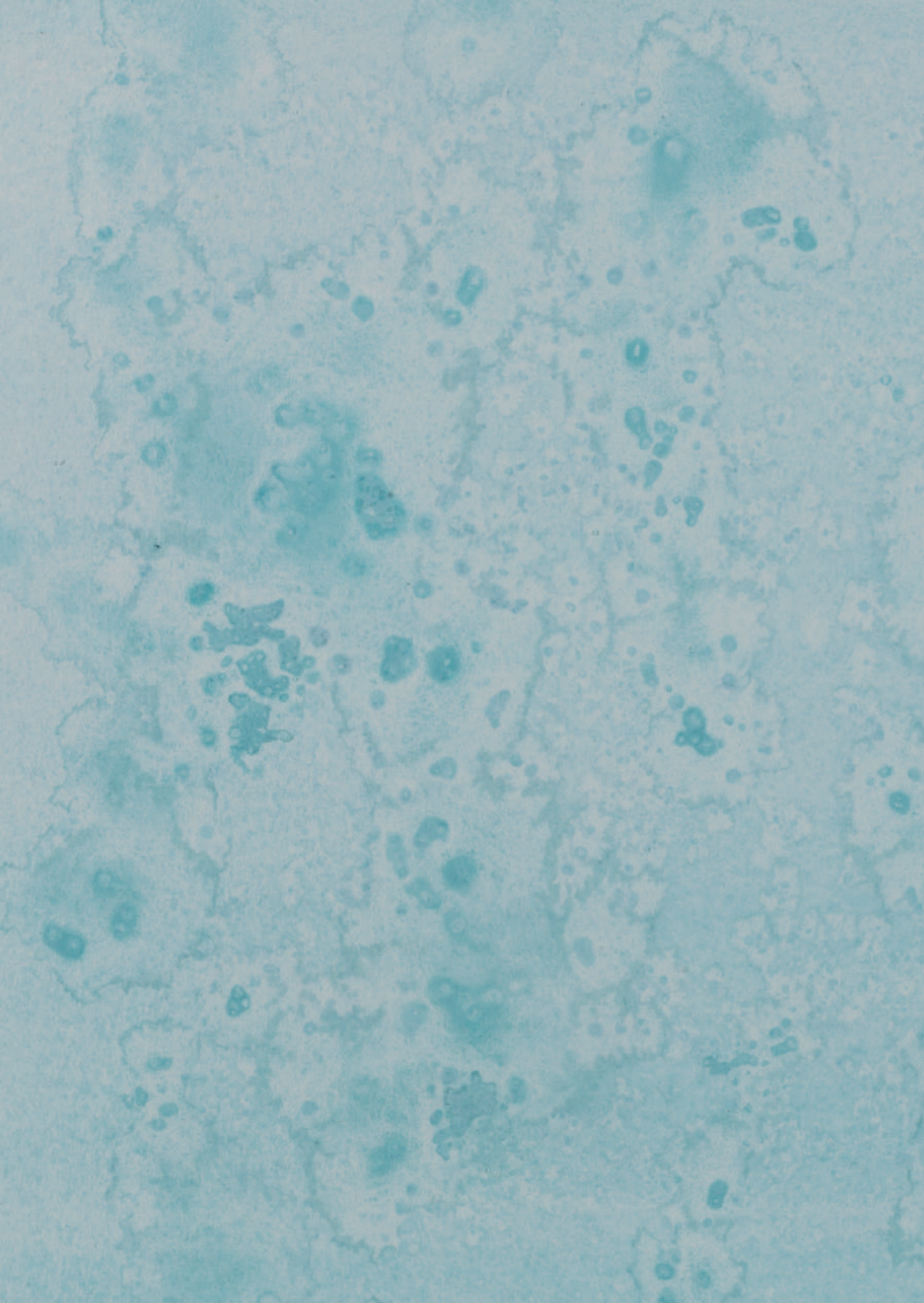


CONEIX-TE

petit quadern mindful





Cerca't,
troba't,
mira't,
escolta't,
i estima't.

