

**MINDFULNENS**  
APRENT L'ART DE VIURE



**PRÀCTICA  
DE L'ATENCIÓ  
PLENA PER A  
INFANTS I JOVES**

-

**DOSSIER DE FITXES  
PER AL PROFESSORAT**

**Elisenda Dalmau**

telf. 669603379

[eli@mindfulnens.com](mailto:eli@mindfulnens.com)

[www.mindfulnens.cat](http://www.mindfulnens.cat)

Barcelona, abril de 2020

Aquesta proposta ha estat elaborada per:  
Elisenda Dalmau ([www.mindfulnens.cat/ca/](http://www.mindfulnens.cat/ca/))

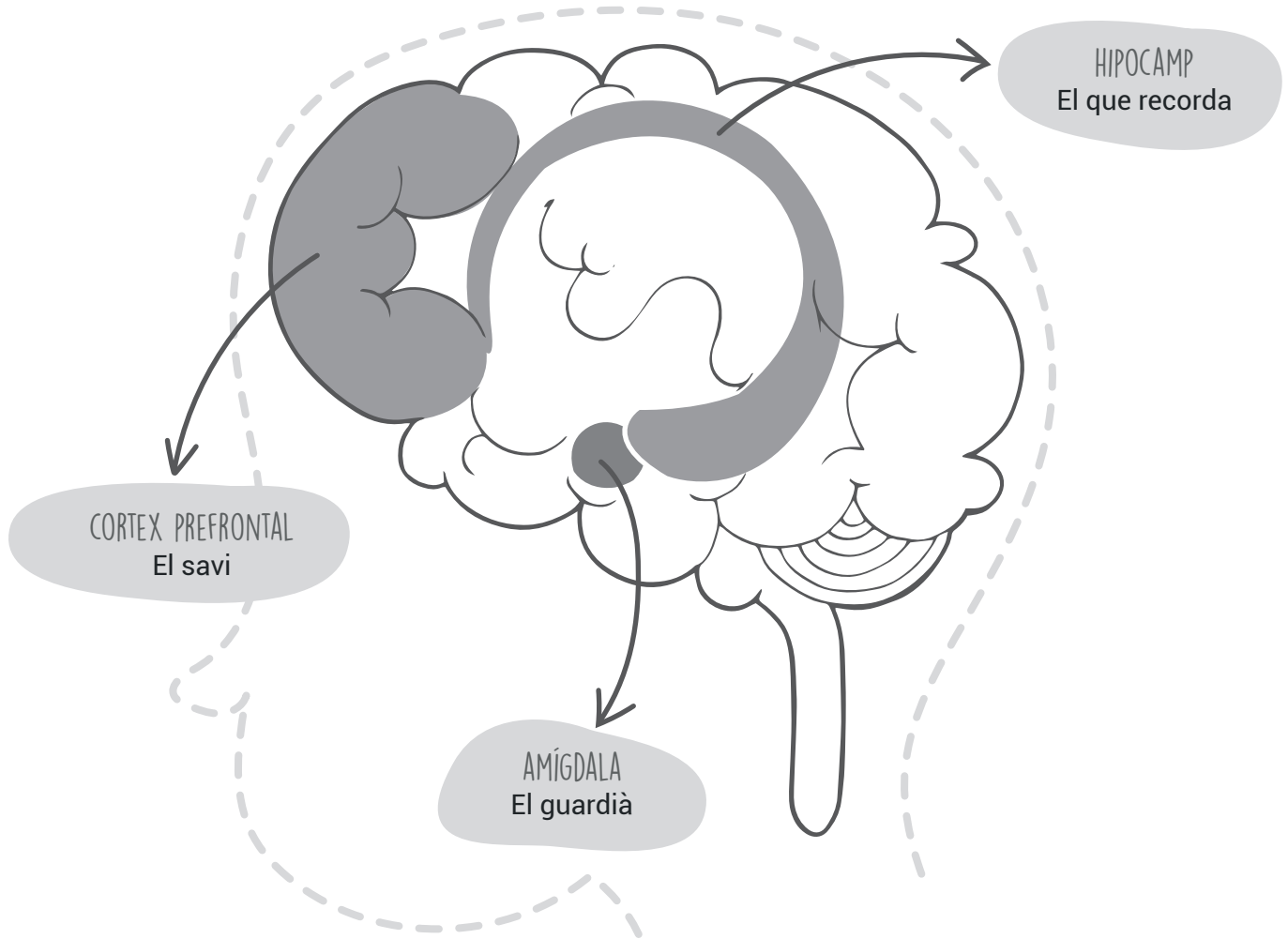
Maquetació i il·lustracions:  
Marina Pedrós ([www.intramarina.com](http://www.intramarina.com))



Aquest material està subjecte a la llicència **Creative Commons de Reconeixement - No Comercial - Sense Obra Derivada** 4.0 Internacional de Creative Commons

# ELS PODERS DEL CERVELL

Què fa cada part del cervell? Uneix amb una fletxa.



AMÍGDALA

CORTEX PREFRONTAL

HIPOCAMP

- Ens ajuda a prendre bones decisions
- Ens ajuda a aprendre i recordar
- Ens ajuda protegint-nos

# I ELS PODERS DEL CERVELL

Aquesta fitxa és adient per acompanyar l'activitat :

## • CONEIXENT EL TEU CERVELL

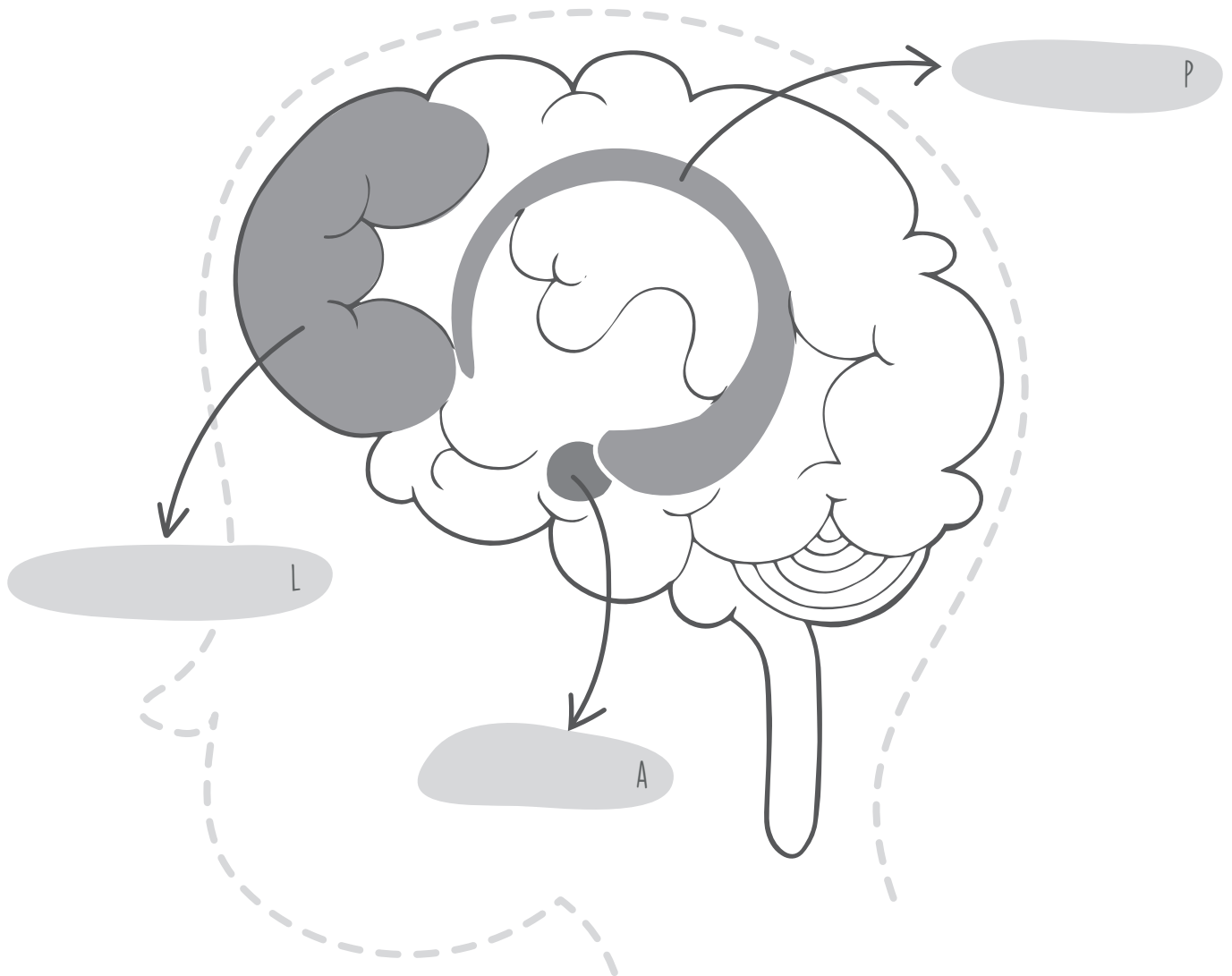
La fitxa és recomanable presentar-la al final de la presentació , per tal d'ajudar a fixar els continguts.

