

EM SENTO BÉ AMB MI MATEIXA

Objectiu principal

Millorar el benestar emocional.

Material necessari

- Una fulla impresa del material.





Desenvolupament de l'activitat

- **Pas 1** Baixar-nos el material <http://creantieducant.blogspot.com/>
- **Pas 2:** Cada dia cap al vespre en un moment de tranquil·litat omplim el dia que toqui.

A mesura que ho anem fent, aprendrem a buscar dia a dia un parell de coses bones que haguem fet o haguem viscut. Una bona manera de combatre els pensaments negatius!

Em sento bé amb mí mateix/a

DILLUNS	Alguna cosa que he fet bé avui...	
	Avui m'he divertit quan...	
DIMARTS	Avui he aconseguit...	
	He ajudat a...	
DI MEORES	Avui he après	
	M'he atrevit a...	
DIJOURS	M'ho he passat bé...	
	He aconseguit...	
	M'ha sortit bé...	
DIVENDRES	Avui m'he divertit quan...	
	He fet una cosa bona per algú quan...	
DISSABTE	M'ho he passat bé quan...	
	Una cosa bona que m'ha passat avui...	
DIUMENGE	Em sento orgullós/a per...	