Amanada Fernández Rubí

*D.G. de Primera Infància, Innovació i
Comunitat Educativa*

No és el moment de fer molts canvis;
simplement relaxa't,
fes-t'ho fàcil,
pinta't els ulls de colors,
deixa'ls brillar,
són preciosos!

Jaume Font Mach

*Director de l'Institut per a la Convivència i
l'Èxit Escolar*



Contingut i il·lustracions: Aina Amengual

Institut per a la Convivència i l'Èxit Escolar
C/ del Ter, 16, Ed. Alexandre Rosselló Pastors, 07009 Palma
Telèfon: 971 17 76 08
Correu electrònic: convivexit@caib.es

Disseny i maquetació: punt design



G CONSELLERIA
O EDUCACIÓ, UNIVERSITAT
I I RECERCA
B DIRECCIÓ GENERAL
PRIMERA INFÀNCIA, INNOVACIÓ
I COMUNITAT EDUCATIVA

Introducció

Aquestes senzilles activitats tenen l'objectiu de guiar-te cap a la pau del moment present, l'aquí i l'ara.

Fes una activitat al dia, regala't un espai de temps i segueix els següents consells:

1. Llegeix l'activitat.
2. Centra l'atenció.
3. Fes l'activitat.
4. Gaudeix-la.
5. No jutgis l'experiència.

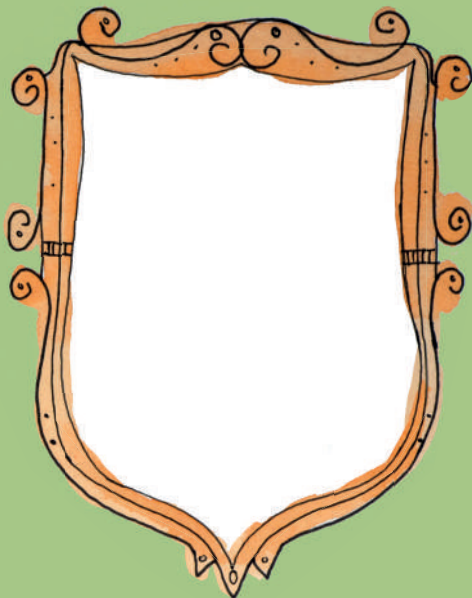


1 Tanca els ulls, fes tres respiracions i dibuixa la primera cosa que et vengui al cap.



2 A l'Edat Mitjana s'utilitzaven com a distintiu els escuts familiars. Es posaven a la roba, a les banderes, a les cases, com a identitat.

Per què no dissenyes i dibuixes el teu escut amb els símbols que et representen?



3 Picasso va utilitzar els colors per expressar les seves emocions. Durant el període de 1901-1904, el període blau, se sentia deprimat i va utilitzar els tons blaus en els seus quadres. A aquesta etapa li va seguir el període rosa, les coses varen començar a millorar, es va enamorar.

Quin color representa el teu estat d'ànim d'ara? Fes un dibuix aquí utilitzant diferents tons d'aquest color.



4 Posa color a les següents idees. Inventa la darrera.

El meu primer amor, la brisa marina, una excursió per la muntanya, el meu aniversari...



primer amor



brisa marina



excursió



aniversari



5 Bárbara Fredrickson, investigadora de la psicología positiva, afirma que les emocions positives ens obren «com una flor s'obre al sol». Pensar en les coses bones que hi ha a la teva vida t'ajuden molt a embarcar-te en una tasca creativa.

Escriu tot allò que consideres positiu a la teva vida.

6 Crea una línia del temps de la teva vida fins al present.
Quins han estat els esdeveniments més importants?



Present
|

[illegible]

9 Andrew Weil, que era un doctor americà, va inventar l'exercici 4-7-8 per conciliar la son. Jo també l'he utilitzat per tranquil·litzar-me en un moment d'estrès. És molt senzill:

Inspira en silenci durant quatre segons, mantén la respiració durant set segons i expira per la boca sonorament durant vuit segons. Repeteix l'exercici de quatre a vuit vegades.