Es pot triar entre una de les 3 opcions diferents, representant diferents nivell de dificultat en funció de l'edat dels alumnes.

És important remarcar que la pràctica de mindfulness és com una gimnàstica del cervell, que l'exercitem com ho fem amb el cos a educació física. Destacant la plasticitat del cervell, i com cadascú pot ensinistrar el cervell i desenvolupar les qualitats que més necessita, autocontrol , concentració , regulació emocional, empatia, saviesa, etc... sigui quin sigui el punt de partida.

# ELS PODERS DEL CERVELL

Anomena cadascuna de les 3 àrees del cervell i explica per a què serveixen.



EL CORTEX PREFRONTAL...

---

---

---

---

---

---

L'HIPOCAMP M'AJUDA A...

---

---

---

---

---

---

L'AMÍGDALA SERVEIX PER...

---

---

---

---

---

---

# I ELS PODERS DEL CERVELL

Aquesta fitxa és adient per acompanyar l'activitat :

- **CONEIXENT EL TEU CERVELL**

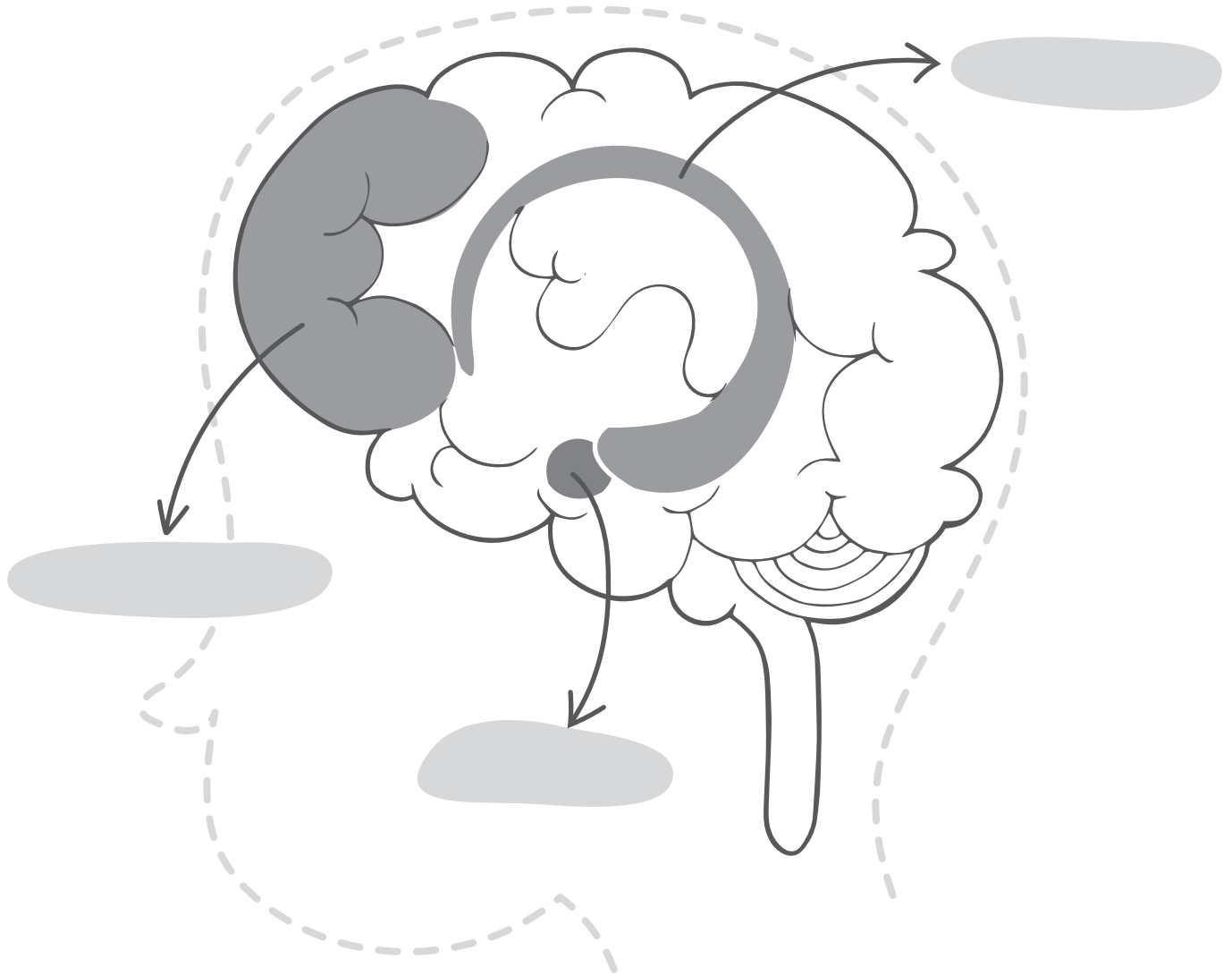
La fitxa és recomanable presentar-la al final de la presentació , per tal d'ajudar a fixar els continguts.

Es pot triar entre una de les 3 opcions diferents, representant diferents nivell de dificultat en funció de l'edat dels alumnes.

És important remarcar que la pràctica de mindfulness és com una gimnàstica del cervell, que l'exercitem com ho fem amb el cos a educació física. Destacant la plasticitat del cervell, i com cadascú pot ensinistrar el cervell i desenvolupar les qualitats que més necessita, autocontrol , concentració , regulació emocional, empatia, saviesa, etc... sigui quin sigui el punt de partida.

# ELS PODERS DEL CERVELL

Anomena cadascuna de les 3 àrees del cervell i explica per a què serveixen.



EL CORTEX PREFRONTAL...

---

---

---

---

---

---

L'HIPOCAMP M'AJUDA A...

---

---

---

---

---

---

L'AMÍGDALA SERVEIX PER...

---

---

---

---

---

---

# I ELS PODERS DEL CERVELL

Aquesta fitxa és adient per acompanyar l'activitat :

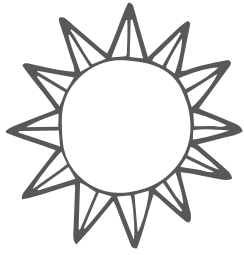
- **CONEIXENT EL TEU CERVELL**

La fitxa és recomanable presentar-la al final de la presentació , per tal d'ajudar a fixar els continguts.

Es pot triar entre una de les 3 opcions diferents, representant diferents nivell de dificultat en funció de l'edat dels alumnes.

És important remarcar que la pràctica de mindfulness és com una gimnàstica del cervell, que l'exercitem com ho fem amb el cos a educació física. Destacant la plasticitat del cervell, i com cadascú pot ensinistrar el cervell i desenvolupar les qualitats que més necessita, autocontrol , concentració , regulació emocional, empatia, saviesa, etc... sigui quin sigui el punt de partida.





# RESPIRANT

## TROBA LA TEVA ÀNCORA

Com et sents quan estàs atent/a a la teva respiració?

---

---

---

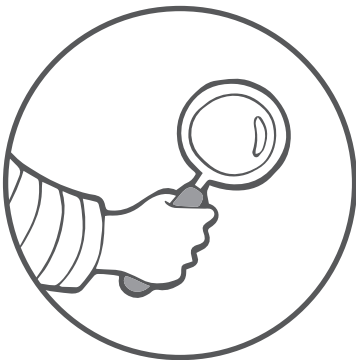
---

---

---

---

---



On t'és fàcil notar la respiració?  
A la panxa? Al pit? Al nas?  
A un altre lloc?

