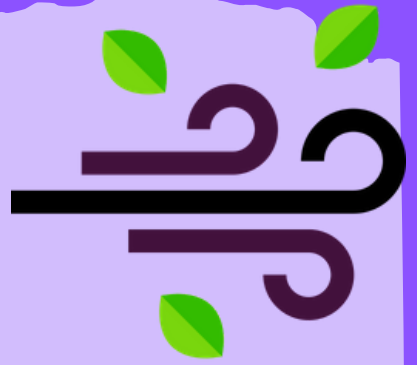


RESPIRA!



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

1

Aquesta setmana et convidem a pensar en els últims dies a a casa i observar com ha estat la teva vida en confinament. Segurament trobaràs que hi ha hagut moments de tot tipus: divertits, agobiants, productius, familiars...

2

Et proposem que escriguis en un paper deu moments diferents i que diguis quin tipus de moment va ser per a tu. Per exemple: fer la mona - familiar i divertit.

3

Quan ho tinguis, ens agradaria que et centressis en aquells moments en què no has estat còmode, que han significat per a tu un moment de dificultat, de limitació o, fins i tot, de negativisme. Subratlla'ls al llistat.

4

Un cop subratllats, et convidem a escoltar una d'aquestes tres cançons... o totes tres!!!



5

Després d'escoltar aquestes cançons, planteja't quines oportunitats i quins aprenentatges t'han donat aquests moments viscuts. La vida és una oportunitat!

Que tinguis un bon dia!


maristes