EN MAYO DE 2018, MÁS DE 300 RENOS MURIERON DE MANERA INSTANTÁNEA DURANTE UNA TORMENTA ELÉCTRICA EN NORUEGA. LOS ANIMALES FUERON ENCONTRADOS TENDIDOS UNOS AL LADO DE LOS OTROS, COMO SI ESTUVIERAN DURMIENDO

ID	Hora d'inici	Hora de finalització	Nom	Sexe	Edat	Com vull envellir?	Què és una bona vida / una vida ben viscuda?	Què és una bona mort?	Si poguéssiu triar com morir, com us imagineu que seria la vostra mort?
1	10/19/20 13:33:07	10/19/20 13:37:06	Lola	D	26	Sana i acompanyada.	Una vida amb llibertat.	Natural, sense malalties ni dolor.	De vella, mirant el mar amb els que més estimo.
2	10/19/20 13:36:42	10/19/20 13:41:54	Roser	D	44	Tranquil·la.	Acompanyada dels que ens estimem i amb salut.	El mateix que una bona vida, conscient de cap on es va, acompanyada i amb la millor salut possible o condicions possibles.	No m'agradaria agonitzar gaire. Voldria que fos un tràmit més aviat àgil, però sent-ne conscient i havent-me acomiadat amb amor dels qui continuen el camí de la vida. M'agradaria un to festiu, com quan vaig néixer. Al cap i a la fi, aquest planeta és el del temps, i potser per contribuir a aquest to festiu o celebratiu de la vida seria adient deixar un vídeo o una carta del tipus «gaudiu, que jo estaré bé».
3	10/19/20 13:43:03	10/19/20 13:44:51	Pepe	H	54	Amb qualitat de vida.	Escoltar i donar sense demanar compensacions.	No haver de patir i poder dir «gràcies» als teus.	A la meva habitació, envoltat de la gent que estimo, rient i fent conya.
4	10/19/20 13:52:10	10/19/20 13:57:03	Sonia	D	53	Com em toqui, però m'agradaria poder-ho fer amb consciència del que m'està passant.	Una vida consident, que et permet desenvolupar-te com a persona i construir allò que consideres que has de fer o vols fer.	La que arriba després d'una vida ben viscuda, que, a la vegada, és assumida i viscuda conscientment, i després d'haver-te pogut acomiadar dels teus.	A casa, al llit, envoltada dels meus.
5	10/19/20 14:13:24	10/19/20 14:15:01	Anna	D	40	Sana.	Una vida sana, sense malalties que t'impedeixin gaudir-ne plenament.	Morir de vella.	Vella, dormint.
6	10/19/20 14:11:00	10/19/20 14:15:44	Rosa	D	59	Amb autonomia i independència.	Estimar, sentir-te estimat, no estar sol.	Ràpida i sobtada, que no te n'assabentis. Tinc molta por del patiment psicològic d'una malaltia com un càncer terminal, tinc molta por de no poder ser autònoma fins al final, no poder decidir quan vaig al lavabo, haver d'anar amb bolquers.	Autònoma fins al final, sense patiment psicològic, no sent una càrrega per a ningú. Sempre dic que quan em mori vull que plorin per mi, no que diguin gràcies a Déu que ja s'ha mort!!!
7	10/19/20 14:20:13	10/19/20 14:25:17	Jorge	H	48	Con salud y familia.	Haber disfrutado de la familia y de los amigos, y siendo buena persona.	No lo sé.	Supongo que durmiendo, aunque no lo sé. Me da mucho respeto.
8	10/19/20 13:40:55	10/19/20 14:27:09	Jordi	H	37	Voldria envellir en comunitat.	No ho puc definir.	Una bona mort seria acompanyat dels teus éssers estimats, sense dolor i podent escollir quan és el teu moment de marxar.	Si poguès triar la meva mort, seria així: https://www.muyinteresante.com.mx/medio-ambiente/323-renos-mueren-electrocutados-noruega/.
9	10/19/20 14:29:13	10/19/20 14:30:26	David	H	42	De gran.	No ho sé.	Morir en pau.	Dormint.