---

---

---

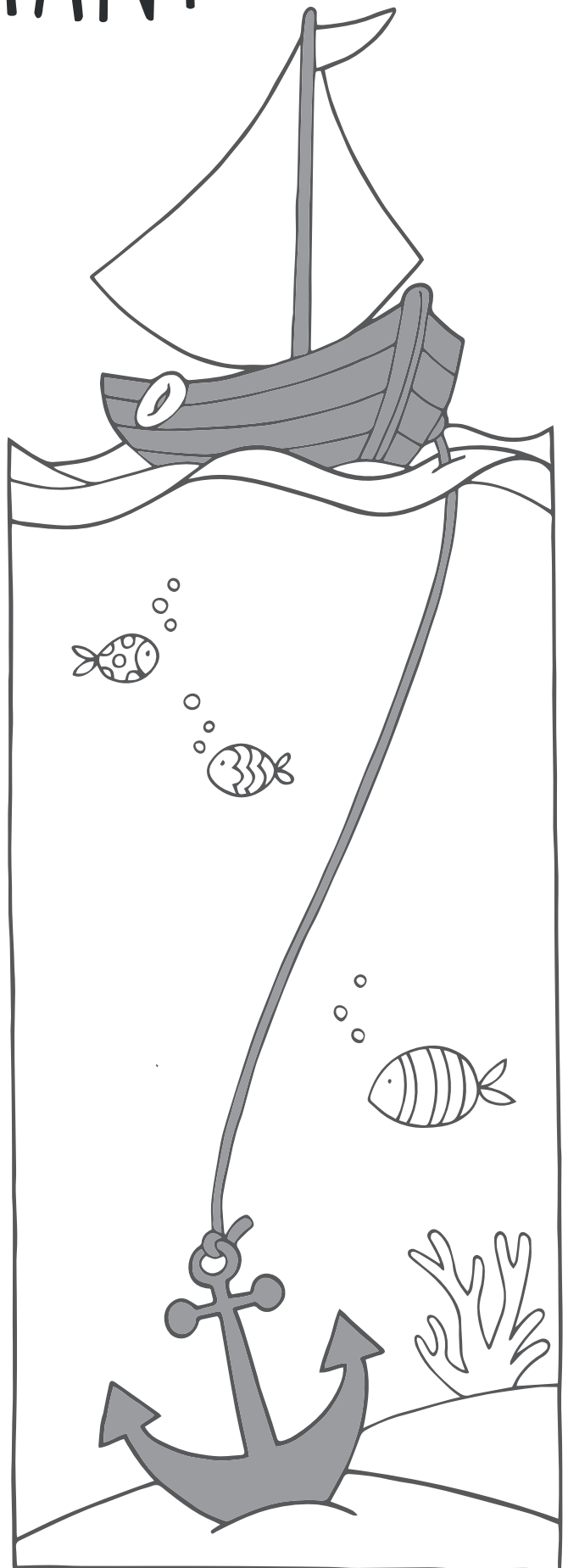
---

---

---

---

---



# RESPIRANT: TROBA LA TEVA ÀNCORA

Aquesta fitxa és adient per acompanyar les pràctiques següents:

- **QUÈ PASSA QUAN RESPIREM?**
- **GAUDIM DEL SILENCI**
- **RESPIRACIÓ CONSCIENT AMB PEDRES O PELUIX.**

La fitxa és recomanable presentar-la al final de la pràctica una vegada ja s'ha tingut l'experiència.

És important acompanyar i facilitar que els infants i adolescents verbalitzin tots els estats emocionals que poden aparèixer durant la pràctica: sovint més calma i tranquil·litat, però també sovint poden sentir inquietud, nervis, malestar. Qualsevol presa de consciència és una pràctica de mindfulness i per tant no hem de buscar un estat particular ni aconseguir res.

És una invitació a explorar on són més accessibles les sensacions de la respiració, sense que hi hagi un lloc correcte o incorrecte on notar-la. L'objectiu és que l'infant o adolescent pugui explorar on li és més fàcil notar la respiració i es familiaritzi amb aquest punt, la seva àncora.

Cal tenir en compte que a vegades la respiració no és una àncora adequada. Quan això passa sovint els infants/adolescents poden mostrar angoixa, nerviosisme, agitació o rebuig a practicar. Si és així per algun infant/adolescent, a més de validar l'experiència i no considerar-la com "incorrecte" cal donar altres opcions com poden ser les mans, els sons, la sensació del pes del cos, etc. Són àncores tan vàlides com la respiració.

# PRACTICA L'ATENCIÓ

## COMPTANT RESPIRACIONS

Compta quantes respiracions fas en un minut, abans i després de fer els deures. Asseu-te tan quiet/a com puguis, i compta una respiració cada vegada que l'aire entra i surt del teu cos. Utilitza els dits de les mans per saber per on vas en cas que la teva ment es distregui.

Registra a la taula de sota com han anat les teves pràctiques.

DIA	RESP/MIN ABANS	COMENTARIS	RESP/MIN DESPRÉS	COMENTARIS

## 3

## COMPTANT RESPIRACIONS

Aquesta fitxa és adient per proposar practicar una vegada introduïda qualsevol pràctica d'atenció a la respiració.

Es pot utilitzar per generar un hàbit de parar i prendre consciència de la respiració, així com per adonar-se de com la respiració canvia de forma natural en funció dels pensaments, estats d'ànim i necessitats del cos. No s'ha de controlar la respiració sinó ser-ne conscient.

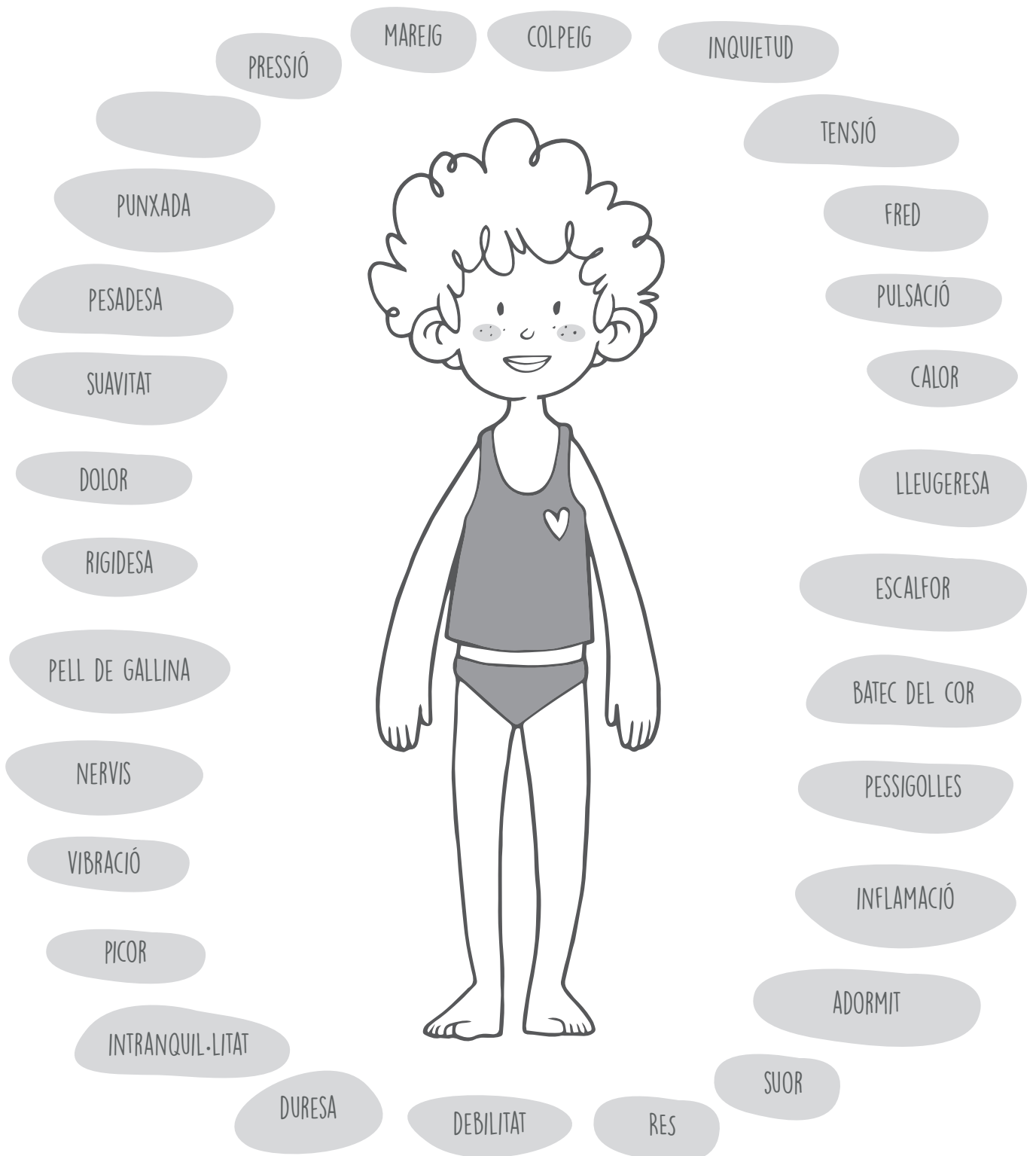
És important normalitzar sigui quin sigui el comptatge de respiracions.

# VIATGE D'EXPLORACIÓ



## DEL MEU COS

Escriu o dibuixa una línia allà on sentis aquestes sensacions al teu cos.



