



*"Cada persona necessita un
rellotge diferent per a convertir-
se en la pallona única que està
destinada a ser"*

D'ERUGUES A PAPALLONES



La tristesa és una emoció que té la seva funció

Relaciona aquells comportaments que tenim quan estem tristos amb com ens sentim després.

què fem?

com ens fa sentir?

descansar

amb el cor alleugerit i el cos més relaxat

aïllar-nos

agraïts per tenir la companyia dels altres quan la necessitem

plorar

segurs de saber quins són els nostres vertaders desitjos i objectius

reflexionar

revitalitzats per tal de continuar amb més energia que abans



Reflexionem

Després de fer l'exercici anterior, respon aquestes preguntes de forma sincera (no et sentis pressionat/da!). Totes les respostes són vàlides i correctes.

Alguna vegada t'han dit que no has de plorar?

Creus que fer allò que sents està malament? Com et fa sentir saber que tens permís per: plorar, descansar, estar sol i dir que no?



Creus que mentre plores fas mal a algú?

Després de plorar, et sens millor o pitjor que abans?

Què creus que és el millor que pots fer quan observes que una persona que estimes està plorant o vol estar sola (perquè està trista)?

Després de fer l'exercici anterior, creus que la tristesa pot tenir aspectes positius?



Acoloreix i relaxa't