16	10/19/20 15:17:07	10/19/20 15:20:07	Juan Ramon	H	50	Mooolt a poc a poc.	La que et deixa fer tot el que vols.	La ràpida i tardana.	Dormint.
17	10/19/20 15:17:53	10/19/20 15:25:05	Pilar	D	45	Envellir sent conscient del pas del temps.	Viure conscientment les petites coses del dia a dia, sense grans expectatives. No fer patir les persones del meu voltant. Aprofitar les oportunitats que es presenten. Escoltar i estimar les persones que tinc al meu voltant.	Podent-me acomiadar de les persones estimades. Anar a dormir i no despertar-me.	
18	10/19/20 15:20:58	10/19/20 15:27:53	M. Rosa	D	67	Amb salut.	La que pots viure en llibertat i sense fer mal a ningú, compartint amb el teu entorn.	Gradual, sense dolor i al llit de casa.	Serena i, si pot ser, amb una rialla a la boca.
19	10/19/20 15:13:21	10/19/20 15:30:09	Mari Luz	D	80	Seguir siendo parte de la sociedad e importándome lo que a esta le preocupa, participando con las limitaciones propias de mi edad. Pero seguir preocupándome por MI COMUNIDAD.	Poder contribuir a realizar el mayor número de los SUEÑOS propios y los de tus amigos.	Llegado el momento, que esta se produzca de una manera tranquila, si es posible acompañada de mis seres más queridos, sin dolor, a ser posible, y que no se prolongue de una forma artificial. Y ya.	Yo ya he realizado mi testamento vital para que no me prolonguen ARTIFICIALMENTE e innecesariamente mi vida y, si estuviera legalizada la eutanasia, la he pedido.
21	10/19/20 15:32:15	10/19/20 15:43:12	Pilar	D	67	Amb dignitat.	Poder ser autosuficient, sentir-me estimada i estimar amb familia i amics. Poder ajudar, si es dona el cas.	Tranquil·litat, dolor mínim, en contacte amb els fills i amics.	Sobretot no allargar la vida si no hi ha reversibilitat. No fer patir els que m'estimen innecessàriament.
25	10/19/20 17:30:42	10/19/20 17:31:51	Vanesa	D	40	Sense dependre de ningú.	Haver intentat ser feliç i fer feliç els teus.	Dormint.	Dormint.
27	10/19/20 17:59:09	10/19/20 18:04:33	Encarni	D	48	Amb felicitat i serenor.	Una vida plena de tendresa i amor vers un mateix i vers els altres, malgrat els mals moments, superant-los.	Aquella que et deixa acomiadar-te dels éssers estimats, amb tranquil·litat i serenor, i pensant que el que has fet ha estat el millor que podries haver fet.	Asseguda al balcó amb l'escalforeta del sol, amb un llibre a la mà i de velleta, i, sobretot, amb un somriure.
29	10/19/20 18:30:36	10/19/20 18:42:33	Jordi	H	62	Amb tanta salut com em sigui possible. En aquest sentit, miro de cuidar el cos i l'ànima, fent exercici a l'aire lliure, caminant pel bosc, per les muntanyes... També busco harmonia en les relacions i procuro tancar qualsevol tema pendent que m'ennoini.	Lequilibri entre el que vols fer i el que cal fer. Ser capaç de gaudir d'allò que no et va tant de gust i no deixar de ser conscient de la fortuna de fer allò que l'agrada. Compartir, importantíssim!	Arribar-hi amb la consciència tranquil·la, sense qüestions massa greus pendents. Amb la sensació que has tingut una vida plena i sabent-te'n fer a la idea. Aquest és un exercici que s'ha de treballar.	Dormint o sobtada. Si és d'accident, sense la implicació de terceres persones.
31	10/19/20 18:50:41	10/19/20 18:54:27	Carme	D	56	Amb salut.	Poder estar tranquil·la amb tu mateixa, amb la teva família, i que en la teva feina puguis deixar alguna cosa de tu mateixa.	Jo penso que la gent que viu bé mor bé. La meva experiència pràctica com a treballadora social m'ho confirma. No hi ha bones morts. Tant si és esperada com si no, és un dolor per als que t'estimen, encara que l'únic segur és la mort.	Morir de cop per no veure patir els altres i no patir jo mateixa per marxar.
