

PROPOSTES RETALLABLES

Calendari d'advent

ESTIMA



El sobre de les paraules boniques: Posa el teu nom en un sobre i decora'l. El penjarem amb els de la resta del grup en un lloc visible i tothom hi anirà posant missatges o dibuixos bonics.



Practiquem l'agraïment: Busca 3 persones i explica'ls perquè els hi estàs agraïda.



Cantem!: Compartim les cançons que ens donen energia positiva i força.



Connectem amb la natura!: Busca un espai verd proper, tanca els ulls, respira profundament i para atenció als sons que t'envolten. Si és possible, treu-te les sabates i camina descalç o descalça per sentir. Com et sents?



Amb els 5 sentits: Agafa una oliva farcida, tanca els ulls i posa els cinc sentits en l'aliment. Mira-la i observa-la. Olor-la. Nota la seva textura. Posa-te-la a la boca, mossega-la i sent el gust. Tanca els ulls. Respira i gaudeix. Centra't en el moment i en tot el que sents.



La teva llum: Tanca la llum i els ulls. Busca simbòlicament la teva llum interior. A quina part del cos la tens? Quina forma té? De quin color és? Notes l'escalfor? Concentra't en la llum i recorda la sensació per retrobar-la un altre dia.



1 minut: Tanca els ulls i dedica tan sols 1 minut a posar consciència plena en la teva respiració. Gaudeix de la serenor que de mica en mica t'omple.



La capsa de les carícies: Busca fotos, objectes, dibuixos o notes que t'agradin i crea la teva pròpia caixa de carícies. Decora-la i obre-la quan la necessitis.



Cuinem: És el moment de rentar-se les mans, posar-se el davantal i a cuinar! Fes aquella recepta que t'agrada i que et fa feliç. Recorda que en tens moles al [Receptari per canviar el món](#).



Ganyotes: Posa't davant el mirall amb les mans a la panxa. Comença a fer ganyotes i relaxa la cara. Somriu. Provoca't el riure, sent com rius. Expulsa l'aire, nota com es mou la panxa sota les teves mans. Si estàs amb més persones, poseu-vos una davant l'altra, feu ganyotes i rieu!



Fer ioga: La pràctica del ioga és ideal per relaxar-nos, fer esport, respirar i connectar amb nosaltres mateixos i mateixes.



Ballem: Segur que hi ha cançons que de seguida et fan moure l'esquelet. Doncs posa l'altaveu i mou el cos amb aquelles que t'omplen d'energia positiva.



Pinta mandales: Posa una música relaxant, agafa els colors o retoladors, escull un mandala i deixa't portar per l'experiència.



Preparem un regalet: Prepara una sorpresa per algú de la família o el grup (manualitat, poema, dibuix, menjar, experiència, cançó...)



Dibuixa un somriure: Agafa un full i dibuixa-hi un gran somriure per dur el proper dia. Farem una activitat molt divertida amb tots els somriures!



Juguem!: Escull un joc que t'agradi molt i gaudeix jugant... serà en solitari, amb la família o amb els amics i amigues? Serà un joc de taula? Un joc d'exterior ben mogut?



A llegir!: Tria un conte que t'agradi molt i comparteix-lo. El podeu llegir juntament, us els podeu intercanviar, el podeu llegir en veu alta...



Ajudem!: Busca la manera d'ajudar a algú altre. Com t'has sentit? I l'altra persona?



Compartim anècdotes: Dedicar uns minuts a recordar alguna història divertida, alguna aventura que ens porti bons records i comparteix-la amb la resta. Escoltem les altres i gaudim!



T'estimo: Posa't davant del mirall i digues en veu alta T'estimo 3 vegades. (Fes-ho cada matí, veuràs que bé es comença el dia).



Dibuixa el Nadal: Pensa en 3 coses que t'agradi molt fer durant les vacances de Nadal i fes un dibuix que ho representi.



Mirem un curtmetratge: Escull un curtmetratge i després de veure'l comenteu-lo. Què t'ha semblat? Com t'ha fet sentir? Et recorda a alguna situació?



Regala't paraules boniques!: Escribeu el teu nom, i per cada lletra troba un adjectiu poderós i positiu que et representi i que et pugui acompanyar i empoderar en moments complicats.



Recordem aquest any: Fem una recopilació dels moments viscuts aquest any. Escribeu, dibuixeu, explica'ls, fes-ho amb imatges... I si vols comparteix les sensacions i reflexions. Deixa enrere allò que no vols i projecta els bons desitjos per l'any nou.



Practiquem l'agraïment: Busca 3 persones i explica'ls-hi perquè els hi estàs agraïda, què t'agrada d'elles i en què els pots ajudar.



Bright Spot: Pensa en allò que t'ha fet somriure en els darrers dies. Apunta-ho en un paper i enganxa'l al mirall de casa. Quan ho necessitis, llegeix i reviu la sensació de felicitat.



Cuidem-nos!: Fem una cadena de massatges i ens relaxem.



Regala't una dutxa: El proper cop que et dutxis, deixa fluir els teus pensaments i concentra't en gaudir del moment, en sentir l'aigua, ensabonar-te amb calma... (sempre tenint en compte de fer un ús responsable de l'aigua).



Intercanvi empàtic exprés: Durant 30 min canviarem espais i tasques amb un company/a. Serà un bon moment per conèixer què fan els nostres companys/es i reflexionar sobre com ens hem sentit.



Valora la setmana! A finals de setmana, en un espai tranquil, pensa en com t'has sentit aquesta setmana. Les teves relacions, les teves emocions, pensaments... Si vols pots compartir-ho.



Dinem juntes?: Pot ser un bon moment per dinar amb la resta de companys/es tot compartint el menjar que haguem dut. Compartim menjar, receptes, històries, somriure...



Un mural nadalenc: Fem un mural conjunt en el que hi podem plasmar tot allò que ens agrada del nostre grup de companys/es o de la nostra família. Dibuixos, paraules, formes, colors...



Donem una segona vida: Pot ser un bon moment per agafar tot allò que ja no fem servir i plantejar-nos si s'ha de llençar, si es pot reutilitzar o si es pot fer una donació.



Desconnexió! Deixa el mòbil, la tablet i l'ordinador de banda durant tot un dia. Desintoxica't i desconnecta de la tecnologia per connectar amb tu mateix/a i qui t'envolta.

ESCRIU LES TEVES ACTIVITATS PEL CALENDARI D'ADVENT

