



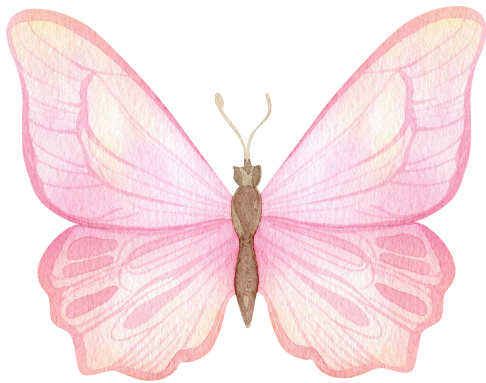
PDF IMPRIMIBLE
EN CATALÀ

48 Targetes per a la calma

@monspetits & @arle_centre



Creua els braços i
fes-te copets suaus
com les ales d'una
papallona

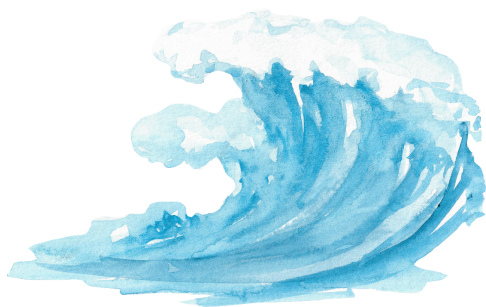


Recorre tots els
teus dits d'una ma
amb els de l'altra.
Inhala en pujar i
exhala en baixar



Imagina un lloc on
et sentis feliç i
tranquil/a.

Què hi pots veure,
olorar i escoltar?



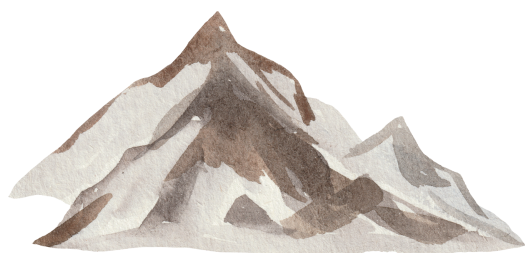
Ets un núvol al cel.

Flota lentament
mentre el vent et
porta suaument



Ets una muntanya
força.

Sent com res no la
pot moure, ni tan
sols el vent



Compta lentament
fins a 10 i fes una
pausa entre cada
número



Abraça alguna
cosa que t'aporti
seguretat i tanca
els ulls



Fes-te una boleta
com si fossis una
pedra. Després
estira't com si
fossis una estrella



Dibuixa o escriu allò que sents.

Fes servir colors que representin les teves emocions

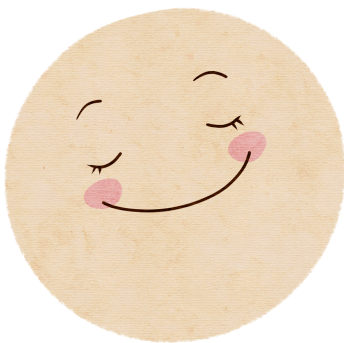


Prem els punys tan fort com puguis. Ara deixa'ls anar a poc a poc.

Notes la diferència?



Anomena 3 coses que t'hagin fet somriure avui



Què necessita ara el teu cor?

Digues-ho en veu alta o escriu-lo



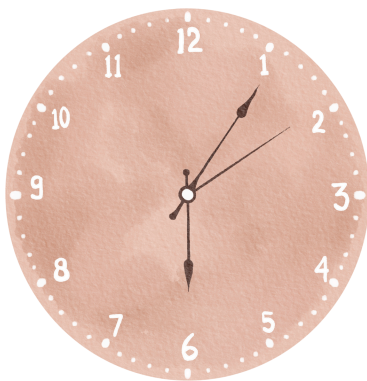
Oloro alguna cosa agradable, com una flor o una fruita



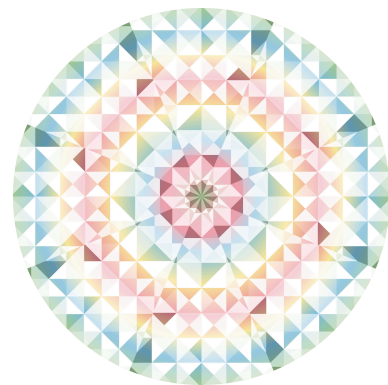
Toca alguna cosa suau, com ara un peluix, i descriu-ho en veu alta



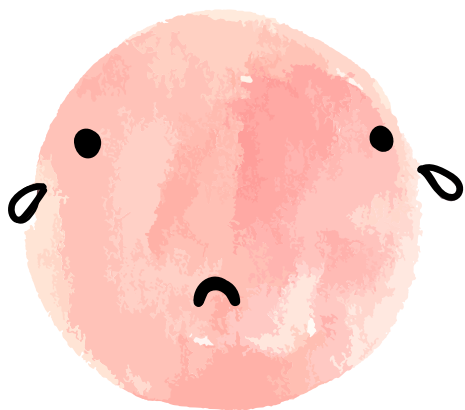
Compta lentament fins a 5 en silenci



Tanca els ulls i imagina colors girant a la teva ment



Si la teva
tristesa pogués
parlar, què
diria?



