

Respira

Activitats per al benestar emocional i espiritual durant el confinament.



1

Les activitats Respira volen ser moments de qualitat per a la cura personal, estratègies de benestar elaborades per a aquest temps de confinament. Abans de continuar, prepara't:

- Troba un espai d'intimitat.
- Reserva't 15 minuts.
- Fes unes quantes respiracions profundes.

2

Els Maristes prenem el nom de Maria de Natzaret, la mare de Jesús. Maria de Natzaret, pel que sabem a partir del Nou Testament, va ser una persona caracteritzada per una gran humanitat i humilitat i per actituds d'acollida i esperança inspiradores.

3

Si vols, fes clic en aquests botons per llegir alguns textos sobre la vida de Maria. Intenta desxifrar el significat simbòlic del que s'hi explica, més enllà d'allò literal, ja que els Evangelis són un tipus de literatura específica de la seva època.

a

b

4

Et convidem a posar exemples de persones, accions, etc. que durant aquest confinament t'hagin inspirat humanitat, humilitat, acollida i esperança. Potser són persones del teu voltant!

5

Per acabar, posa't una cançó d'aquesta llista de reproducció i, mentre l'escoltes, pensa com podries inspirar humanitat, humilitat, acollida i esperança als altres en el temps que queda de confinament.

