

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 30 minuts.
- Fes unes quantes respiracions profundes.

2

Avui fem una aturada per fer memòria del curs sencer. Recordes el primer dia de classe, al setembre de 2019? Han passat moltes coses en l'àmbit social i de ben segur que a la teva vida també. Podries seleccionar dos moments d'aquest curs que t'agradaria recordar tota la vida?

3

Amb quines expectatives, pors, desitjos i esperances vas començar el curs?

Ara que pots mirar enrere, segur que hi ha hagut moltes coses inesperades; però quines coses havies imaginat i s'han complert?

4

Aquesta última temporada ha estat del tot inesperada.

Et convidem a veure [aquest vídeo](#).

Martin Luther King Jr. va expressar que "recordarem més els silencis dels amics que les paraules dels enemics".

Estàs d'acord amb aquesta frase?

Creus que has estat en silenci massa temps per a algú?

Hi ha algú que t'hagi fet sentir invisible durant aquesta quarantena?

5

Els finals són moments per agrair allò viscut, allò rebut i allò après.

Quina d'aquestes tres cançons representa millor el sentiment d'agraïment que tens en relació amb aquest any? Podries agrair coses concretes a algú enviant-los missatges.

