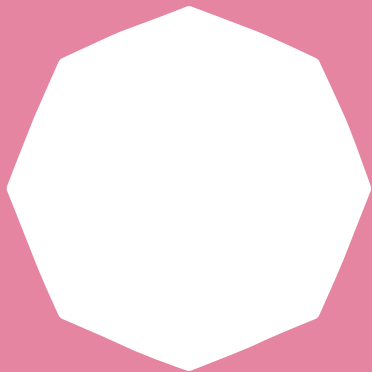


Presència

Capacitat de ser plenament present en l'aquí i l'ara, d'acceptar la realitat tal com es desplega i de respondre-hi de manera significativa.

Pensar

Comprendre el nostre món complex



Ampliar la claredat, considerar perspectives diverses i imaginar les conseqüències a llarg termini ens ajuda a orientar-nos en la complexitat i a prendre decisions més sàvies en el nostre món interconnectat.



Pensament crític

Habilitat de reflexionar sobre la validesa de les idees, les evidències, els supòsits i els plans.



Habilitats de perspectiva

Habilitat d'aprendre de perspectives diverses i d'integrar-ne les aportacions en una reflexió que doni sentit i guiï l'acció.



Pensament sistèmic

Habilitat de comprendre la complexitat i de treballar amb les interconnexions i les propietats dels sistemes.



Orientació i visió a llarg termini

Imaginar objectius a llarg termini i mantenir-hi el compromís de maneres que afavoreixin un benestar social i ecològic més ampli.



Creativitat

Habilitat de pensar més enllà dels patrons convencionals, imaginar noves possibilitats i donar-los forma en idees transformadores.

Relacionar-se

Preocupar-se pels altres i pel món



Connectar amb amabilitat, compassió i un sentit de pertinença compartida a les comunitats, al planeta viu i a les generacions futures ens ajuda a crear un món més just, inclusiu i pròsper.



Estima

Relacionar-se amb les persones i amb el planeta Terra amb un sentit profund de gratitud, consideració positiva i alegria.



Connectivitat

Sentir-se part d'un tot més gran, com ara la humanitat, la xarxa de la vida del planeta i les dimensions espirituals de l'existència.



Humilitat

Ser capaç de respondre a les necessitats de la situació sense preocupar-se per la pròpia importància.



Empatia i compassió

Connectar amb els altres, amb un mateix i amb la natura amb amabilitat, cura i amor, guiats per la intenció de reduir el patiment.



Perdó

Disposició a transcendir l'hostilitat, elaborar el trauma i crear espai per a la guarició.

Col·laborar

Construir confiança i treballar plegats



Desenvolupar relacions de confiança, reconèixer valors, habilitats i perspectives diverses i crear espais segurs permet que tothom contribueixi a propòsits compartits i a un impacte col·lectiu.



Habilitats per construir relacions

Cultivar relacions amb intel·ligència emocional, fonamentades en la confiança, el respecte, la comprensió mútua i un esperit de col·laboració.



Mentalitat inclusiva i competència intercultural

Disposició i competència per acollir la diversitat i incloure persones i comunitats amb perspectives i realitats diferents.



Habilitats de co-creació

Facilitar processos col·laboratius amb grups d'interès diversos, fomentar el treball en equip i la seguretat psicològica, i ser conscient de les dinàmiques de poder.



Habilitats comunicatives

Habilitat d'escoltar amb profunditat, promoure un diàleg genuí, defensar hàbilment els propis punts de vista, gestionar conflictes constructivament i adaptar la comunicació a grups diversos.

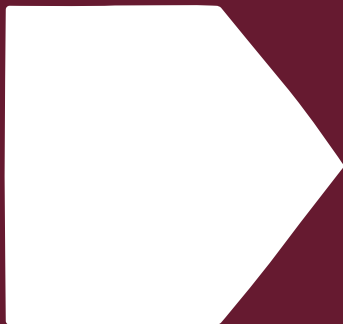


Habilitats de mobilització

Inspirar i capacitar altres persones perquè participin en propòsits compartits i accions col·lectives.

Actuar

Liderar i possibilitar el canvi



Avançar amb valentia i optimisme, construir agència col·lectiva i actuar amb propòsit i persistència transforma les visions en un canvi significatiu en temps d'incertesa.



Valentia

Defensar valors fonamentals, prendre decisions, passar a l'acció i, si cal, qüestionar i trencar amb les estructures i perspectives establertes.