10 Dibuixa un arbre. Imagina que hi estàs davall.



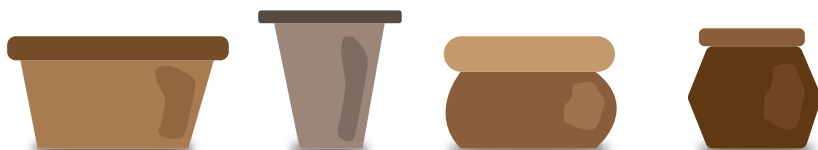
- 11 Estar devora o dins de la mar, observar-ne la immensitat, escoltar o sentir les onades, respirar... produeix una agradable sensació de calma i relaxació.

Dibuixa la teva mar.



- 12 El professor de la Universitat de Manchester, Sir Cary Cooper, psicòleg, expert en benestar i estrès a la feina, afirma que fer feina rodejat de plantes ens permet alliberar-nos de l'estrès i l'ansietat. «Les persones que són a un lloc de feina amb plantes, és més probable que es sentin bé i motivades durant el dia».

Dibuixa plantes i cactus als cossiols.



13 L'investigador John Gottman va calcular que es necessiten cinc interaccions positives per compensar una interacció negativa. Les persones tenim tendència a oblidar-nos dels compliments i a quedar-nos amb les crítiques. Avui queda't només amb les coses positives.

Escriu tots els compliments que et facin avui, per petits que siguin, ja es tracti d'una mirada apreciativa, d'un gest etc.

Compliments

De qui

1

2

3

4

5

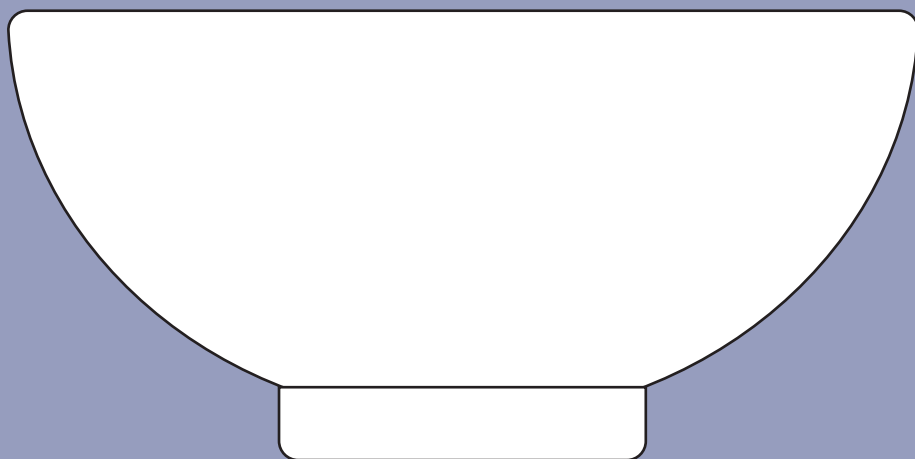


14 L'escriptor Brené Brown va dir: «La gent que s'atreveix a ser vulnerable en una relació és la més feliç». No avergonyir-nos de les nostres debilitats i no amagar-les és la clau d'una autèntica connexió.



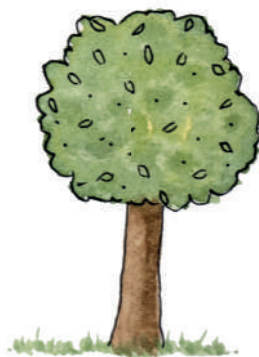
Quines debilitats t'agradaria amagar a la gent? Amb quina persona et sents segur o segura?

