

DESPERTANT LA MARY POPPINS QUE VIU DINS TEU



Instruccions per despertar la teva Mary Poppins:

1. Regala't 30 minuts de la teva intensa vida. Prepara't un cafetó, una infusió o el que et vingui de gust.
2. Agafa un full i doblega'l per la meitat. A la banda esquerra escriu, dibuixa, representa 1 conflicte que vius repetidament amb els teus fills. Un cop ho tinguis, connecta el conflicte amb l'emoció que et fa sentir. Escriu-les.
3. Ara a la banda dreta, escriu, dibuixa, representa 3 fortaleces que estan en tu i que quan les tens presents el conflicte és de més bon portar, a l'estil de la Mary Poppins. Mira-les i connecta amb l'emoció que et fan sentir. Escriu-les.
4. Torna a doblegar el full de tal manera que el conflicte i les fortaleces es toquin. Què li diuen les fortaleces als conflictes? Escriu-ho.
5. De què t'adones? T'animes a compartir-ho?

Et deixo aquí un quadre perquè escriguis les teves 3 fortaleces i les tinguis ben presents. Pots fer-lis una foto i penjar-les al teu mòbil. O bé, imprimir-les i penjar-les a prop del teu llit o en el bany, perquè cada cop que hi vagis les recordis. Et confio les meves fortaleces:

★ la perseverança, la paciència i l'humor

LES MEVES <i>3 FORTALESES</i>	
1.	
2.	
3.	