



CEIP Clara campomor

ESCUELA DE FELICIDAD

ATENCION

PLENA

5-mayo-2017

“El pesimista se queja del viento, el optimista espera a que cambie y el realista ajusta las velas”.

RETO 20

ATENCIÓN A LA QUEJA

20ª SEMANA: Eliminar queja. Uno de los pensamientos más terroristas que solemos tener se materializan en forma de quejas. Cuando las personas de un modo consciente eliminamos la queja de nuestro lenguaje pierde fuerza en nuestro pensamiento, quitamos la atención de ese foco y podemos centrarnos en cosas que sí nos gustan y nos suman bienestar.

-Recomendación película “Día de la marmota” para los adultos. En la película que os recomendamos podemos ver cómo un personaje que vive instalado en la queja va descubriendo como liberándose de ella un mismo día puede tener muchas posibilidades distintas.

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!