15 Hi ha bellesa en totes les coses i a totes parts.
Crea un disseny original per a aquest bol.



16 Mahatma Gandhi deia: «La grandesa d'una nació i el seu progrés moral pot ser jutjat per la manera com els seus animals són tractats».

Dibuixa un animal que et sigui simpàtic.



17 Maria Sibylla Merian, exploradora, naturalista i pintora alemanya del segle XVII, va ser la precursora de l'entomologia.

Dibuixa una papallona

18 John Ruskin, famós pintor, escriptor i crític d'art britànic del segle XIX, deia: «Si saps pintar una fulla saps pintar el món».

Observa i dibuixa una fulla.



19 Quin és el millor consell que t'han donat? Qui te'l va donar?



20 Quin consell donaries al teu alumnat? I a un company que s'incorpora per primera vegada al teu centre? I a les famílies?



1

2

3

21

Les paraules tenen el poder de fer-nos sentir bé.

Quines paraules associes amb la felicitat? Escriu tantes paraules com puguis dins del centre de la flor. Després escriu paraules que associes a les del centre a l'espai exterior de la flor.

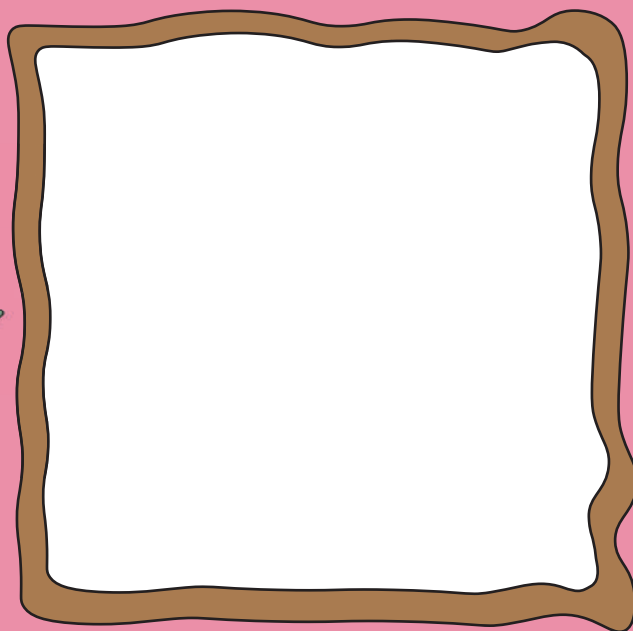


22 Perdre bones amistats o essers estimats pot ser devastador, malgrat dur-los en els nostres cors i pensaments.

Escriu una postal a un ser que ens ha deixat i dibuixa una imatge que representi la vostra connexió.

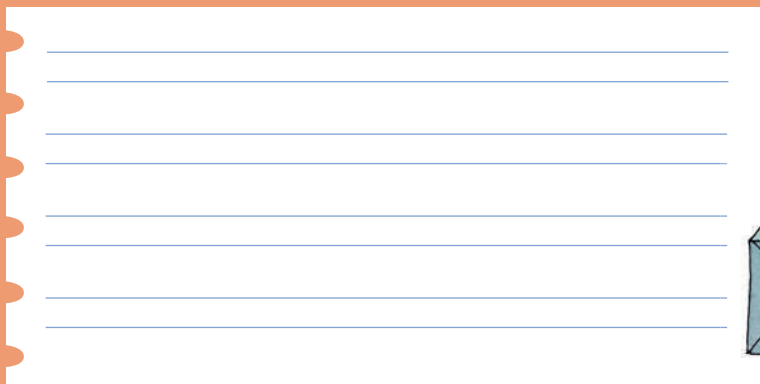


A rectangular white postcard template with a black border. In the top right corner, there is a square stamp featuring a yellow sunflower with a green stem and leaves. The rest of the postcard is filled with horizontal dotted lines for writing.



23 A molta gent ens agrada ajudar els altres, però demanar suport de vegades ens resulta difícil. En quina àrea de la teva vida t'agradaria que t'ajudassin?

