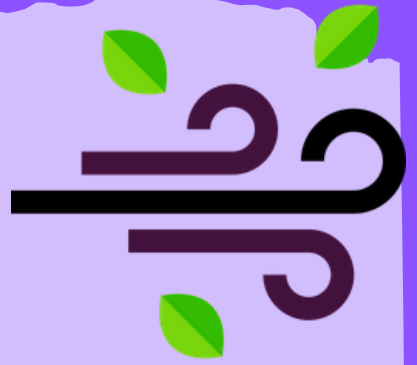


RESPIRA!



**UN BREU MOMENT PER A TU
ABANS DE COMENÇAR EL DIA!**

- 1** En aquests dies que hem hagut de conviure amb la nostra família, segur que hem tingut moments de tot tipus.
- 2** TANCA ELS ULLS I RESPIRA TRES VEGADES.
- 3** Pensa en les persones que viuen amb tu i intenta recordar una cosa positiva de cadascú.
- 4** Escriu-les en un post-it o paper petit i enganxa'l a la porta de la seva habitació perquè el trobin: «Gràcies per...».
- 5** També escriu-ne un per a tu! Què vols agrair-te a tu mateix/a?

Que tinguis un bon dia!

