

## SESSIÓ INTERIORITAT

Àmbit	Dimensió Interior	Subàmbit	40 Veu - Parla
Etapa	Batxillerat	Cicle	1er

Títol	Afirmacions positives	Durada	5'
-------	-----------------------	--------	----

### Desenvolupament de l'activitat

#### 1.- Introducció

- Comentem als alumnes que el fet de fer afirmacions positives pot ser molt eficaç. Els demanem que preparin un full i un llapis sobre la taula.
- 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 i el coll.
- Respirem profundament: agafem l'aire pel nas omplint els nostres pulmons i el deixem anar lentament per la boca.

#### 2.- Exercici

- Convidem als alumnes a aprendre a construir afirmacions positives.
- Primer hem de triar un tema que ens provoqui nerviosisme o malestar, com per exemple: "Sempre que tinc un examen em poso molt nerviós/a i no el faig tan bé com podria."
- Escrivim tan sintèticament com podem la nostra preocupació: "Em poso molt nerviós/a en els exàmens."
- Convertim la frase en positiu amb tres condicions:
  - 1<sup>a</sup> L'hem d'escriure en primera persona del singular, començant per JO, seguit del nom: JO David
  - 2<sup>a</sup> Ara hem de buscar el nucli de l'afirmació i buscar una paraula contrària: nerviós – confiat, segur
  - 3<sup>a</sup> A continuació descartem tot element negatiu, paraula ambigua o de dubte (potser, a vegades ...) i afegim un complement senzill: JO David em relaxo i confio en mi mateix.
- Escrivim l'afirmació, tres vegades, lentament amb tots els sentits i prenent consciència.

#### 3.- Sortida

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