Escriu un missatge demanant suport. Considera la idea de fer arribar aquest missatge a una persona que et pogués donar el que necessites.



24 **Mens sana in corpore sano.** Pujar i baixar escales és fer exercici físic.

Dibuixa o fes una llista de l'exercici físic que fas durant una setmana.

1

2

3

4

5

6

7

25 Algunes activitats et fan sentir bé, el cos i la ment.
Anota les tres activitats que t'ajudin a sentir-te bé.

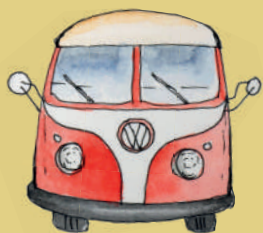


26 *Dibuixa espirals amb atenció, canvia de colors, omple l'espai d'espirals. Si la teva ment comença a pensar en altres coses, torna a la pàgina i concentra't amb la teva mà dibuixant sobre el paper.*



27 Normalment fas el mateix camí per anar a la feina, al súper etc, i ho fas amb el pilot automàtic. La propera vegada que ho facis observa al teu voltant, intenta ser més conscient, segurament descobriràs coses que abans no havies vist.

Fes una llista del que has vist.

A large, vertical sheet of white paper with horizontal lines, resembling a notepad or a piece of paper for writing. The paper has a slightly wavy top edge and a wavy bottom edge. It is positioned to the right of the bus illustration.

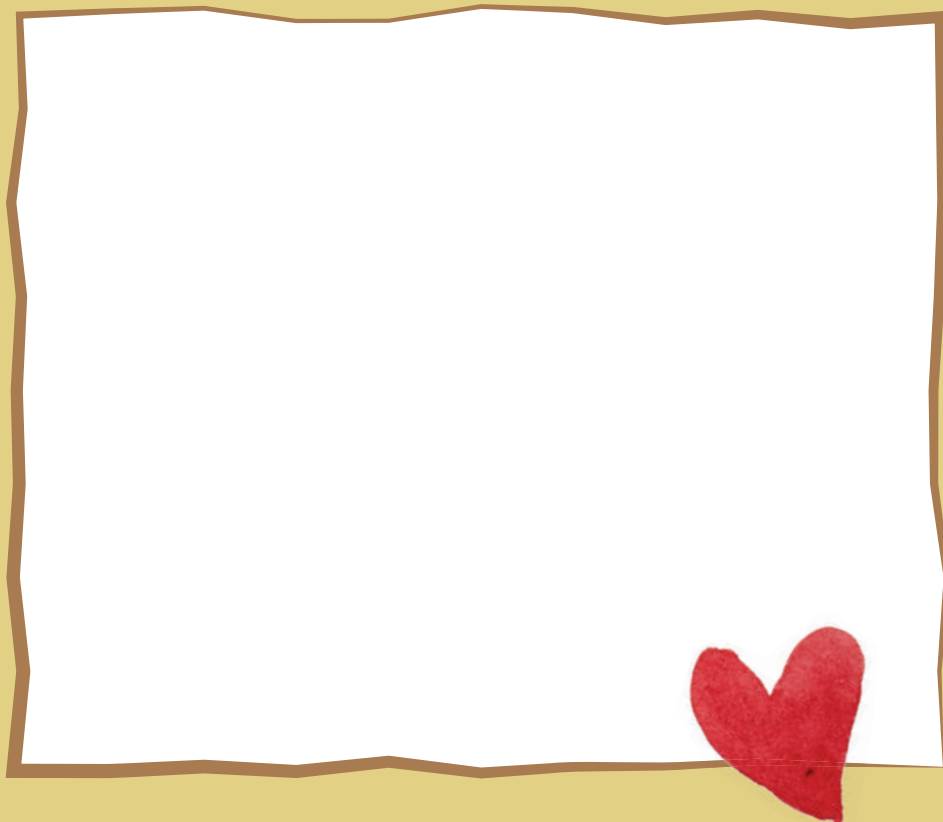
28 Els nostres peus fan feina pràcticament tot el dia, ens suporten i ens duen d'un lloc a un altre.