34	10/19/20 19:49:15	10/19/20 19:53:10	Patricia	D	51	Autosuficiente.	A tope haciendo lo que me gusta. Tener un hijo o sobrinos a quien querer.	En casa, con paliativos y sin reanimación terapéutica.	En mi cama, con mi hijo y, si tengo, mis nietos.
38	10/19/20 19:56:58	10/19/20 19:59:12	Toni	H	41	El més tard possible.	Aquella en que has estat feliç i has fet feliç els qui t'envolten.	Marxar amb una rialla i sense patiment.	Sempre l'he imaginat volant. Des d'una muntanya ben alta.
41	10/19/20 20:03:51	10/19/20 20:13:47	Rosa Maria	D	59	Amb dignitat, amb pau, en companyia de la meva família i amb la consciència tranquil·la. Fent activitats que em facin sentir realitzada.	Una bona vida és haver-la viscut fent el que t'agrada, gaudint de bona salut i poques preocupacions, veient els fills realitzar-se i ser bones persones. Tenint pau per haver fet el que calia amb els teus pares. Una vida ben viscuda és aquella que has aprofitat en tots els sentits i en la qual no només has fet el que calia, sinó tot allò que has volgut, respectant els drets dels altres. Deixant empremta en les persones que t'estimen i que has estimat.	Morir amb serenor i en pau, sense remordiment i havent-te pogut acomiadar dels éssers estimats. Evidentment, sense patiment, escollint tu mateix i decidint com i on vols morir.	Sense patiment, envoltada dels que m'estimo, anant-me adormint amb serenor i amb plena consciència per poder-me acomiadar.
48	10/19/20 20:26:52	10/19/20 20:33:11	Ramon	H	54	Amb salut i amb ilusió per continuar estant actiu i fent coses!	Suposo que aquella en que has estimat i t'has sentit estimat. També que no hagis tingut problemes econòmics (no vull dir ser ric) i, lògicament, sense problemes seriosos de salut.	Suposo que sense massa dolor i amb els éssers estimats a la vora.	Esperant arribar a una edat avançada, amb els fills plenament madurs i independents, amb tranquil·litat d'esperit i amb temps per assumir i preparar una mica el final de la vida.
50	10/19/20 20:34:46	10/19/20 20:36:56	Adrià	H	25	Sense perdre el sentit de qui soc jo i els meus.	Aquella en la qual, quan t'arriba l'hora, no tens remordiments de res.	Una en la qual no hagis de patir.	M'agradaria anar a dormir i no tornar-me a despertar.
55	10/19/20 20:56:38	10/19/20 21:02:36	Alba	D	55	Amb naturalitat, tranquil·litat i acompanyada.	La que en mirar enrere, et veus acompanyada de gent que has estimat.	Una mort tranquil·la i sentint-te acompanyada.	Anant-me apagant a poc a poc, sense patir i no fent patir.
58	10/19/20 21:00:02	10/19/20 21:07:51	Antonio	H	55	Lentamente.	Tener buena salud.	Dormido.	Sin padecer.
62	10/19/20 20:17:55	10/19/20 21:19:46	Carlota	D	27	Plenament.	Aquella en que aprens a conèixer-te, comparteixes experiències amb persones que estimes, estimes i t'estimen, aprens a viure al marge de les pors i intentes fer realitat els teus desitjos. Una vida en què pugues complir el teu motiu de ser.	Per a mi, una «bona mort» seria una mort en què no prevalgui el patiment ni la malaltia física ni mental, en edat avançada.	Després de gaudir d'una jornada amb totes les persones que més estimo, amb la seva companyia, havent-me pogut acomiadar de tots, en una zona de confort i confiança, com per exemple a casa meva. A més, en cas de patir una malaltia, amb un tractament paliatiu a la meva condició. També m'agradaria que fos un procés que tant els meus com jo mateixa haguéssim pogut acceptar per poder-lo gaudir fins al final, ja que el consat que imagino m'agradaria que fos bonic.