Tanca els ulls i
escolta durant 1
minut els sons del
teu voltant

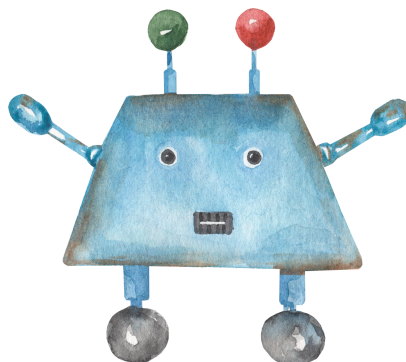


Pensa en una
persona a qui
estimis molt.

Què és el que més
t'agrada d'ell o ella?



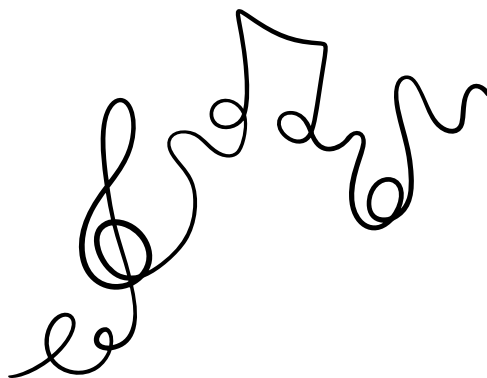
Balla com si
fossis un robot
ben esbojarrat



Dibuixa la teva preocupació a l'aire i deixa que un núvol se l'emporti



Escolta la teva cançó preferida



Omple un globus d'aire i deixa'l volar



Posa't dins la teva closca com un cargol. Fes 3 respiracions



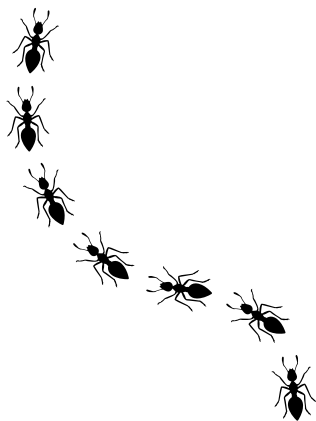
Fes Zzzz com
una abella i
nota com vibra
el teu cos



Traça una estrella
imaginària al palmell
de la mà



Fes que els teus
dits caminin pel teu
braç com si fossin
formiguetes



Imagina una
espelma davant
teu. Bufa
suauement per
apagar-la



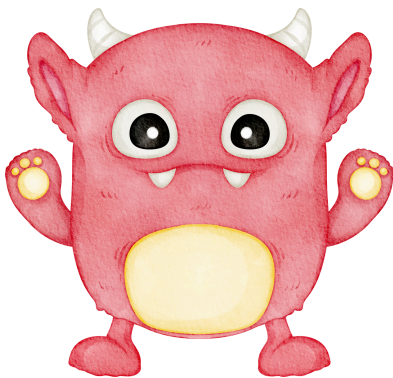
Sigues com un
arbre amb
arrels fortes



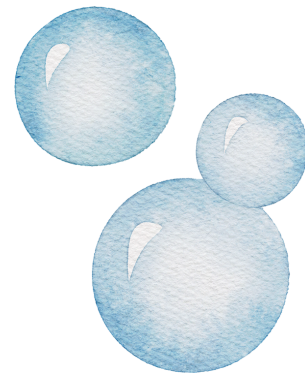
Troba 5 colors
al teu voltant



Balla com un
monstre
feliç



Fes bombolles i
bufa ben lluny
totes les teves
preocupacions



Cerca 3 coses
que mai abans no
havies notat
abans



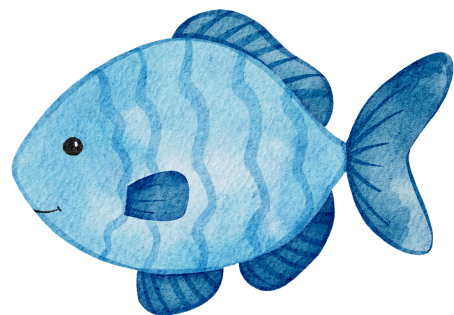
Imagina que tens un
rellotge de sorra a
dins. Deixa que la
sorra caigui
lentament