Aquesta fitxa és adient per acompanyar la pràctica següent:

- **BODY SCAN O ESCÀNNER CORPORAL (ATENCIÓ AL COS)**

La fitxa és recomanable presentar-la al final de la pràctica una vegada ja s'ha tingut l'experiència.

Aquesta fitxa està especialment pensada per treballar-la amb els infants o amb aquells que comencen a familiaritzar-se amb el llenguatge del cos i de les sensacions.

Abans de la pràctica pot ser útil aclarir què és una sensació al cos i revisar les possibles diferents sensacions. A la fitxa hi ha una llista de possibles sensacions, però també cal incloure la sensació de no notar res, així com obrir la possibilitat de notar moltes altres sensacions que no estan descrites a la fitxa.

Validar la pràctica tant si n'hi ha moltes com poques, i recordar que cada dia pot ser diferent. L'exercici és parar atenció al cos per saber com està en el moment, molt més que no pas "acumular" sensacions .

Pot ser útil identificar les zones on és més fàcil sentir el cos per cadascú. Fent èmfasis en com de variables són les sensacions al cos, com canvien a cada moment. Així com convidar als infants/adolescents a adonar-se que algunes sensacions són agradables, d'altres són desagradables o neutres, i també n'hi ha que són difícils de notar, així com de les diferents intensitats o "volums" de la sensació.

# CONSCIÈNCIA DEL COS

Pots anotar al costat de cada part del cos les sensacions que hi notes.

Espatlla

---

---

---

Braços

---

---

---

Mans

---

---

---

Cap

---

---

---

Melic

---

---

---

Cames

---

---

---

Peus

---

---

---



A QUINA PART  
DEL COS HAS NOTAT MÉS  
SENSACIONS?  
QUINA HA ESTAT LA MÉS  
DIFÍCIL DE NOTAR?

## REpte DE LES SENSACIONS

Aquesta setmana, quan estiguis fent cua, al pati, o a l'autobús, fes un repàs ràpid del teu cos amb els ulls oberts. Mira si pots notar 3 sensacions diferents.

Aquesta fitxa és adient per acompanyar la pràctica següent:

- **BODY SCAN O ESCÀNNER CORPORAL (ATENCIÓ AL COS)**

La fitxa és recomanable presentar-la al final de la pràctica una vegada ja s'ha tingut l'experiència.

Aquesta fitxa està especialment pensada per treballar-la amb els adolescents, o amb els infants un cop ja s'hagin familiaritzat amb el llenguatge del cos i de les sensacions.

Abans de la pràctica pot ser útil aclarir què és una sensació al cos i revisar les possibles diferents sensacions. També cal incloure la sensació de no notar res.

Validar la pràctica tant si n'hi ha moltes com poques, i recordar que cada dia pot ser diferent. L'exercici és parar atenció al cos per saber com està en el moment, molt més que no pas "acumular" sensacions .

Pot ser útil identificar les zones on és més fàcil sentir el cos per cadascú. Fent èmfasis en com de variables són les sensacions al cos, com canvien a cada moment. Així com convidar als infants/adolescents a adonar-se que algunes sensacions són agradables, d'altres són desagradables o neutres, i també n'hi ha que són difícils de notar, així com de les diferents intensitats o "volums" de la sensació.



# PRACTICA L'ATENCIÓ

## LA LLANTERNA DE L'ATENCIÓ

Immediatament després d'un minut atent/a a la respiració, tria una part del cos de les que tens assenyalades als dibuixos.

Prova-ho amb una diferent cada dia.

Tancant els ulls dirigeix l'atenció a aquesta part del cos, tan bé com puguis. Després de cada pràctica, en una escala de l'1 al 10, puntua si ha estat molt fàcil (10) o impossible (0) notar alguna sensació.

LLENGUA

DIFICULTAT

SENSACIONS

ORELLA ESQUERRA

DIFICULTAT

SENSACIONS

COLZE DRET

DIFICULTAT

SENSACIONS

COSTELLES ESQUERRES

DIFICULTAT

SENSACIONS

GENOLL DRET

DIFICULTAT

SENSACIONS

DIT GROS PEU ESQUERRE

DIFICULTAT

SENSACIONS

## 6

## LA LLANTERNA DE L'ATENCIÓ

Aquesta fitxa es pot proposar després d'haver introduït qualsevol pràctica d'atenció al cos:

- **EXPLORACIÓ CORPORAL**
- **CONTRACCIÓ/RELAXACIÓ**

La proposta és familiaritzar-se amb la possibilitat de dirigir l'atenció i d'utilitzar la curiositat per, de forma lúdica, prendre consciència del cos.

# MENJAR AMB CONSCIÈNCIA

Pensa en 3 raons per les que menjar conscientment pot ser una bona pràctica.

1

---

---

---

2

---

---

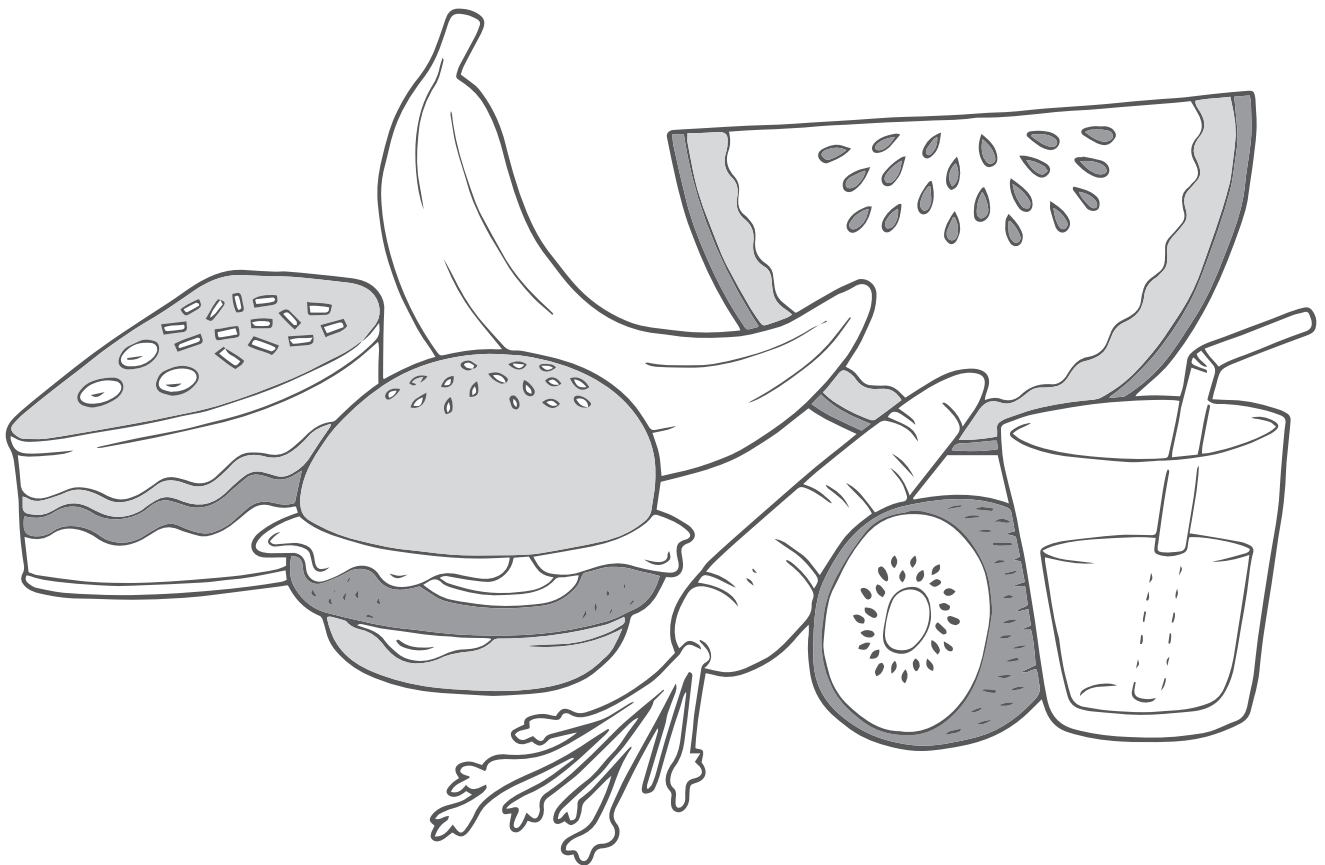
---

3

---

---

---



## REpte DE MENJAR AMB CONSCIÈNCIA

Durant el dinar a l'escola, o mentre menges amb la teva família, mira si pots menjar tot l'àpat d'una manera conscient. Com ha estat?