64	10/19/20 21:21:24	10/19/20 21:26:57	Isabel	D	49	Amb salut.	Poder decidir en cada moment com vull viure.	Morir sense sofriment.	Si pogués decidir, m'agradaria dormint i, si no és així i pateixo, soc partidària de l'eutanàsia; m'agradaria morir quan jo ho decideixi.
65	10/19/20 21:23:23	10/19/20 21:28:18	Jordi	H	56	En companyia. Si pot ser, de persones conegudes. Si pot ser, de persones estimades.	Aquella en la qual deixes més del que t'emportes.	Aquella en què no pateixes ni fas patir.	No hi penso. No em preocupa.
66	10/19/20 21:27:51	10/19/20 21:36:16	Carme	D	68	Vivint el moment amb satisfacció.	Ser conscient del moment que vius, gaudint de les petites o grans coses que t'envolten.	Morir com has viscut, en pau i envoltat dels éssers estimats.	Al meu llit, a casa, envoltada de les persones que han compartit la meva vida. Conscient i serena.
67	10/19/20 21:32:01	10/19/20 21:37:17	Silvia	D	51	Amb autonomia.	Aprofitada, amb una llista de coses pendents, però moltes de viscudes. Havent sabut crear una xarxa social.	Acompanyada, però sense massa dependències...	Llegint, de cara al mar, o potser llegint en un llit, en una habitació amb flors, portades no fa massa per algú que em recorda.
69	10/19/20 23:02:10	10/19/20 23:05:20	Jordi	H	Casat	Amb bona salut.	Una vida en què t'has sentit feliç fent allò que feies.	Sense patiment.	Sense patir gens ni mica.
70	10/19/20 23:07:40	10/19/20 23:16:34	Anna Maria	D	71	Estant sí més viva possible i també acollint el que vagi perdent.	Que tot el que he viscut ho hagi integrat. Que em deixi sorprendre i aprengui a viure el que la vida em va oferint i... sobretot, sentint-me estimada i estimant tant com pugui.	Morir confiadament i amb serenor, sense donar feina i agraint l'estima que se m'ha donat.	Abans, potser hauria dit al llit, acompanyada dels meus. Havent viscut la pandèmia en soledat, tranquil·la, a casa, sense fer escarafalls i sense patir dolor.
74	10/19/20 23:16:41	10/19/20 23:29:22	Marta	D	48	Independent, saludable i acompanyada.	Aquella que en mirar enrere et fa somriure, et desperta tendresa i t'omple de pau.	La que cadascú pot escollir.	Amb els símptomes controlats, envoltada d'amor, serena, amb bons professionals, sense temes pendents.
79	10/19/20 23:39:42	10/19/20 23:53:31	Blanca	D	69	Con paz y cerca de las personas que quiero.	Poder disfrutar de pequeñas cosas que puedas compartir con tu gente.	Si la vida que he tenido me ha satisfecho, el final sería padeciendo poco y, sobre todo, acompañada.	Acompañada.
81	10/20/20 0:18:15	10/20/20 0:28:23	Anna	D	76	Contenta, acceptant les pèrdues de facultats que vas trobant en el camí de l'envellament.	Estimar per damunt de tot, i deixar-te estimar també.	Abandonar-te en Ell, serenor.	A casa, amb els meus, sense sofriments inútils per allargar la vida.
82	10/19/20 23:48:42	10/20/20 0:51:06	Iolanda	D	66	Gaudint d'una salut suficient que em permeti realitzar les activitats que m'agraden, sola o amb família i amics.	Una bona vida comporta tenir bona salut, tenir mitjans econòmics suficients per tenir garanties les necessitats bàsiques presents i futures, mantenir bones relacions amb la família, les amistats i els companys de feina, exercir la feina que et fa feliç, interessar-se pels que ens envolten, saber gaudir de tot allò que ens ofereix la vida, ser agraït, saber acceptar les experiències i circumstàncies doloroses, estimar i ser estimat...	És una mort que s'accepta amb serenor, sense por, sense patiments físics, amb l'acompanyament de qui estimes i en qui confies.	Voldria una mort digna, sense patiment físic, serena i agraïda per l'amor rebut, acompanyada del meu fill, la meva germana, la meva tieta i a casa. No m'agradaria morir en una habitació d'hospital o en una residència de gent gran.
