



CEIP Clara campormor

ESCUELA DE FELICIDAD

ATENCIÓN PLENA

18-noviembre-2016

“Los sentimientos van y vienen como las nubes en un cielo ventoso. La respiración consciente es mi ancla”

RETO 2 RESPIRACIÓN CONSCIENTE

2ª SEMANA: esta semana vamos a centrar la atención en empezar a entrenar la respiración de un modo muy sencillo. Para ello, en casa vamos a hacer un saquito con diez piedras y el reto consiste en contar las piedras una a una pasándolas de un montón a otro con plena consciencia. Para esto al coger la piedra inspiraremos lentamente y al dejarla expiraremos. Comenzaremos con 10 piedras, pero si vemos que el niño y nosotros estamos animados, podremos aumentar la cifra. Lo que queremos conseguir es que seamos conscientes de nuestra respiración y aumentemos nuestro nivel de alerta.

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!