---

---

# 7 MENJAR AMB CONSCIÈNCIA

Aquesta fitxa és adient després de la pràctica :

- **MENJAR AMB CONSCIÈNCIA**

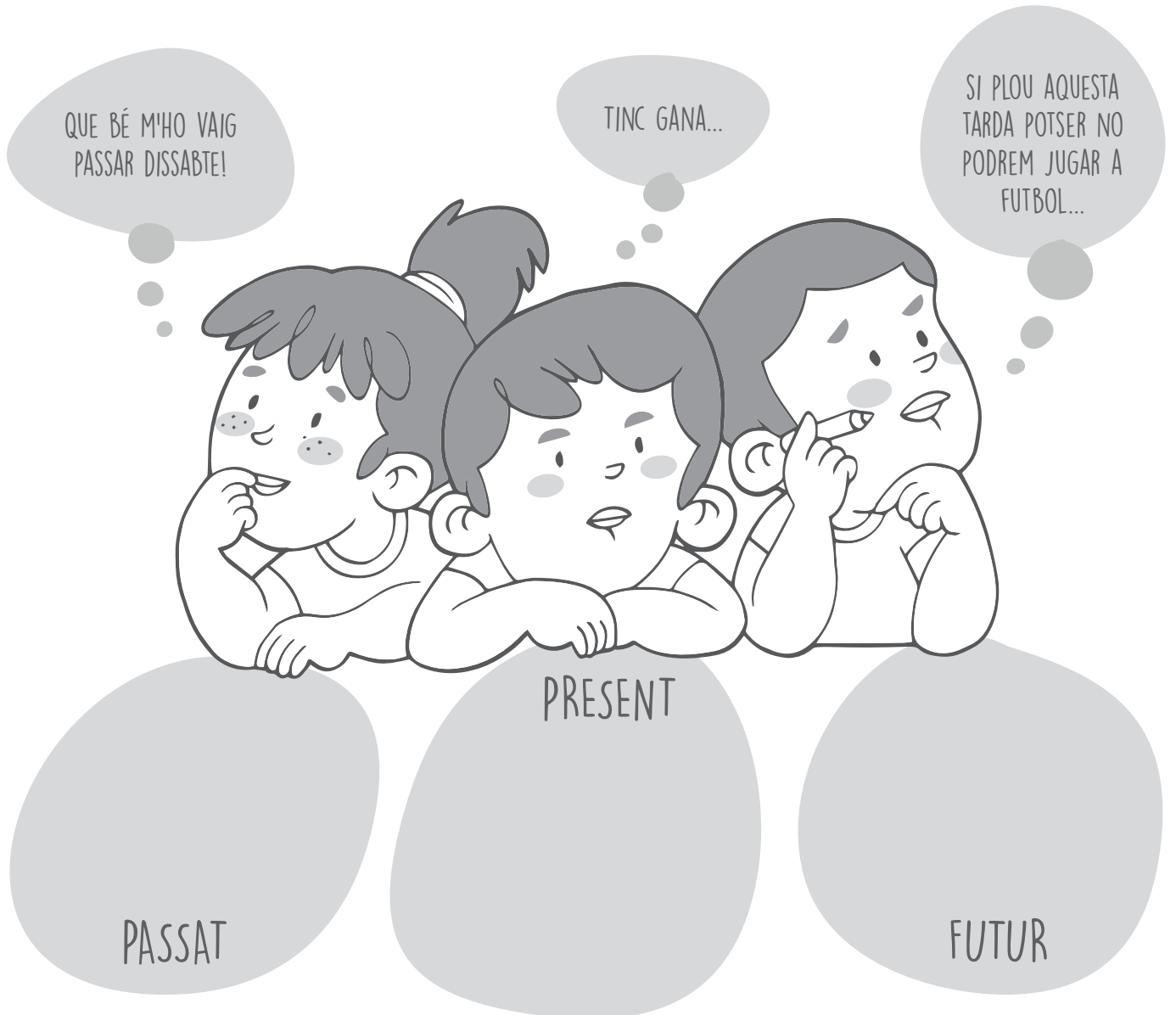
> **Es pot explorar acompanyant la indagació:**

- Com ha sigut menjar així?
- Alguna cosa que hagueu descobert sobre les pances?
- Com seria menjar més conscientment ?
- Què podria canviar de la teva manera habitual de menjar?

# PENSAMENTS

PASSAT · PRESENT · FUTUR

Escriu un exemple d'un pensament de passat, un de present i un de futur que has tingut.



## REpte DE PENSAMENT

Si quan estàs fent una activitat a classe, fent esport o mirant una peli t'adones que estàs distret/a, pots dir-te per tu mateix/a, en silenci, "PENSANT". Mira si pots portar la teva atenció una altra vegada al que estàs fent.

Com et sents quan portes la teva atenció al present?

---

---

Aquesta fitxa és adient per a la pràctica següent:

- **OBSERVACIÓ PENSAMENTS: PASSAT, PRESENT I FUTUR.**

La fitxa és recomanable presentar-la al final de la pràctica una vegada ja s'ha tingut l'experiència.

En aquesta pràctica, i per tal d'ajudar als infants i adolescents a familiaritzar-se amb els pensaments, podem acompanyar-los amb la indagació fent algunes preguntes, com ara preguntant als infants si :

- Has tingut més pensaments de passat o de futur?
- Com eren els pensaments, més aviat agradables? O desagradables?
- Què ha passat quan t'has adonat que hi ha un pensament passat o futur? com ha estat tornar al present?
- Què t'ha ajudat a tornar a portar l'atenció al present?
- Has decidit seguir en els pensaments?

# PENSAMENTS

## LA MENT DE MICO

Escriu als globus els pensaments que t'hagin vingut al cap durant la pràctica de respiració conscient.



Podem utilitzar aquesta fitxa després de les següents pràctiques:

- **PRÀCTIQUES D'ATENCIÓ A LA RESPIRACIÓ:**

Respiració conscient amb peluix o pedres i què passa quan respirem.

- **PRÀCTIQUES D'OBSERVACIÓ DELS PENSAMENTS:**

Bombolles de sabó, pensaments com núvols.

La fitxa és recomanable presentar-la al final de la pràctica una vegada ja s'ha tingut l'experiència.

És important clarificar que si apareixen pensaments quan estem practicant no és un error.

Les ments es distreuen i sovint es comporten com un mico que va saltant de branca en branca .

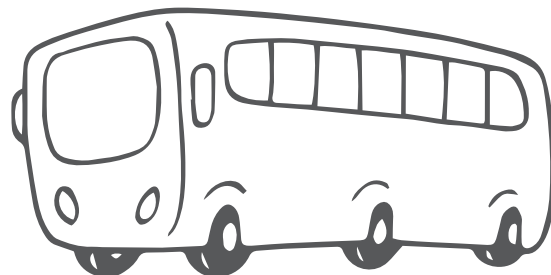
> **Pot ser útil acompanyar la indagació preguntant:**

- Com està la teva ment avui? Com un mico? Com un altre animal? Adormida com ....?  
O alterada com un elefant enfadat? (Altres ....)
- Recorda que sempre pots triar deixar de seguir els pensaments i tornar a la teva àncora, al cos, a la respiració, als sons, etc.



# OBSERVANT ELS PENSAMENTS

## I RECONEIXENT LA VEU ANTIPÀTICA



Prova de practicar simplement observant els pensaments, deixant-los passar, com si estiguessis a la parada de l'autobús.

Quins són els autobusos-pensaments habituals que passen per la teva parada?

Poden passar tota mena d'autobusos, alguns agradables i d'altres antipàtics. No cal que pugis a tots, pots observar com passen, sense creure-te'ls.

BUS 1

---

---

---

BUS 2

---

---

---

BUS 3

---

---

---

BUS 4

---

---

---

BUS 5

---

---

---

BUS 6

---

---

---

Aquesta fixa és dient per utilitzar després de qualsevol pràctica:

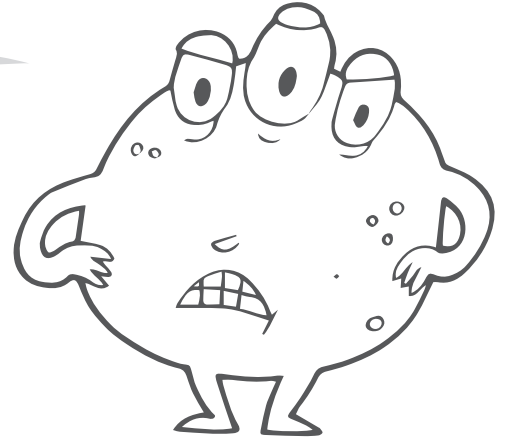
- **D'ATENCIÓ A LA RESPIRACIÓ**
- **D'OBSERVACIÓ DELS PENSAMENTS.**

És important donar espai per tal que els infants no escriguin els pensaments que han tingut si no volen. Poden posar lletres que els hi serveixin a ells per identificar-los i a la vegada els permeti mantenir la seva intimitat.

