

RESPIRA!

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



1

TANCA ELS ULLS I RESPIRA TRES VEGADES.

2

**PENSA EN TOT ALLÒ QUE VOLS FER AVUI
A CASA.**

3

**PROPOSA'T UNA BONA ACCIÓ I ESCRIU-LA
EN UN PAPER O EXPLICA-HO A ALGÚ DE
CASA.**

Ajuda a casa, una feina concreta, una actitud que vols tenir...

4

**PENSA EN ALLÒ QUE T'HAS PROPOSAT I
DIGUES EN VEU ALTA:**

*Avui estaré atent/a al que necessitin els altres i
intentaré ajudar tant com pugui.*

5

RESPIRA TRES VEGADES MÉS.

Que tinguis un bon dia!


maristes