88	10/20/20 5:09:35	10/20/20 5:18:49	Anna	D	48	Amb pau i acceptació.	Una vida plena, amb sentit, concentrada en el dia a dia, fent el que es pot, ni més ni menys, plantejant preguntes i cercant respostes, intentant ser crític, lliure, autèntic, fidel i, sobretot, estimant.	Una mort amb la consciència tranquil·la, acompanyada i sense massa dolor.	A casa, en un lloc íntim, després d'una abraçada dels qui més estimo.
93	10/20/20 6:23:23	10/20/20 6:29:19	Mercè	D	55	Mantenint el bon estat físic i mental.	Una vida en la qual assumeixes el que has fet, entenent que és el que hom ha necessitat per aprendre..., i haver après.	Ni idea, però no voldria patir.	Un clàssic, anar a dormir i no aixecar-se mai més, sabent que els que deixés poden caminar sols.
100	10/20/20 7:11:15	10/20/20 7:16:46	Laura	D	44	Amb consciència, pau, dignitat i, si és possible, autonomia.	Una vida amb relacions sanes i nodridores, amb congruència amb un mateix.	Una mort en pau, sense resistència.	A casa, al costat d'una finestra oberta, amb un raig de sol, sense dolor ni por. Amb pau en relació amb tot el que he viscut i amb una persona estimada per acompanyar-me a l'hora de marxar.
103	10/20/20 7:21:11	10/20/20 7:26:23	Aniceto	H	66	En pau.	Una vida estimada, plena d'amor.	Una mort acceptada, sense patiment, a casa i envoltada dels éssers estimats.	Amb pau i reconciliat amb tothom. Amb amor i companyia.
104	10/20/20 7:17:02	10/20/20 7:26:30	Lluís	H	58	M'agradaria envellir sent-ne conscient. Adonar-me dels canvis que es produeixen en mi. Òbviament, també m'agradaria fer-ho amb salut, sense dolors, però això ja no està tant al meu abast. De fet, estic envellint tal com la vida vol i tal com, sense saber-ho, he triat en algun moment. M'agradaria envellir des de l'acceptació del que la vida em porti i sentint, en el més profund, gratitud per la possibilitat de gaudir de la vida.	Aquella que accepta plenament i integra tot allò viscut i la naturalesa pròpia. Errors, encerts, bondats, gelosies... Sigui el que sigui el que s'ha viscut, una bona vida ho abraça.	Aquella que és esperada i que està absent de pors, amb la confiança posada en qui la Vida sap com fer-ho.	M'agradaria morir en pau, sentint que el meu pas per la vida no ha sigut banal i que ha servit d'alguna cosa bona a algú altre. Si pogués ser, m'agradaria molt morir plenament viu i conscient del pas a fer.
109	10/20/20 7:44:58	10/20/20 7:49:02	Josepa	D	66	Amb el cap clar.	Una vida de la qual puguis parlar amb bon record.	Una hora de pau.	Amb la gent que estimo i/o dormint. Després d'acomiadar-me'n.
114	10/20/20 7:53:31	10/20/20 8:09:22	Amàlia	D	39	Amb bon estat físic i mental, podent-me valer per mi mateixa fins al final.	Aquella en què he gaudit de tot el que m'envolta, m'he sabut adaptar als entrebancs de la vida (que sempre n'hi ha), he tingut equilibri i harmonia, i he estimat i m'he sentit estimada.	Morir prou gran per haver pogut gaudir la vida. Morir sense ser una càrrega per a ningú i al mateix temps amb la sensació que has tingut una vida ben viscuda i sense res pendent de fer o de dir.	Sense patir i sense fer culpable algú altre (per exemple, un accident de cotxe en què condueix algú altre).
115	10/20/20 8:12:08	10/20/20 8:14:30	Gemma	D	53	Amb serenor i autonomia, prop de la natura i amb capacitat de llegir, escoltar música i caminar.	Una vida en la qual hagis pogut realitzar somnis, conegut molta gent, estimat i plorat.	Aquella en la qual et pots acomiadar en pau dels teus.	A casa, envoltada dels meus i amb música.
