

MINDFULNESS:

2 setmanes, una proposta per cada dia una invitació per:
explorar, experimentar, provar, descobrir, ser, estar

[Clica'm i t'ho explico](#)

[Clícame y te lo cuento](#)

<u>Inhalant, exhalant...</u> <u>Inhalando, exhalando...</u>	<u>On estiguin els teus peus</u> <u>Donde estén tus pies</u>	<u>Vés amb tu</u> <u>Vete contigo</u>	<u>El cos és sagrat</u> <u>El cuerpo es sagrado</u>	<u>Quin temps fa a dins teu</u> <u>Que tiempo hace en tu interior</u>	<u>Mirada de nen/a</u> <u>Mirada de niñ@</u>	<u>Gràcies, gràcies, gràcies.</u> <u>Gracias, gracias, gracias</u>
<u>Segmentant</u> <u>Segmentando</u>	<u>Darrera un No hi ha un Si a alguna cosa</u> <u>Detrás de un No hay un Sí a alguna cosa</u>	<u>Canviant de perspectiva</u> <u>Cambiando de perspectiva</u>	<u>Emocions, canvi de paradigma</u> <u>Emociones, cambio de paradigma</u>	<u>Meravella't</u> <u>"Alucínate"</u>	<u>Convida't a una tassa de ...</u> <u>Invítate a una taza de ...</u>	<u>Un fet comú en tots/es</u> <u>Un hecho común a tod@s</u>
<u>Celebra-ho!</u> <u>¡Celébralo!</u>						

Anna Coderch Massip

www.psicologa.cat