

SESSIÓ D'INTERIORITAT

TITOL DE L'ACTIVITAT

LA FELICITAT



--

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

Eta: Primària	Cicle: Superior	Durada: 8'-10'
----------------------	------------------------	-----------------------

Competències emocionals:
Paraules clau: tranquil·litat, pau
TITOL: LA FELICITAT

Desenvolupament de l'activitat
<p>Per iniciar aquesta activitat preparem als alumnes amb la sessió base.</p> <ol style="list-style-type: none">1- Escoltem la nostra respiració (sense forçar, noto com entra l'aire i com surt).2- Tanquem els ulls i escoltem una música suau.3- Anem baixant la música i escoltem el silenci.4- Visualitzem una situació de la nostra vida en la que ens hàgim sentit feliços, què i qui hi apareix? Gaudeixo de la situació, intento percebre el que em feia feliç. Ens hi quedem uns minuts.5- Busquem una paraula o frase curta que ens recordi la situació i ens la repetim. (P.e. navegant, aquells macarrons tan bons).6- Tornem a controlar la respiració i a poc a poc obrim els ulls.7- Com estem? Què hem pensat? Quina sensació tenim? Volem compartir l'escena que hem recordat?