Esperança i optimisme

Construir i mantenir una creença compartida en la nostra capacitat de crear un futur més just, inclusiu i sostenible.



Ús conscient dels recursos

Actuar amb consciència dels recursos naturals limitats del planeta, prioritzant la conservació, la regeneració i la frugalitat per evitar un consum nociu.



Proactivitat

Exercir una custòdia responsable i orientada al futur davant dels reptes urgents, fonamentada en la solidaritat i la cura de la dignitat humana i de la Terra viva.



Resiliència

Afrontar l'adversitat amb agilitat, mantenir el compromís i perseverar fins i tot quan el progrés és lent o incert.

About this document

AI projection — not an official translation. Inner Development Goals has published the 2025 Inner Development Guide in twelve languages, and Catalan (Català) is not among them. What it has published in Catalan is the 2021 framework — the same five dimensions, twenty-three skills, a line each — and this document is the 2025 guide drafted from that: the 2025 English as the source, the official 2021 Catalan as the register, and the ten languages that have both editions as the pattern for how each sentence moved between them.

What in it is official. 0 skill sentences are the official 2021 translation carried untouched, and 16 skill titles are the official 2021 titles; the rest — every dimension paragraph, every other description, the titles of the skills the 2025 guide renamed or added — was drafted on 2026-09-17 by claude-fable-5-1 from the material above.

Reviewed by: 2026-09-17: Claude Fable 5.1, a second read-only pass against EN25, the 2021 anchor and the es/fr/it/pt pairs. **Reviewed by a speaker of Catalan:** not yet.

What you may do with it. The guide's text is Inner Development Goals' and reaches you under their Public Licenses (non-commercial, unmodified: CC BY-NC-ND 4.0); a translation is an adaptation of it, and this one is published, if it is published, with their agreement. Do not present it as the official Catalan guide. The official translations are at idg.guide/translations; the official 2021 framework in Catalan is linked from innerdevelopmentgoals.org/guide/.

Made at idg.guide · 2026-09-17

How this projection was made

Source. The 2025 Inner Development Guide in English, the edition Inner Development Goals published in 2025.

Anchor. The official 2021 Catalan translation of the framework (five dimensions, twenty-three skills, a line each), linked from innerdevelopmentgoals.org/guide/ — the register, the terms and the titles this document keeps to.

Pattern. The languages that have both editions — Spanish, French, Italian, Brazilian Portuguese, English — read side by side, 2021 against 2025, skill by skill, as the example of how each sentence moved between editions.

What is official. 16 of the 25 skill titles are the official 2021 Catalan titles, kept where the 2025 guide kept the English title; 0 skill sentences are the official 2021 sentence carried untouched. Every dimension paragraph, every other description, and the titles of the skills the 2025 guide renamed or added were drafted.

Drafted by `claude-fable-5-1` on 2026-09-17. **Read again** on 2026-09-17 by Claude Fable 5.1, a second read-only pass against EN25, the 2021 anchor and the `es/fr/it/pt` pairs, which changed: R5, C4, C5, T4, A2, B4 descriptions and the Thinking dimension description; the reviewer's open notes for a speaker: 'evidències' (T1, inherited calque for 'proves'), 'Connectivitat' (R2 title, reads as the network term), 'Preocupar-se pels altres' (Relating subtitle, 'worry about' rather than 'care for'), 'co-creació' hyphen (IEC: *cocreació*)..

Reviewed by a speaker of Catalan: not yet. If you read Catalan and something here is wrong, write to idg.guide/contact.

Com s'ha fet aquesta projecció

Això no és una traducció oficial. Inner Development Goals no ha publicat l'edició de 2025 de la guia en català; ha publicat el marc de 2021 (cinc dimensions, 23 habilitats, una línia cadascuna). Aquest document és la guia de 2025 redactada a partir d'aquell: el text anglès de 2025 com a font, la traducció oficial catalana de 2021 com a àncora lingüística, i les llengües que tenen totes dues edicions (castellà, francès, italià, portuguès) com a patró de com va canviar cada frase. Els títols de les habilitats que la guia de 2025 va mantenir són els títols oficials catalans de 2021; tota la resta la va redactar el model de llenguatge Claude Fable 5.1 el 17 de setembre de 2026, i el mateix model la va rellegir. Cap parlant de català l'ha revisat encara. Si llegeixes català i hi trobes errors, escriu-nos a idg.guide/contact.

Written by the drafting model in the language, unreviewed like the rest; the English beside it is the authoritative statement.