



CEIP Clara campomor

ESCUELA DE FELICIDAD

ATENCION

PLENA

1-abril-2017

*“No existe un día perfecto,  
pero si momentos en los que  
basta un simple gesto para  
hacerlo inolvidable”*

RETO 17

DISEÑAR UN DÍA PERFECTO

**17ª SEMANA:** Os invitamos a reflexionar lo que sería un día perfecto en vuestros días. Todos tenemos días perfectos en los que al llegar la noche sentimos una plenitud mayor que otros días, sólo que es difícil pararse a pensar que ese día es perfecto. Vamos a escribirnos qué necesitamos para que un día normal se convierta en un día perfecto. Cuando sepamos todo lo que necesitamos podemos jugar a intentar llevarlo a la práctica. A veces un día perfecto está escondido en una comida favorita y la tranquilidad del hogar. ¿Cómo es tu día de 10?

Os proponemos ver la película canadiense de 2014 “La gran seducción” que habla de un modo divertido de las cosas que nos hacen los días mejores.

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!