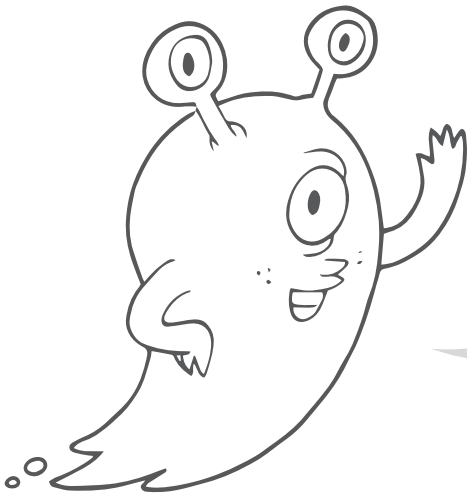
# CONSCIÈNCIA

## SER CONSCIENT DELS PENSAMENTS

UN PENSAMENT QUE NO  
VULL TENIR



UN NOU PENSAMENT



UN PENSAMENT QUE TINC  
MOLTES VEGADES





# OBSERVANT PENSAMENTS

Adient per després de la pràctica d'observació dels pensaments:

- **PARADA D'AUTOBÚS**

És important donar espai per tal que els infants no escriguin els pensaments que han tingut si no volen. Poden posar lletres que els serveixi a ells per identificar-los i a la vegada els permeti mantenir la seva intimitat i privacitat.

Fer èmfasis en que no podem controlar els autobusos que ens passen pel cap , però sí que podem decidir a quin pujar, o decidir baixar si et trobes en un autobús que no et porta a un lloc útil per a tu.

> **Acompanyar la indagació:**

- Identifiques algun autobús en el que t'hi hagi quedat molta estona?
- Com ha estat deixar passar alguns autobusos?

# PENSAMENTS

OPTIMISTA · PESSIMISTA · NO REALISTA

Pensa en un problema que tinguis o que tingui algú que coneixes. Descriu el problema en una frase curta. Omple els núvols amb reaccions pessimistes, optimistes i no realistes.

SITUACIÓ O PROBLEMA

---

---

---



12

# PENSAMENTS: OPTIMISTA/ PESSIMISTA/NO REALISTA

Aquesta fitxa és adient després de les pràctiques:

- **LA CAIXA DE LES PREOCUPACIONS**
- **NÚVOLS A LA MENT O LA MENT ALS NÚVOLS**

Per tal d'ajudar als adolescents pot ser d'utilitat posar exemples :

## > **Problema: Dificultat amb les matemàtiques**

Què seria un pensament no realista:

- Segur que l'examen és fàcil, no cal que m'esforci gaire.
- Això no serveix per a res no cal que ho aprengui

Quin seria un pensament pessimista:

- Mai aconseguiré entendre-ho, soc tonto/a

Quin seria un pensament optimista:

- Si faig els exercicis i repasso ho aprendré.

# PENSAMENTS

## LES MEVES PREOCUPACIONS

Escriu els teus pensaments sobre els temes que et preocupen.

EM PREOCUPA...

... que m'espantin o m'acossin. Penso en...

---

---

... tenir molta por. Penso en...

---

---

... no fer bé alguna cosa. Penso en...

---

---

... que no em trobin simpàtic/a. Penso en...

---

---

... si algú està enfadat amb mi. Penso en...

---

---

... barallar-me. Penso en...

---

---

...

---

---

...

---

---

---

---

---

---

... que algú estigui molt malalt/a o es pugui morir. Penso en...



Aquesta fitxa és adient per utilitzar com a complement de les activitats:

- **D'IDENTIFICAR PENSAMENTS**
- **LA CAIXA DE LES PREOCUPACIONS**

Pot ser una guia per ajudar a desplegar tot el imaginari i contingut mental de preocupacions i rumiació.

És important donar espai per tal que els infants no escriguin els pensaments que han tingut si no volen. Poden posar lletres que els serveixi a ells per identificar-los i a la vegada els permeti mantenir la seva intimitat i privacitat.

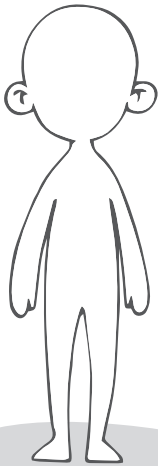
Cal acompanyar l'alumne perquè es pugui relacionar amb aquests pensaments de forma segura, fent èmfasis en la tendència de la ment a fabricar preocupacions i pensaments que no són reals, i com si portem l'atenció al cos i al moment present, podem adonar-nos que només són pensaments a la ment, no la realitat.



# INTIMANT

## AMB LES EMOCIONS

DIBUIXA LA TEVA EMOCIÓ



PINTA LA PART DEL COS  
ON NOTES L'EMOCIÓ

Quina forma té? De quin color és? És calenta o freda? Quins altres detalls pots notar?

Com es diu la teva emoció? Si pogués parlar, què diria?

Què necessita?  
Espai, mimos, calma, descansar, moviment, una abraçada, expressar-se, llibertat, ser escoltada, plorar, actuar...?

COM ES DIRIA?

QUÈ DIRIA?

QUÈ NECESSITARIA?

Adient per després de la pràctica:

- **INTIMANT AMB LA MEVA EMOCIÓ**

Aquesta fitxa ofereix als infants/adolescents la possibilitat d'expressar i canalitzar l'emoció que han sentit durant la pràctica.

Cal deixar força temps per poder fer la representació de l'emoció, així com també donar materials diversos per fer-ho. Sovint hi ha infants pels que pot ser més natural expressar el seu sentiment d'una altra manera que no sigui dibuixant, sinó escrivint, representant, amb moviment.... Així que oferir opcions i obertura és essencial en aquesta pràctica.

Una vegada els infants van acabant se'ls pot convidar a trobar un company/a amb qui comentar el seu sentiment/emoció/estat en grups de 2 o màxim 3, creant un espai més segur on explicar què han sentit.

Serà important preveure deixar un temps també per compartir amb el grup.

Cal remarcar que és imprescindible distingir entre el que és una vertadera necessitat i el que pot ser una estratègia disfressada de "falsa necessitat": les necessitats són essencials, no depenen de les circumstàncies, el lloc, persones, etc... Per exemple, divertir-se és una necessitat bàsica; i jugar a pilota, anar al cinema o jugar a un videojoc són estratègies.

El més important és remarcar l'establir un diàleg amb l'emoció/sentiment. Ja que no sempre podem donar-li allò que necessita, però sempre podem escoltar, fer-li un espai i acollir la necessitat.

Com a missatge cal remarcar que les necessitats sovint necessiten més ser escoltades que no pas altre cosa. I altres vegades, quan és possible, està molt bé donar-se l'espai per satisfer-les.

# MOMENTS AGRADABLES

REpte D'EMOCIONS · PENSAMENTS · SENSACIONS

Captura moments agradables. Almenys un al dia. Quines emocions, sensacions al cos i pensaments tens quan el moment és agradable?

MOMENTS AGRADABLES

---

---

---

---

PENSAMENTS

EMOCIONS

SENSACIONS AL COS



Aquesta fitxa es pot utilitzar quan els alumnes ja estan familiaritzats a identificar sensacions, emocions i pensaments com fenòmens i part de l'experiència.

És important donar també una manera de trobar recursos i recarregar-se entrant en contacte amb tot allò que és agradable, abans de propostes d'entrar en contacte amb la dificultat. Com una eina per compensar la tendència al biaix negatiu de la ment.

**> És una oportunitat per recollir i compartir moments agradables destacant:**

- Com poden ser de comuns i simples
- Moltes vegades es donen en situacions inesperades , quan no hi ha expectatives
- Ens poden passar desapercebuts sinó hi estàs atent.
- Recollir els moments que sorgeixen , sovint es poden destacar els moments de connexió amb un mateix ( fer alguna cosa que t'agrada) , amb els altres ( compartir amb amics i/o família) , amb la natura ( disfrutar del sol a la cara).

# MOMENTS DESAGRADABLES

REpte D'EMOCIONS · PENSAMENTS · SENSACIONS

Captura moments desagradables. Almenys un al dia. Quines emocions, sensacions al cos i pensaments tens quan el moment és desagradable?

