



CEIP Clara campomor

ESCUELA DE FELICIDAD

ATENCION

PLENA

21-abril-2017

“Siembra calma y cosecharás serenidad”

RETO 18

ATENCIÓN HACIA AFUERA

18ª SEMANA: Esta semana vamos a centrar nuestra atención en lo que nos rodea y para ello vamos a usar un video muy sencillo en el que solo hay que escuchar como vibran estos cuencos tan maravillosos. Está demostrado que el sonido de este instrumento tibetano nos invita a la calma. En este caso solo tenemos que escuchar y cada vez que la mente se escape redireccionamos la atención al sonido mientras respiramos con calma.

https://www.youtube.com/watch?v=QG_cakuDI3Y

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!