



CEIP Clara campomor

ESCUELA DE FELICIDAD

ATENCIÓN PLENA

26-mayo-2017

“La compasión solo es posible cuando la comprensión está presente”.

RETO 23

AUTOCOMPASIÓN

23ª SEMANA: Abrazarse a uno mismo.

La autocompasión bien entendida, como el hecho de darnos cariño y ánimo a nosotros mismos es un ejercicio que se practica poco.

El reto de esta semana es acompañar a nuestros niños y niñas en el abrazo a uno mismo. Abrazarse y respirar 10 veces en esa postura mientras se transmite cariño y se dice lo maravilloso que uno es.

Recordad que 8 minutos de mindfulness (atención plena) durante 27 días producen cambios significativos en el cerebro con múltiples beneficios.

¡Esperamos que disfrutéis mucho el reto!

PADRES **CONSCIENTES**, FAMILIAS **FELICES**