MOMENTS DESAGRADABLES

---

---

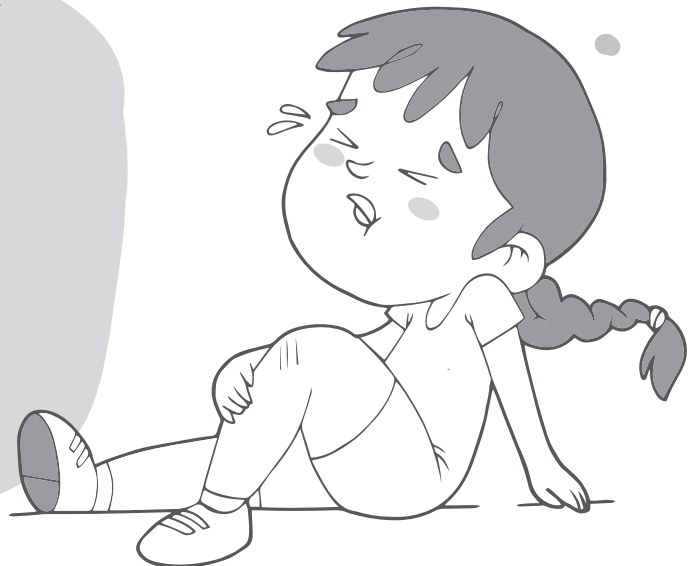
---

---

EMOCIONS

PENSAMENTS

SENSACIONS AL COS



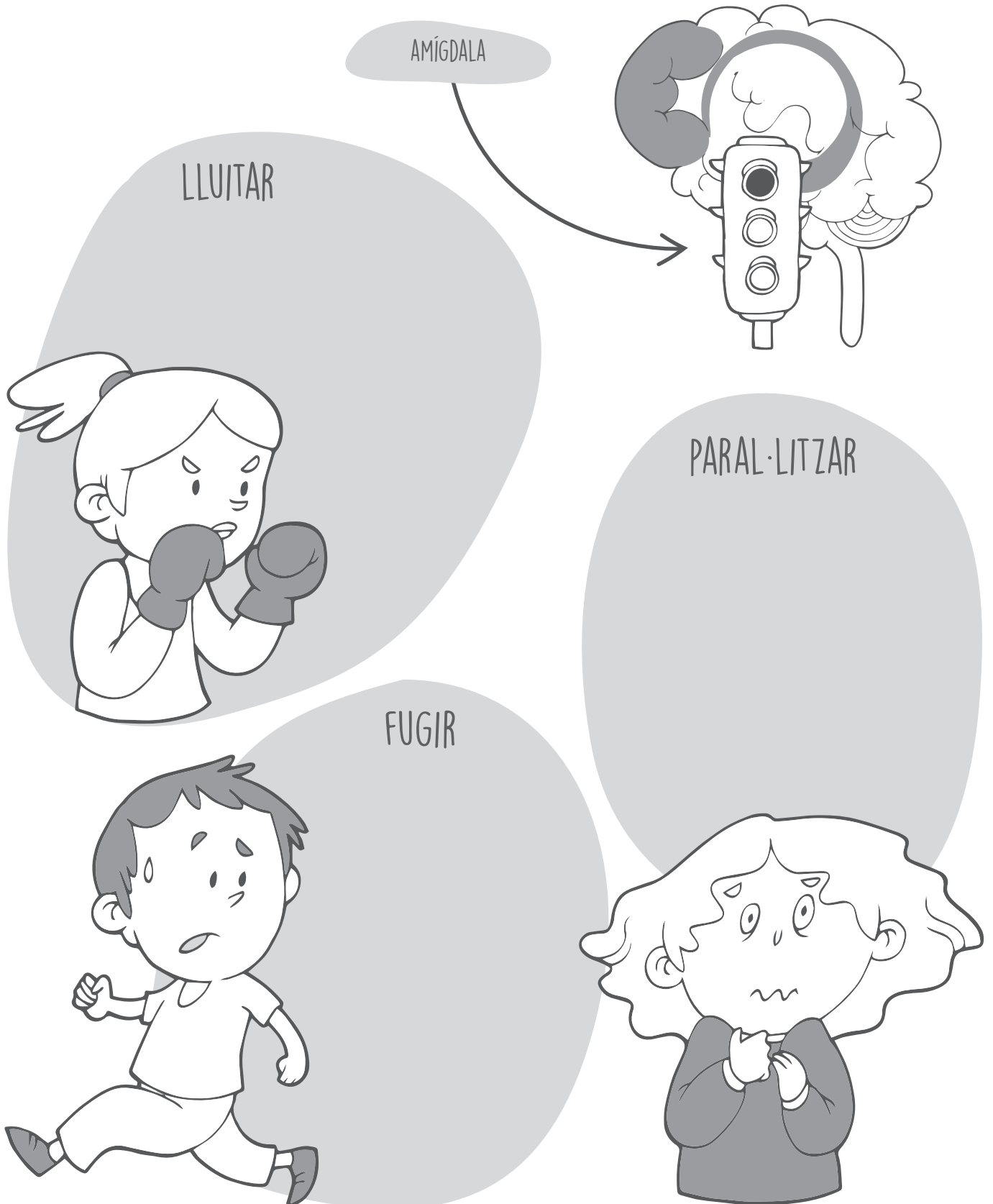
Aquesta fitxa es pot utilitzar després d'haver treballat els moments agradables i abans de la reflexió sobre com relacionar-nos amb allò desagradable.

L'objectiu és conèixer i reconèixer com són les situacions difícils , fent èmfasis en que les experiències desagradables no són un error, no són culpa nostra, no és que haguem fet alguna cosa malament , no podem evitar completament allò desagradable a la vida. A la vida humana hi ha moments agradables i desagradables.

Es pot unir aquesta fitxa amb la pràctica de la fórmula del malestar, i com la resistència a allò desagradable multiplica la intensitat i l'impacte. No es tracta de ser passius i resignar-nos sinó de transformar la resistència en una acció positiva per canviar la situació sempre que es pugui, i acceptar allò que no es pot canviar.

# CONEIXENT LA REACCIÓ

Identifica moments en què has reaccionat: lluitant, paral·litzan-te i fugint



Fitxa per utilitzar després de la reflexió:

• **DE LA REACCIÓ A LA RESPOSTA**

Una invitació a reflexionar sobre la forma habitual de reaccionar davant l'estrès i les situacions que l'amígdala, el guardià i defensa, considera que són una amenaça. Les amenaces poden ser tant externes com internes, el cervell no en fa distinció. A més quan l'amígdala està activada, el semàfor està en vermell, no podem accedir a la part sàvia del cervell ( el còrtex prefrontal) i per tant reaccionem automàticament segons el patró : lluita, fugida o paràlisi.

> **Acompanyar la indagació amb preguntes:**

- Quina seria la forma més habitual de reacció en tu?
- Com la sents al cos? On notes més tensió? Algun canvi de temperatura? Alguna part del cos que es mogui o que es quedi quieta?
- Quina seria una emoció habitual?
- Què passa si ets conscient de la reacció mentre l'estàs tenint i la pots acompanyar portant l'atenció al cos o a la respiració, o potser parar?



# FORATS AL CARRER

## TRIA COM RESPONDRE

### AUTOBIOGRAFIA EN CINC CAPÍTOLS BREUS - PORTIA NELSON

#### Primer Capítol

Vaig caminant pel carrer.  
Hi ha un forat profund a la vorera.  
Caic.  
Estic perduda ... No sé que fer.  
No és culpa meva.  
Tardo segles a sortir.

#### Capítol Dos

Vaig pel mateix carrer  
Hi ha un forat profund a la vorera.  
Faig com que no el veig  
Torno a caure.  
No puc creure que hagi caigut en el mateix lloc.  
Però no és culpa meva.  
Tardo força temps a sortir.

#### Capítol Tres

Vaig pel mateix carrer  
Hi ha un forat profund a la vorera.  
Veig que hi és  
Caic ... és un hàbit,  
Però tinc els ulls ben oberts.  
Sé on sóc  
És culpa meva  
Surto ràpidament.

#### Capítol Quatre

Vaig pel mateix carrer  
Hi ha un forat profund a la vorera.  
L'esquivo.

#### Capítol Cinc

Vaig per un altre carrer.

Quin seria un forat habitual per a mi? Quina seria la situació? Quina seria la meva reacció habitual?

---

---

---

---

Quin seria un carrer diferent?  
Com seria la meva resposta nova?

---

---

---

---



Fitxa per utilitzar després de la reflexió:

- **CREANT ESPAI ENTRE ESTÍMUL I RESPOSTA**

> **Llegir plegats el text i acompanyar la indagació amb preguntes:**

- Quin seria un forat habitual per a tu ?
- Quina seria la forma de reaccionar habitual, què passaria?
- Quin podria ser un nou carrer per a tu , una nova forma de respondre?
- Com seria imaginar una nova forma de respondre que tingui en compte tant com sigui possible les teves necessitats i també si cal els de l'altre persona?

