

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

El 15 de maig és el Dia internacional de les Famílies. Amb el confinament hem rebut l'oportunitat de viure d'una manera diferent la família.

Atura't i pensa quins han estat els millors moments durant aquests dies amb cadascuna de les persones amb qui vius.

3

Et proposem que també pensis en aquells aspectes de la situació actual, a nivell mundial, però també a la teva família i amb les teves amistats, que d'alguna manera et causen preocupació, patiment, neguit o angoixa.

Atura't i busca dins teu.

Què hi ha que et doni força, esperança o consol davant d'aquesta situació?

4

Et compartim tres mirades del confinament. Pots triar la que vulguis, o fer-les servir totes. La A és una reflexió; la B, un vídeo-testimoni, i la C un article periodístic.

a

b

c

5

Potser en algun d'aquests recursos has trobat situacions que et semblen properes a la família o a alguna amistat. O potser no. Totes elles formen part del nostre context i, sigui com sigui, ens donen motius per donar gràcies. Si vols, posa't [aquesta cançó](#) i escriu a una nota del telèfon allò que et fa sentir agraïment.