Bufa com si
fossis el vent
suau d'un bosc



Neda com un
peix tranquil a
l'aigua



Bufo un dent de
lleó imaginari



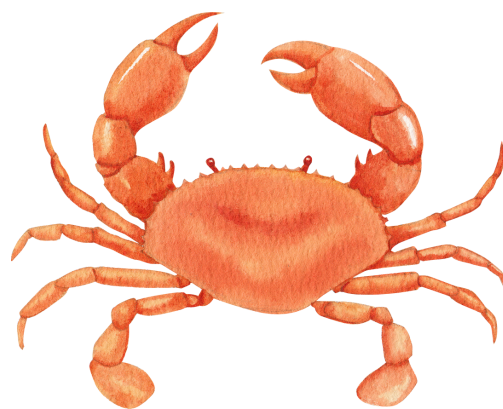
Respira com un
gosset feliç.
Ràpid i després
lent



Toca la teva cara
com si tinguessis
plomes a les mans



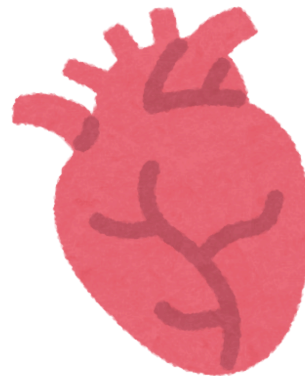
Camina com un
cranc i deixa anar
la tensió



Estira els braços
com si volguessis
tocar el cel i
després deixa'ls
caure suaument



Col·loca una mà
sobre el cor i
sent com batega



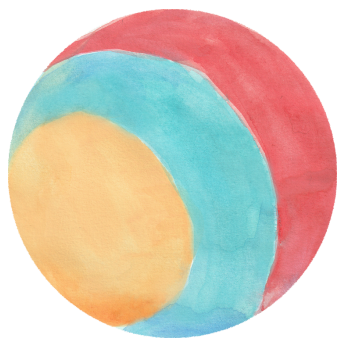
Balanceja el teu cos
de banda a banda
com si fossis una
palmera moguda pel
vent



Toca cada dit amb el
polze mentre dius:
"Estic en calma"



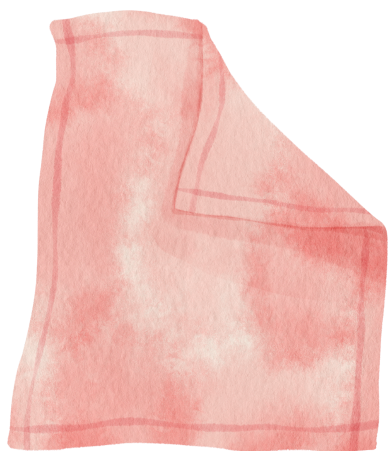
Sostingues una
pedra, joguina o
piloteta i
estreny-la fort



Canta una cançó
suau i sent com
la teva veu et
relaxa



Acaricia una tela
suau i nota la
textura als teus
dits



Balanceja el teu
pes d'un peu a
l'altre, com si
fossis un vaixell
sobre l'aigua



part de darrere de les targetes (imprimeix a doble cara)



CRÉDITOS Y CONDICIONES DE USO

Este imprimible está pensado para uso doméstico o en clase. Usándolo, aceptas no copiar, reproducir o cambiar ningún contenido, excepto para tu propio uso no comercial. No está permitido redistribuir el contenido de mis descargas en su totalidad o en parte, por ningún motivo. Si se trata de una plantilla editable, aceptas modificarla para tu propio uso personal sin fines comerciales.

Si encontraste este pdf en un sitio que no sea monspetits.com, monspetits.etsy.com, instagram.com/laiagasol.psicologia o instagram.com/monspetits, se está utilizando en violación de nuestros derechos de autor. Por favor, envíanos un mensaje si ves esto.

Por favor, no enlaces directamente al pdf en línea (las personas deben poder visitar nuestro sitio web, nuestra tienda o nuestra cuenta de Instagram para obtener el pdf).

Gracias por aceptar nuestros términos y condiciones y feliz aprendizaje.

¡Esperamos que disfrutes mucho este imprimible o esta plantilla! Si te gusta, nos encantaría que compartieras los siguientes enlaces con otras personas que pudieran estar interesadas:

- Instagram de Gemma y Ariadna: [instagram.com/arle_centre](https://www.instagram.com/arle_centre)
- Instagram de Monspetits: [instagram.com/monspetits](https://www.instagram.com/monspetits)
- Blog: monspetits.com
- Tienda de Etsy: [monspetits.etsy.com](https://www.etsy.com/shop/monspetits)

Esta obra se encuentra bajo una licencia Creative Commons.

This work is under a Creative Commons Licence.

Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0)

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>