Dona'ls un bon massatge i dedica'ls un temps per mirar-los, sentir-los i agrair la bona feina que fan.



29 «Omple el teu paper amb les respiracions del teu cor» William Wordsworth.

Il·lustra aquesta frase.



30 *No facis res en tres minuts. Tanca els ulls i concentra't en la teva respiració.*

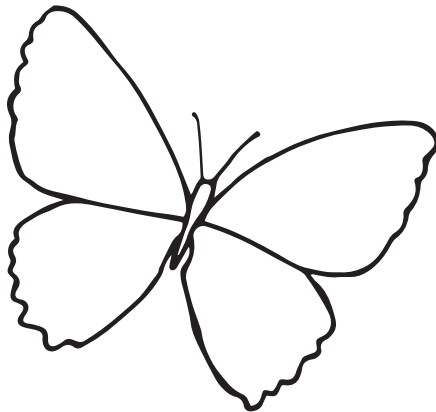
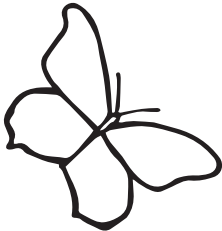
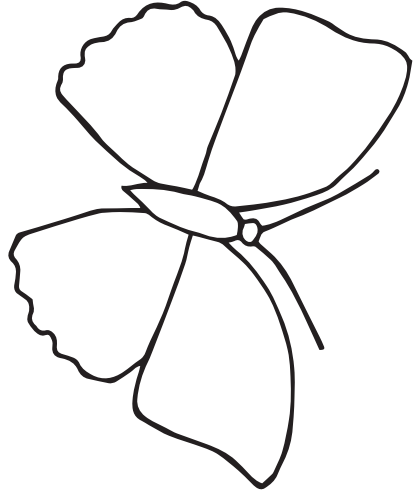
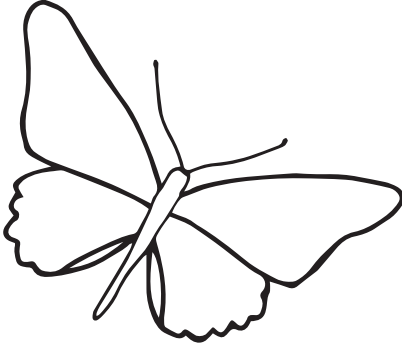
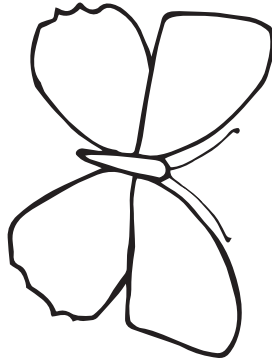
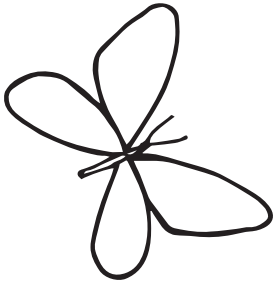


