



CEIP Clara campormor

ESCUELA DE FELICIDAD

ATENCIÓN

PLENA

17-marzo-2017

“El valor de las cosas no está en el tiempo que duren, sino en la intensidad con que sucedan. Por eso existen momentos inolvidables, cosas inexplicables y personas incomparables”

RETO 15

LO QUE ME GUSTA
MÁS DE TÍ

15ª SEMANA: Esta semana vamos a hacer un juego con nuestros seres queridos. Se trata de que en una comida o cena (cuantas más personas participen mejor) cada persona reflexione o diga algo que le gusta del otro. Al acabar cada persona dirá también lo que más le gusta de sí mismo. Este juego nos permitirá tener un momento de reflexión sobre las cualidades que nos gustan de las personas que nos rodean en lugar de concentrarnos en las que no nos gustan. Es importante repetir el juego unas cuantas veces para que haya que hacer un esfuerzo consciente.

Recordad que 8 minutos de mindfulness (atención plena) durante 27 días producen cambios significativos en el cerebro con múltiples beneficios.

PADRES **CONSCIENTES**, FAMILIAS **FELICES**

¡Esperamos que disfrutéis mucho el reto!