

ATENCION PLENA

2-diciembre-2016

“Sé feliz en el momento, es suficiente. El momento presente es lo único que necesitamos, nada más”

RETO 4 DIARIO DE SUCESOS AGRADABLES

4ª SEMANA: en casa os recomendamos que veáis el video “Lección” de Jaime de Pilar Sordo en youtube. A través de esta historia podemos coger ideas para hacer que los niños y nosotros mismos nos concentremos más a lo largo del día en los sucesos placenteros que vivimos y, en muchas ocasiones, nos pasan desapercibidos. Es importante anotar en algún cuadernito o en algún lugar especial que destinemos a ello, una o varias de las cosas en las que hayamos puesto la atención a lo largo del día y nos hayan agradado.

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!