116	10/20/20 7:50:39	10/20/20 8:15:24	Glòria	D	64	Amb humilitat, sabent demanar ajuda i valorant-la, amb tot el que em pugui tocar.	Bona vida: sentir-se feliç, sentir-se estimat i estimar. No desitjar el que no és possible aconseguir. Per sort, sempre he tingut salut i feina, amb temporades de llibertat de moviments.	Vida ben viscuda: no proporcionar malestar, confrontació, despreci.	M'agradaria poder-me acomiadar. Acceptar-la. Segurament, la millor deu ser la «de sobte». Després de morir el meu marit, tenint els papers en ordre; tindria una persona de confiança i li diria: «Tinc el crematori pagat. Quan tot hagi passat, envia a aquests contactes una nota». Tant de bo tingués diners per pagar-li un viatge en compensació.
119	10/20/20 8:21:25	10/20/20 8:30:22	Marta	D	42	Conscient que estic envellint.	Crear i conservar vínicles afectius, adaptar-se constantment a les circumstàncies i gaudir de les petites coses.	Implica haver viscut bé, sense odi. I ser-ne conscient.	Morir-me sense dolor i poder-me acomiadar dels meus éssers estimats.
122	10/20/20 8:28:14	10/20/20 8:38:21	Laura	D	35	De la manera més digna possible. Sense deixar de ser JO.	La vida ben viscuda és aquella en la qual disposes de bona salut (física, mental i social).	Com deia el meu padri: «Una pastilleta i bona nit».	Adormint-me.
127	10/20/20 8:35:51	10/20/20 9:02:38	Estrella	D	75	Amb salut i autosuficient.	Aprofitada dia a dia. Curiosa, atenta, activa. Valenta, amb experiències.	Al final d'una vida llarga i profitosa.	Al meu llit. Sense dolor. En pau.
129	10/20/20 9:12:43	10/20/20 9:16:00	Rosa	D	43	No crec que es pugui triar. Puc acceptar el que em vingui, que és el que depèn de mi i ja és prou difícil.	No em puc queixar de la que tinc.	No hi ha bones morts.	No tinc tanta imaginació.
136	10/20/20 9:54:20	10/20/20 10:00:26	Marisa	D	52	Estant bé amb mi mateixa i al costat de qui estimo.	És una vida plena d'estima, de compartir, respectar, escoltar... de saber agrair.	Una bona mort és aquella en la qual t'has pogut acomiadar dels que es queden, n'has pogut rebre el seu amor i també s'han pogut acomiadar de tu.	Uix, no m'ho he imaginat ni plantejat mai.
138	10/20/20 10:02:43	10/20/20 10:13:44	José Ramón	H	77	Con control y alegría.	Disfrutar de las pequeñas cosas y compartirlas.	El paso final con serenidad y sin dolores que te distraigan.	Despidiéndome de los míos con serenidad y tranquilidad de conciencia.
149	10/20/20 11:34:40	10/20/20 11:38:19	Elena	D	30	Con autonomía.	Rodeada de los seres queridos, con suficientes recursos para vivir en una casa caliente.	Morir en calma y rodeada de las personas que quieres.	En la montaña o en un sitio con un bonito paisaje y tranquilo. Con una persona que tuviera un significado especial a mi lado.
150	10/20/20 12:11:56	10/20/20 12:15:50	Cristina	D	53	Feliç.	Haver-se permès ser un mateix és el màxim.	Al més natural possible en companyia amorosa.	Acomiadant-me de tot amb agraïment i obrint-me a allò desconegut que m'espera.
152	10/20/20 13:42:11	10/20/20 13:50:34	Jaume	H	40	Quines opcions tinc?	No ho sé, sembla que arribar a una conclusió amb relació a això és la meitat del problema. Per començar, va bé tenir els mitjans materials que fan possible fer-se aquesta pregunta.	Em sembla una pregunta molt general per a quelcom tan particular, però intuitivament diré que hi ha dues coses que em fan por o nosa: la dèria opulsiana de mantenir la vida costi el que costi (tant sí com nó) i la medicalització de la vida i de la mort.	Potser a la primavera, a l'exterior, amb gent estimada, bebent vi o menjant xocolata i escoltant música.
