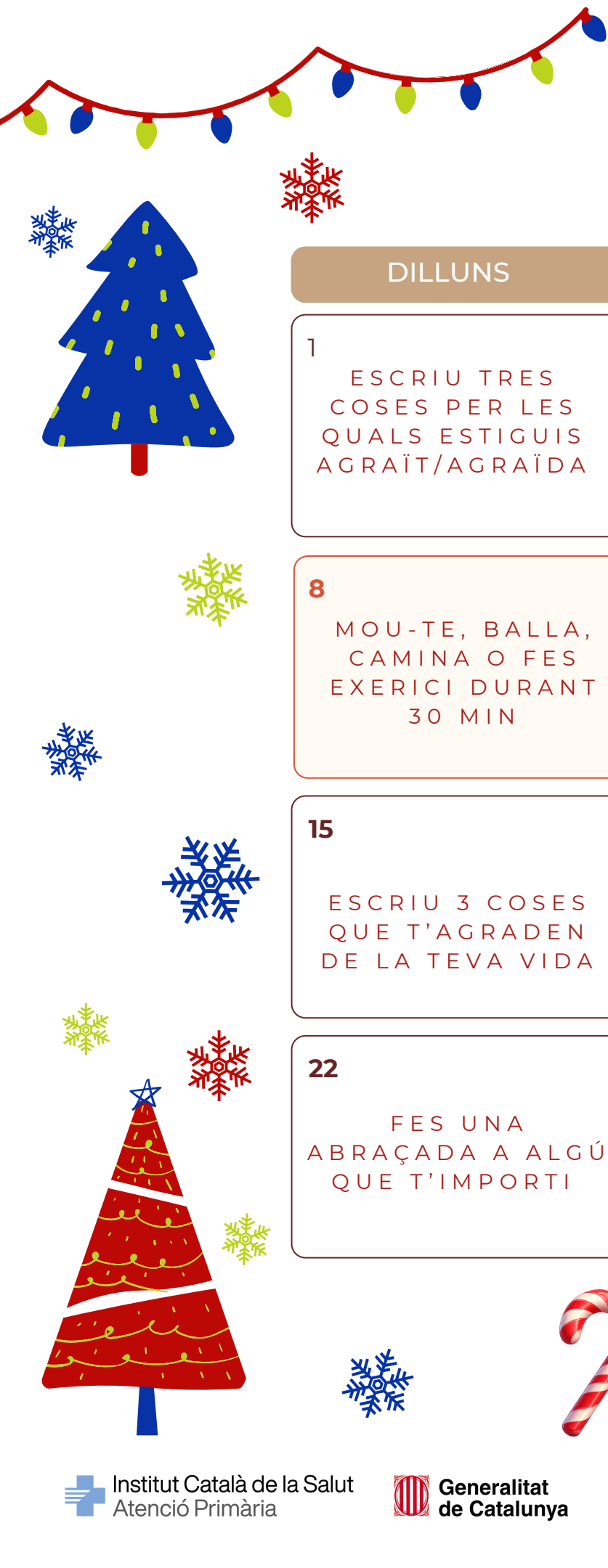




CALENDARI D'ADVENT 2025

24 reptes per aquest Nadal



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
1 ESCRIU TRES COSES PER LES QUALS ESTIGUIS AGRAÏT/AGRAÏDA	2 FES UNA RESPIRACIÓ PROFUNDA I LENTA CADA VEGADA QUE ET SENTIS NERVIÓS/A	3 DIGUES ALGUNA COSA BONICA A ALGUN AMIC O AMIGA	4 CANVIA EL MÒBIL PER SORTIR AL CARRER	5 PENSA EN UNA CANÇÓ QUE ET FACI SENTIR BÉ I ESCOLTA-LA ATENTAMENT	6 REPASSA LA SETMANA I TRIA UN MOMENT O MÉS QUE T'HAGIN FET SENTIR BÉ	7 MIRA'T EN UN MIRALL I DIGUES 3 COSES BONES SOBRE TU MATEIX/A
8 MOU-TE, BALLA, CAMINA O FES EXERCICI DURANT 30 MIN	9 RECORDA UN MOMENT EN QUE HAS SUPERAT ALGUN REPTE	10 ESCRIU UNA COSA QUE T'AGRADARIA FER PER CUIDAR-TE I POSA'T COM A REPTE, FER-LA ABANS DE NADAL.	11 ESCRIU UNA FRASE POSITIVA, QUE T'AJUDI QUAN TENS UN MAL DIA.	12 SURT AL CARRER I OBSERVA QUÈ PASSA AL TEU VOLTANT.	13 CUIDA'T: DORM, MENJA BÉ, BEU AIGUA, FES ALGUNA COSA QUE T'AGRADI	14 PENSA EN ALGÚ QUE T'IMPORTI I ENVIA-LI UN MISSATGE BONIC
15 ESCRIU 3 COSES QUE T'AGRADEN DE LA TEVA VIDA	16 ESCRIU 10 QUALITATS QUE TINGUIS	17 FES ALGUNA COSA CREATIVA: DIBUIXA, CANTA, ESCRIU...	18 INSPIRA 4 SEGONS, AGUANTA 7 SEGONS, EXPIRA 8 SEGONS. FES-HO 5 VEGADES	19 DIGUES "NO PASSA RES" A UNA PETITA ERRADA QUE COMETIS	20 DEDICA'T 10 MINUTS. SEU, RESPIRA I PREGUNTA'T COM ET SENTIS DE VERITAT	21 ESCRIU EN UN PAPER QUÈ ET PREOCUPA I DESPRÉS ESTRIPA'L O COMPARTEIX-HO
22 FES UNA ABRAÇADA A ALGÚ QUE T'IMPORTI	23 ESCRIU UNA LLISTA DE FITES ACONSEGUIDES AL LLARG DE LA TEVA VIDA I GUARDA-LA	24 ESCRIU UNA CARTA A TU MATEIX/A PER RELEGIR D'AQUÍ A UN ANY. EXPLICA'T QUÈ T'AGRADARIA HAVER APRÈS, COM VOLS SENTIR-TE I QUINES COSES VOLDRIES CUIDAR MILLOR.				

SI NECESSITES PARLAR, VINE A LA
CONSULTA OBERTA, ET PUC AJUDAR



CALENDARI D'ADVENT 2025

Qualitats Personals

- Agradable.
- Alegre.
- Amable.
- Atrevit/da.
- Carinyós/a.
- Comunicatiu/va.
- Divertit/da.
- Responsable.
- Simpàtic/a.
- Sincer/a.
- Solidari/ària.
- Tranquil/·la.
- Treballador/a.
- Valent/a.

Fites aconseguides

Per exemple:

- He participat activament a classe.
- He fet una presentació amb èxit.
- He superat una por.
- He dedicat temps a la meva família.

CALENDARI PERENNE

Aquest calendari és perenne. Què vol dir això?, que no caduca mai!
Utilitza'l sempre que el necessitis.

Si et sents intranquil/·la, nerviós/a, realitza aquestes inspiracions

- Inspira durant 4 segons.
 - Aguanta l'aire durat 7 segons.
 - Expulsa l'aire durant 8 segons.
- Repeteix aquesta acció 5 vegades.

