

Àmbit	Dimensió Interior	Subàmbit	Reflexió
Etapa	Secundària	Cicle	2n cicle

Títol	CREIXEM QUAN ...	Durada	15'
-------	------------------	--------	-----

Desenvolupament de l'activitat
<p>1.- Introducció</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Respirarem profundament, agafem l'aire pel nas omplint els nostres pulmons i el deixem anar lentament per la boca. <i>(Ho fem de sis a vuit vegades)</i> • Som conscients de la nostra respiració i traiem aire pel nas. <p>2.- Exercici</p> <p>Creixem quan... no podem travessar la vida ... sense que algun treball surti mal fet, sense que alguna amical ens decebi, sens patir algun problema de salut, sense que algun amor ens abandoni, sense que mori alguna persona estimada, sense equivocar-nos en algun negoci. Aquest és el preu a pagar si volem viure. Amb tot, el més important no és allò que ens passa, si no, com hi reaccionem. Si col·leccions ferides sempre obertes, viuràs com un ocell ferit, incapaç de tornar a volar.</p> <p>Creixem quan... no manca esperança, ni es debilita la voluntat, ni perdem la fe. Creixem quan acceptem la realitat i tenim ànim per viure-la. Quan acceptem el propi destí, però tenim voluntat de treballar per canviar-lo. Creixem assimilant el que deixem enrere, construint el que tenim al davant i projectant el que pot ser el nostre futur.</p> <p>Creixem quan... superem, valorem i sabem donar fruit. Creixem quan obrim camí deixant petjada, quan assimilem experiències... I quan fem arrels!</p> <p>Creixem quan... ens marquem fites, sense fer cas de comentaris negatius, de prejudicis, quan donem exemple</p>

sense importar-nos si algú se'n riu, o ens menysprea,
quan fem el que toca, senzillament.

Creixem quan...

som forts de caràcter,
atents a formar-nos,
sensibles per temperament...
I humans per naixement!

Creixem quan...

plantem cara a l'hivern ni que perdem les fulles,
recollim flors ni que tinguin espines i
marquem camí ni que s'aixequi polseguera.

Creixem quan...

som capaços d'aguantar-nos drets
amb una petita il·lusió,
capaços de perfumar-nos amb una petita flor...
I d'encendre'ns amb un petit amor!

Creixem ajudant als altres,
coneixent-nos a nosaltres mateixos i
donant molt més del que rebem.

Creixem quan avancem per no retrocedir...
quan ens defensem com una àliga per no deixar de volar...
quan ens clavem com una àncora i ens il·luminem com un estel
...aleshores creixem!

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.**