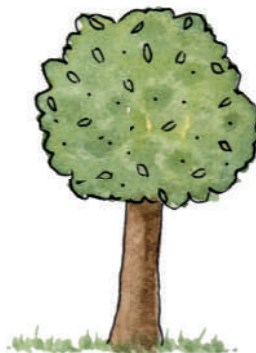


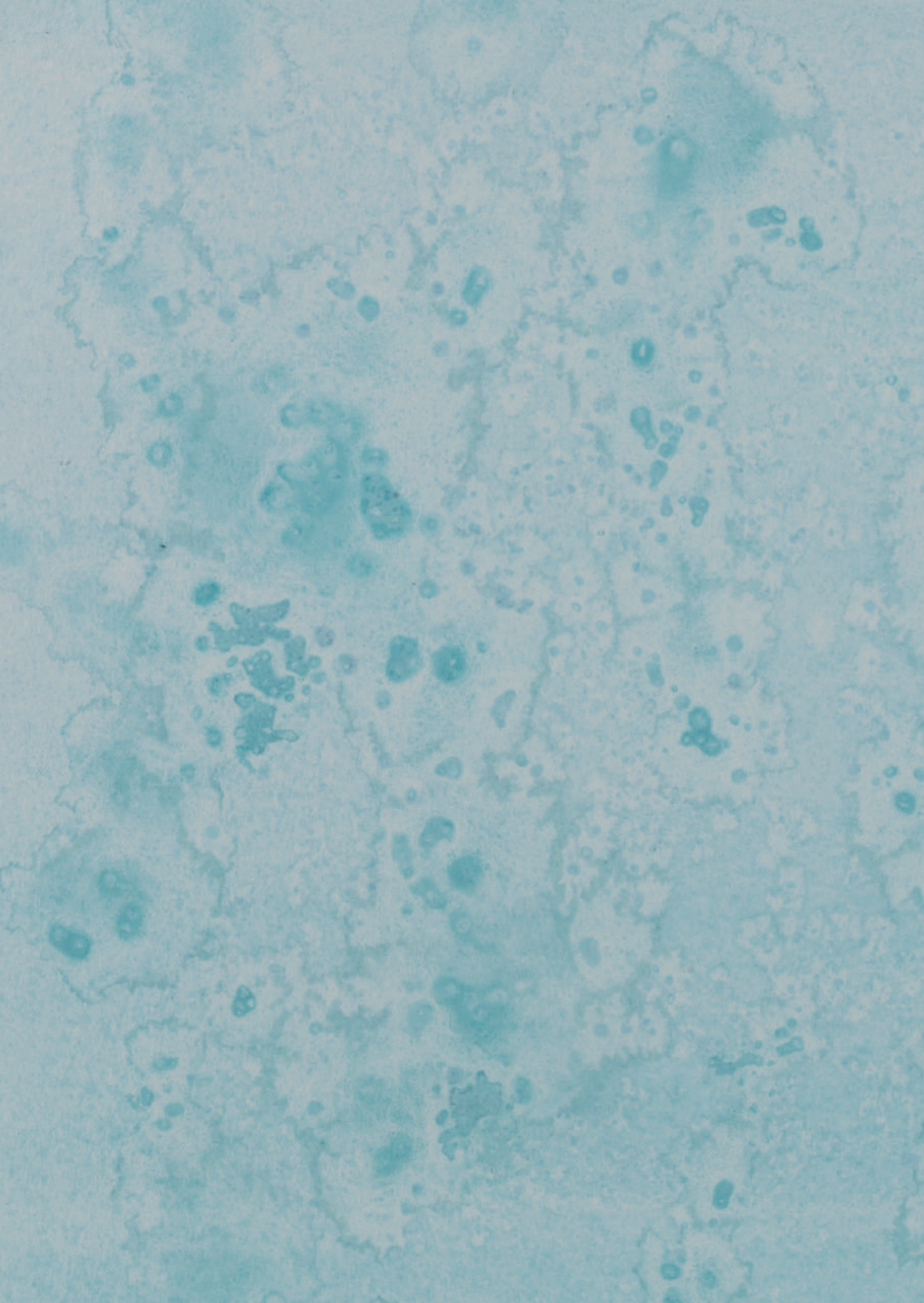
Si has arribat fins aquí, et don una aferrada imaginària. Esper que el quadernet t'hagi ajudat a gaudir del moment present i a fer sortir la bellesa que hi ha al teu interior.

