

Àmbit	Dimensió Interior	Subàmbit	Reflexió
Etapa	Secundària	Cicle	3r ESO

Títol	EL PAQUET DE GALETES	Durada	15'
-------	----------------------	--------	-----

Desenvolupament de l'activitat

1.- Introducció

- **Adoptem una postura còmoda, posem l'esquena recta, tanquem els ulls, les cames relaxades, els peus un al costat de l'altre, sentint el terra a sota, notem les mans sobre les cames, belluguem les espatlles per treure tensió, relaxem la llengua, el coll.**
- **Respirem profundament, agafem l'aire pel nas omplint els nostres pulmons i el deixem anar lentament per la boca. (*Ho fem de sis a vuit vegades*)**
- **Som conscients de la nostra respiració i traiem aire pel nas.**

2.- Exercici

Una noia estava esperant el seu vol en una sala d'espera d'un gran aeroport. Com que havia d'esperar molta estona, va decidir comprar un llibre i també un paquet de galetes.

Va asseure's en una sala de l'aeroport per a poder descansar i llegir en pau, i va deixar les seves coses al seient del costat. Deixant aquest seient entre mig, va asseure's un home que va obrir una revista i va començar a llegir.

Al cap d'una estona a la noia li va agafar gana, va obrir les galetes que tenia al seient del costat, i va començar a menjar.

Quan ella va agafar la primera, l'home també en va agafar una. Ella es va sentir indignada, però no va dir res. Només va pensar: "*Que descarat! Si jo fos més valenta, fins i tot li donaria una bufetada per a que no se n'oblidi mai*".

Cada cop que ella agafava una galeta, l'home també n'agafava una.

Allò la indignava tant que no aconseguia concentrar-se ni reaccionar.

Quan quedava només una galeta, va pensar: "*què farà ara aquest aprofitat?*"

Aleshores, l'home va partir la última galeta i en va deixar mitja per a ella.

Ah, no! Allò li va semblar massa! Es va posar a rebufar de ràbia. Va tancar el seu llibre, va recollir les seves coses i va marxar cap al sector d'embarcament...

Quan va asseure's a l'interior de l'avió, va mirar dins la seva bossa i per la seva sorpresa, allà estava el seu paquet de galetes, intacte, tancat!

Va sentir tanta vergonya!

Només aleshores es va adonar de quan equivocada estava. Havia oblidat que les seves galetes estaven guardades dins la seva bossa! Ja no era temps ni tenia possibilitats per a donar explicacions o demanar disculpes. Però sí per a raonar:

Quantes vegades a la nostra vida traiem conclusions, quan hauríem d'observar millor? Quantes coses no són exactament com pensem sobre les persones?

Va recordar que existeixen quatre coses a la vida que no es recuperen:

- Una pedra, després d'haver-la llançat;
- Una paraula, després d'haver-la dit;
- Una oportunitat, després d'haver-la perdut, i
- El temps, després d'haver passat.

3.- Sortida

- **Fem dues o tres respiracions profundes.**
- **Poc a poc mobilitzem els dits de les mans, dels peus. Movem la llengua, sentim el cos, sentim la roba sobre la pell, percebem els sons de l'ambient. Estirem el cos, anirem obrint els ulls, badallarem i ens estirarem si ens ho demana el cos.**