

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 el·laborades per a aquest temps de confinament. Abans de continuar, prepara't:

- Troba un espai d'intimitat.
- Reserva't 2 hores d'aquesta setmana.
- Fes unes quantes respiracions profundes.

2

El 17 de maig és el Dia Mundial del Reciclatge. El reciclatge és un costum urgent i imprescindible per a la reducció de l'impacte de la vida humana al planeta i la seva possible perpetuació. Amb la contaminació i la multiplicació dels nostres residus no estem destruint el planeta, l'estem fent inhabitable!

3

Hem seleccionat alguns recursos que potser t'ajuden a apropar-te aquests dies a l'estima pel planeta. Fes clic als logos de les diferents plataformes per veure un o diversos dels recursos proposats:



4

Després de veure algun d'aquests vídeos segur que t'has plantejat que les coses es podrien fer d'una manera diferent... Encara que no tot és al teu abast, hi ha algunes coses que sí que pots fer.

Fes una llista de totes les idees que se t'acudeixin per preservar la nostra casa comuna i separa-les en tres possibles grups: les que pots fer tu, les que pots fer amb l'ajuda de la teva família i les que no podeu fer.

5

Finalment, posa aquestes idees en comú amb la teva família i intenteu destriar quines podríeu fer amb menys esforç.

Recorda: es recomana començar els grans projectes amb objectius senzills!

