



Dilluns 23

## Respirar: Quin temps fa dins teu?

Es demanarà als nens que s'asseguin còmodament en cercle i tanquin els ulls. Se'ls demanarà que comencin a respirar i es prenguin un temps per descobrir com se senten en aquest moment. «Quin temps està fent dins teu ?, intenta descobrir com et sents ara. Estàs relaxat, brilla el sol i et sents tranquil?, o et sents com quan hi ha núvols al cel i està a punt de caure un ruixat, o potser s'acosta una tempesta? Observa atentament i tranquil·lament com et sents ara, d'una manera amable i curiosa. Totes les formes en les que un pot sentir-se estan bé. Quan estiguis segur de com et sents ara, no intentis canviar-ho, deixa les coses tal com estan, no importa si un està content, trist, tranquil, enfadat, totes estan bé, no passa res, l'important és adonar-se de com un se sent. Queda't un moment a prop del que sents ara, de com et sents ara. Recorda que al llarg del dia pots sentir-te de moltes maneres, ara és com és i et sents d'una manera i està bé. Tampoc pots canviar la teva forma de sentir-te de sobte. Només descobreix, mira, observa com et sents i no intentis canviar-ho, només descobreix com et sents ara, quin temps fa ara al teu interior. Si ara estàs nerviós, trist, preocupat, plou, hi ha una tempesta, no et preocupis, tornarà a sortir el sol. Com saps, les emocions, els sentiments canvien. Un no està tota l'estona trist, nerviós, cansat, enfadat, content: els sentiments van canviant i és important saber-ho. »

Dimarts 24



## Mirar: Dust Buddies

<https://youtu.be/mZ6eeAigSZI>

Dust Buddies és una història sobre l'amistat entre dos conillets de pols, Fuzz i Lint, que viuen en pau sota d'un sofà. Quan una criada dolenta ve a netejar la casa i aspira a Fuzz, Lint ha de superar les seves pors i sortir a rescatar al seu amic.

*Diuen que qui té un amic té un tresor. Jo, Jesús, vull donar-te gràcies per tots els tresors que tinc, per cadascun dels meus amics. Gràcies per haver-los posat en el meu camí. Ajuda'm a cuidar-los i fer-los feliços.*

## Ser: On és Déu?

Referit a [Mt 25,31-46](#)

Jesús ens diu en aquestes paraules que Déu està en cada un de nosaltres. El podem trobar en el pobre, en el que està trist, el que està sol... I si fem que ells estiguin bé, li estem fent el bé a Déu. Sí, Ell sempre estarà amb nosaltres.

*Senyor, ajuda'm a veure't en els meus amics, i que pugui fer-los a ells tot el que et faria a Tu. Perquè quan arribi al cel vagi amb les mans plenes de tot els actes d'amor que he fet als altres.*

Dimecres 25



## Transformar: Objectius de desenvolupament sostenible 3: Salut i benestar

<https://youtu.be/GdySQGTtNL4?list=PLVpRlgPGoeJmXSEnHuS2J92WVizBNdxDV>

El tercer objectiu ens parla d'assegurar una vida sana i promoure el benestar per a tothom en totes les edats.

Donada la importància de tenir bona salut, i que hi ha molta gent que no sap què pot fer per mantenir una vida sana, podríem elaborar un "Manual per a la vida sana" entre tots i totes. Però abans hauríem de preguntar-nos: quins hàbits coneixeu que portin a una vida sana?

Podem fer una pluja d'idees sobre hàbits de vida sana i veure si els apliquem en el nostre dia a dia.



## Explicar: El mestre i l'alumne

A l'acabar la classe, aquell dia d'estiu, mentre el mestre organitzava uns documents damunt del seu escriptori, se li va acostar un dels seus alumnes i en forma desafiant li va dir:

-Professor, el que més m'alegra d'haver acabat les seves classes és que no hauré de sentir més les seves ximpleries i podré descansar de veure-li aquesta cara avorrida.

L'alumne estava dret, amb aspecte arrogant, tot esperant que el mestre reaccionés ofès i descontrolat.

El professor va mirar a l'alumne per un instant i de manera molt tranquil·la li va preguntar:

-Quan algú t'ofereix alguna cosa que no vols, l'agafas?

L'alumne va quedar desconcertat per la calidesa de la sorprenent pregunta.

-I tant que no!, va contestar de nou en to despectiu el noi.

-Bé, va prosseguir el professor, quan algú intenta ofendre'm o em diu alguna cosa desagradable, m'està oferint alguna cosa, en aquest cas una emoció de ràbia i rancor, que puc decidir no acceptar.

-No entenc a què es refereix, va dir l'alumne confós.

-Molt senzill, va replicar el professor. Tu m'estàs oferint ràbia i menyspreu, i, si jo em sento ofès o em poso furiós, estaré acceptant el teu regal. I jo, amic meu, en veritat prefereixo obsequiar-me amb la meva pròpia serenitat.

-Noi, va concloure el professor en to gentil, la teva ràbia passarà, però no tractis de deixar-la amb mi, perquè no m'interessa. Jo no puc controlar el que tu portes en el teu cor, però de mi si depèn el que jo carrego en el meu.

*Gràcies, Senyor, per tots els nostres professors i professores, que vénen cada dia al col·legi, que ens ajuden a treballar. Gràcies, Senyor, per tot el que fan perquè aprenguem i entenguem les coses. Gràcies, Senyor, per tot el que fan perquè puguem créixer per dintre, bons i amables.*

*Beneïu-los, Senyor, i beneïu el seu treball. Beneïu tots els professors i professores del nostre col·legi. Que siguin sempre molt feliços!.*

