



# Parlem de Mi

## Cuideu-vos!

Us proposem dues activitats de reflexió en aquests dies difícils perquè els aprofiteu per conèixer-vos i curar les ferides emocionals que pugueu tenir. Són activitats que s'han de fer de manera individual, però proposarem una variant d'una d'elles que es pot fer amb parelles.

### Important:

*Preneu-vos el vostre temps i espai personal per desenvolupar les activitats.*

*És un moment per a una mateixa i mereixeu respectar-vos. Si necessiteu fer ús de música, feu-ho i regaleu-vos temps per vosaltres, temps per escoltar els vostres sentiments.*

### Material:

- Foli (no importa la mesura)
- Bolígraf
- Retoladors
- Colors

### ACTIVITAT 1: ESCOLTA ALLÒ QUE HE DE DIR-TE!

Us proposem que redacteu una carta a aquella persona que creieu que teniu quelcom pendent a dir.

Ha de ser una carta sincera i on s'expressin totes aquelles inquietuds que teniu envers l'altre i que mai heu pogut dir. Podeu guarnir-la amb dibuixos i tot allò que us faciliti expressar què sentiu.

La carta pot anar dirigida a persones que estiguin a la vostra vida actualment o bé que hagin format part d'aquesta.

### ACTIVITAT 2: MIRA PER PODER CONEIXER-TE!

Col·loqueu-vos davant d'un mirall, si és de cos sencer millor. En cas de no tenir de cos sencer intenteu que s'observi el màxim de vosaltres en el mirall.

Una vegada estigueu davant del mirall i us sentiu còmodes, heu de mantenir la mirada al mirall durant dos minuts. Transcorregut el temps agafeu un foli i dibuixeu o escriviu tot allò que heu sentit al observar-vos. Doneu-vos temps per pensar, per sentir i per representar tots aquells pensaments i sensacions que heu experimentat.

La variant que proposem és:

Per parelles, haureu de mirar-vos als ulls durant 1 minut. Transcorregut aquest temps haureu d'escriure tres aspectes positius de l'altre persona o bé, fer un dibuix representant com és o quines sensacions us ha transmès l'altre. És important prendre consciència d'un mateix i de l'altre, per això heu de buscar el vostre espai propi per a desenvolupar les activitats.

ESTIMA'T

NOMÉS TU POTS FER-TE LA MÉS FELIÇ DEL MÓN.

"Com la flor que s'obra a la primavera, et mereixes brillar i obrir-te als teus sentiments, experimentar-los i aprendre per poder estimar-te amb totes les imperfeccions que fan de TU la gran persona que ets"