

SESSIÓ D'INTERIORITAT

TÍTOL DE L'ACTIVITAT

ON TROBO LA FELICITAT?

Música: Canon Pachelbel.

<http://www.youtube.com/watch?v=6wpPk8qk3uQ>



Àmbit: Dimensió Interior	Subàmbit: Visualització
---------------------------------	--------------------------------

Etapa: Primària	Cicle: Superior	Durada: 10'
------------------------	------------------------	--------------------

Competències emocionals:
Paraules clau: quadrat, amics, felicitat.
TITOL: ON TROBO LA FELICITAT?

Desenvolupament de l'activitat
<p>1.- Postura (asseguts a la cadira, esquena recta i els peus tocant a terra).</p> <p>2.- Escoltem la nostra respiració (sense forçar, noto com entra l'aire i com surt).</p> <p>3.- Tancar els ulls i escoltem una música suau.</p> <p>4.- Anem baixant la música i escoltem el silenci.</p> <p>5.- Visualitzem un quadrat i amb la nostra ment anem eliminant els costats.</p> <p>6.- Es posen amb els ulls tancats. Escolleixen una frase positiva sentint que la veuen realitzada en nosaltres <u>"Sóc feliç amb els meus amics"</u></p> <p>7.- Tornem a controlar la respiració i a poc a poc obrim els ulls.</p> <p>8.- Preguntem, què heu pensat? Quines sensacions tens?</p>