154	10/20/20 13:54:40	10/20/20 13:59:08	Marta	D	53	A casa, mentre em pugui valdre.	En companyia (no cal viure amb ningú, només saber que hi pots comptar), amb autonomia econòmica i de mobilitat, i amb les necessitats cobertes de manera suficient (incloses les culturals i de lleure).	La que pots triar i sempre sense dolor.	Un atac de cor mentre dormo.
155	10/20/20 14:50:19	10/20/20 14:59:25	Roser	D	51	A poc a poc i sabent acceptar el que vingui.	Viure amb tranquil·litat, en pau amb mi i amb els altres. Veure la gent del voltant feliç.	Acceptar que tot comença i té un final.	Mentre dormo.
162	10/20/20 15:33:15	10/20/20 15:37:28	Simonetta	D	67	Activa.	Una que ha estat col·laborativa, constructiva, educativa i evolutiva.	Ser conscients, estar preparats, serens.	Tranquil·la, i sense haver molestat ningú...
166	10/20/20 16:22:07	10/20/20 16:24:54	Pili	D	50	En pau.	Sense rencor.	Sense patir gaire.	D'un atac de cor ràpid.
169	10/20/20 16:28:42	10/20/20 16:32:02	Montse	D	56	Aprenent.	Gaudir a cada instant.	No patiment.	Un aclucar els ulls amb plenitud per dins.
191	10/20/20 21:35:56	10/20/20 21:48:30	Elia	D	45	Estant el millor possible amb l'edat que tinc.	Per a mi és haver après molt, emportar-me moltes vivències, experiències, tenir molta salut, trobar-me bé amb mi mateixa i gaudir de tot el que he tingut, aprendre a valorar-ho tot...	Saber arribar al final de la vida amb alegria, pau i esperança, i poder-me acomiadar de tota la gent que està al meu costat.	M'agradaria una mort sense malaltia ni patiment, una mort de vellesa, tranquil·la, a casa, envoltada dels meus fills. Una mort acceptada i amb molta pau.
198	10/21/20 8:39:44	10/21/20 8:46:24	Anji	D	78	Como lo estoy haciendo. Tranquila y feliz.	La que es vivida, disfrutada y agradecida.	Conscientes y aceptándola BIEN, sin miedo ni tristeza.	Consciente y agradeciendo mi vida.
207	10/21/20 19:53:41	10/21/20 20:05:03	Montse	D	59	Vull envellir sentint-me jove per dins, amb ganes de fer i amb alegria.	Quan m'aturo a pensar i crec que, malgrat totes les dificultats que he viscut, ha valgut la pena estimar i sentir-me estimada, que dins meu em sento en pau i satisfeta.	Una mort viscuda, conscient del moment i envoltada de les persones estimades, tot i que en el moment de la mort no hi siguin fisicament. I també sense dolor físic o amb poc dolor.	M'agradaria poder estar envoltada de les persones estimades, haver pogut parlar-hi i morir conscient del moment i sense dolor. Que la gent que estigués amb mi no plorés ni estigués trista, sinó que m'acompanyés en aquest comiat amb «alegria».
211	10/21/20 21:10:01	10/21/20 21:48:24	Paquita	D	82	Amb serenor i confiança. Acceptant el ritme que em marca la naturalesa. Vivint en positiu. Mirant endavant. Acceptant les pròpies limitacions. Respectant amics i família i sense creure que el centre soc jo.	Una vida que viu el moment present, sense complexos ni comparacions, oberta i acollidora als altres. Que té el necessari per viure i desenvolupar-se. Que té possibilitats de compartir i de conviure amb d'altres. Que accepta sense complexos la situació en què es troba.	La que és acceptada i, per tant, preparada, tant si s'està conscient com si no s'hi està en el moment més crític.	Que em pogués acomiadar de la família i els amics, i agraït tot el que m'han donat i hem compartit. Me n'aniria en aquells moments amb una pregària de confiança a Déu Pare, que en tot moment ha estat al meu costat, en els bons moments i en els menys bons, com és el d'ara, en què necessito sentir més encara la força del seu amor, sentir-me acollida... És a dir, morir en la mateixa fe i confiança en el Déu que he viscut, amb agraïment als que m'envolten, i fer que visquin la meva mort amb serenitat. No donant feina. I el que tot plegat significa una mort digna. (Si cal paliatius)
223	10/23/20 11:59:04	10/23/20 12:06:07	Xavier	H	43	Com fins ara, amb salut i envoltat de bones amistats i motivacions que m'omplin.	Una vida en què hi hagi molts moments viscuts, es gaudeixi del camí i no tant dels objectius finals.	Buf, sincerament, no ho sé.	Amb consciència fins al darrer moment i sense fer patir massa el meu entorn.