Es pot obrir el debat , o deixant que s'ajudin els uns als altres treballant les situacions per parelles o petits grups de 3 .

# SER DES DEL COR

## ENVIANT DESITJOS AMABLES



A qui li has enviat pensaments amables?

---

---

---

---

---

Com t'has sentit enviant pensaments amables?

---

---

---

---

---

## REpte DE SER DES DEL COR

Vés a un lloc en què hi hagi gent al teu voltant, tant si són coneguts com desconeguts. Prova d'enviar pensaments amables a algunes de les persones que estiguin a prop teu. Si estàs disgustat/da per algun motiu aquesta setmana, prova d'enviar-te pensaments agradables a tu mateix/a. Nota com et sents després.

---

# SER DES DEL COR: ENVIANT DESITJOS AMABLES

Fitxa adient per realitzar després de la pràctica:

- **PENSAMENTS AMABLES**

Cal acompanyar els infants i adolescents quan sorgeixen dificultats. En aquesta pràctica és especialment important anomenar les dificultats que ens poden sorgir a l'hora de connectar amb el cor en funció de com estigui cadascú: potser enfadat, o trist o preocupat i que en cap cas no cal forçar ni jutjar-se. En qualsevol altre moment podem provar d'enviar o enviar-nos pensaments i desitjos amables.

> **Algunes pautes i preguntes per acompanyar la indagació:**

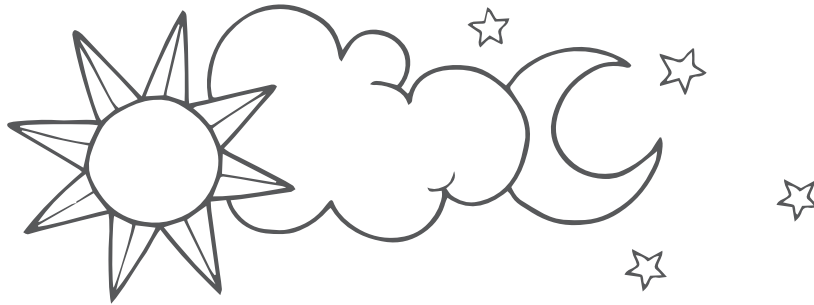
- En funció de l'ambient que s'hagi creat al grup podem preguntar sobre com s'han sentit després de la pràctica, si apareixen sentiments agradables i càlids. Es pot remarcar com de fàcil i accessibles són aquests sentiments i com s'hi ha arribat amb aquesta pràctica de l'amabilitat. On notes aquests sentiments al cos? Com són les sensacions?
- Ha estat més fàcil enviar pensaments amables a algú que estimes? I a tu mateix/a?

Recalcar com d'important és desitjar-se coses bones a un mateix i tractar-se amb amabilitat.

# LA GRATITUD

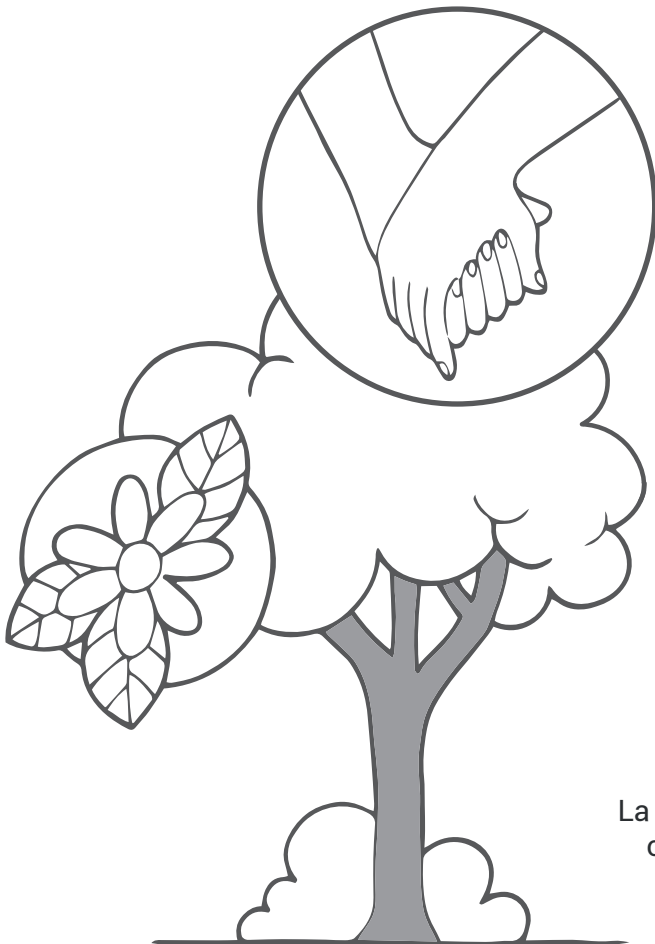
## TROBANT LES COSES BONES DE LA VIDA

Fes una llista d'algunes de les coses per les que estàs agraït/da.



1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_  
5 \_\_\_\_\_  
6 \_\_\_\_\_  
7 \_\_\_\_\_  
8 \_\_\_\_\_  
9 \_\_\_\_\_  
10 \_\_\_\_\_  
11 \_\_\_\_\_  
12 \_\_\_\_\_  
13 \_\_\_\_\_



## REpte DE GRATITUD

La propera vegada que et sentis trist/a, enfadat/da, sol/a o amb por, prova a pensar en 3 coses per les que sents gratitud. Nota com et sents.

Fitxa adient per realitzar abans o després de la pràctica:

- **LA GRATITUD**

Tot i reconeixent a la vegada que alguns dels alumnes poden estar passant situacions difícils i que pot ser un repte pensar en trobar motius per l'agraïment, pot ser una bona oportunitat per acompanyar els infants i adolescents a trobar motius de gratitud en les coses petites de la vida, en el dia a dia a l'aula o al grup, fent espai també per quan no sorgeix res.

L'agraïment ens connecta els uns amb els altres, amb l'entorn i amb la natura, així que sovint poden sorgir sentiments de calidesa, alegria o tendresa en la pràctica de la gratitud.

> **Podem acompanyar la indagació:**

- Com és el sentir gratitud per aquesta o aquestes coses, persones, etc...?
- Ha canviat alguna cosa el portar a la ment la gratitud?
- Com seria si recordéssim de tant en tant estar agraïts per les coses agradables o bones de la vida?
- Com és per tu quan algú et mostra agraïment per alguna cosa que has dit o fet?

# SER DES DEL COR

## LA GENEROSITAT

Marca amb una  quan facis alguns dels següents actes de generositat.  
Escriu les teves idees sobre aquests actes a sota de cadascun d'ells.  
Com t'has sentit fent-los?

Donar la teva roba quan ja no et va bé

---

---

---

Enviar pensaments amables a algú de l'escola

---

---

---

Jugar amb els que no tenen amics

---

---

---

Ensenyar a algú com ser conscient

---

---

---

Dir paraules amables a un/a amic/ga

---

---

---

Organitzar una sorpresa a un/a amic/ga o familiar

---

---

---

Regalar una flor, un dibuix...

---

---

---

Si algú cau a terra, ajudar-lo/a a aixecar-se

---

---

---

Animar a algú que està trist/a

---

---

---

Compartir un llibre amb un/a amic/amiga

---

---

---

Ajudar a algú amb els deures

---

---

---

Ajudar a algú que s'ha fet mal o es troba malament

---

---

---

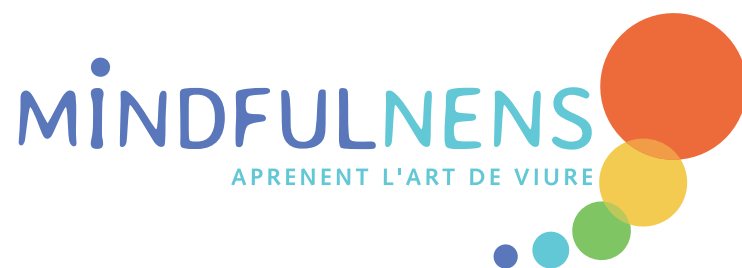
Aquesta fitxa es pot utilitzar com una proposta per fer al llarg d'una setmana, com un repte de generositat.

Deixant també que siguin els alumnes els que proposin algunes accions que se'ls acudeixin.

> **Podem acompanyar la indagació:**

- Com et sents quan practiques la generositat?
- Apareix alguna dificultat per poder ser generós/a?
- Com et sents quan algú és generós amb tu?





**Elisenda Dalmau**

telf. 669603379

[eli@mindfulness.com](mailto:eli@mindfulness.com)

[www.mindfulness.cat](http://www.mindfulness.cat)