



CEIP Clara campomor

ESCUELA DE FELICIDAD

ATENCIÓN PLENA

25-noviembre-2016

“No vivas en el pasado, no imagines el futuro, concentra la mente en el momento presente y disfruta”

RETO 3

JUEGO CONSCIENTE

3ª SEMANA: esta semana vamos a jugar 10 minutos con todo nuestro ser cada día. No importa el juego, el que más os guste o les guste, pero 10 minutos para compartir en familia con plena atención a lo que estamos haciendo con ellos. Este reto es complejo pero muy divertido, el truco está en jugar como juegan los niños, como si fuera lo único que hay en el mundo, cada vez que se nos crucen pensamientos distintos al juego (que es lo más normal) volveremos a dirigir nuestra atención a lo que estamos haciendo. Se trata de centrarnos en el momento presente y pasarlo bien mientras lo hacemos. Os invitamos mucho, mucho, mucho a ver en youtube la charla de Shonda Rhimes subtitulada en español, también podéis encontrarla en google poniendo “el año que dije sí a todo”

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!