224	10/23/20 18:48:04	10/23/20 18:54:33	Anna	D	16	A poc a poc.	Estar amb els amics i la família.	No ho sé.	De velleta i sense patir com la padrina.
225	10/23/20 18:54:49	10/23/20 19:11:39	Laura	D	32	Molt lentament, a poc a poc i sense malalties.	Una bona vida no necessàriament ha de ser una vida ben viscuda en el sentit d'haver fet moltes coses. Per mi, una bona vida és tenir salut i poder gaudir al màxim dels meus fills, viure les «seves primeres vegades» i poder fer coses plegats. Òbviament, també tenir diners perquè no ens falti de res.	Per mi, una bona mort no existeix, perquè entenc la mort com una cosa negativa. Partint d'aquesta premissa, en tot cas, podria considerar bona mort una mort sense patiment.	Si pogués decidir egoistament, triaria morir-me ràpidament, sense ser-ne conscient; crec que el millor seria anar a dormir i no despertar-me més.
231	10/25/20 7:57:43	10/25/20 8:02:57	Elisa	D	34	Amb salut, ganes de viure i interès per la vida, amb honestedat cap a una mateixa, que es necessita, i força per portar-la a la pràctica. La passió és un ingredient important.	Amb honestedat cap a una mateixa, que es necessita, i força per portar-la a la pràctica. La passió és un ingredient important.	Una mort sense tensió, en què ens abandonem, ens dissolem sense resistir-nos-hi.	En un entorn de pau, natura i persones estimades que m'acomiaden. Poter en un lloc bonic, com un bosc... Mirar el cel d'estrelles, un foc encès...
237	10/28/20 9:20:50	10/28/20 9:30:36	Pere	H	75	Sentint-me protagonista de la meva vida.	Gaudir de tots els moments agradables i saber aprendre de les dificultats i els límits.	Viure-la com una realitat ja esperada i donant-li significat.	No ignorant-la i assumint-la en pau, i, acabar-hi havent pogut acomiadant-me dels éssers estimats. I, com a creient, posant-me en les mans de Déu Pare.
240	11/1/20 10:41:47	11/1/20 10:48:57	Rosa	D	56	M'agradaria que fos sana i sàvia. Faré el que podré.	Una vida lúcida, estimant i amb capacitat de decisió.	Una mort lúcida, estimant i amb capacitat de decisió.	No m'ho he plantejat, perquè sé que no tinc aquesta opció. Però no voldria ser-ne totalment inconscient. Em voldria poder acomiadar.
241	11/6/20 11:44:49	11/6/20 11:49:47	Laura	D	34	Amb salut física i mental.	Una vida aprofitada, amb felicitat, projectes i somnis, malgrat que no tots s'hagin dut a terme.	Una mort acompanyada dels teus i sense patiment excessiu.	Amb la possibilitat d'acomiadar-me dels que estimo, sense patiment sostingut en el temps ni cures paliatives.

ENTRE OCTUBRE I NOVEMBRE DE 2020, 241 PERSONES VAN RESPONDRE UNA ENQUESTA EN LÍNIA EN QUÈ ES DEMANAVA INFORMACIÓ SOBRE ELS SEUS DESITJOS PER AL FINAL DE LA SEVA VIDA. AQUÍ TENIU UNA SELECCIÓ DE SETANTA RESPOSTES