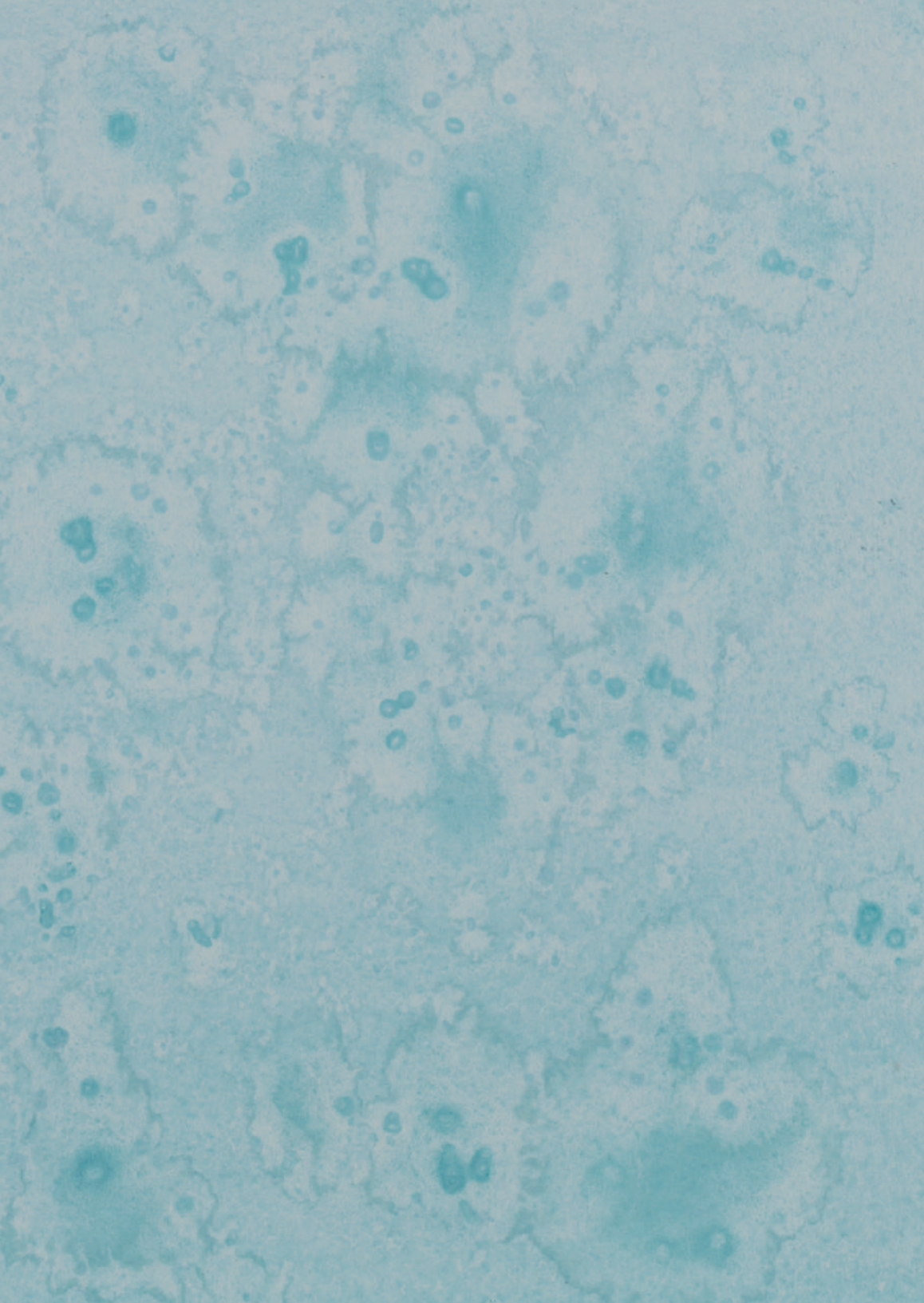
Enhorabona i bona feina!













G CONSELLERIA
O EDUCACIÓ, UNIVERSITAT
I I RECERCA
B DIRECCIÓ GENERAL
/ PRIMERA INFÀNCIA, INNOVACIÓ
I COMUNITAT EDUCATIVA

