

Puedes personalizar los temas de reflexión para satisfacer las necesidades de los estudiantes y las limitaciones de tiempo. Crea una experiencia de ejercicio única cada vez que regreses a esta lección eligiendo diferentes temas: ¡cada ejercicio puede revelar algo nuevo para los estudiantes!

FELIZ

Sentir o mostrar placer y disfrute

Conexión cuerpo-mente

Cuerpo

¿Cómo se siente tu cuerpo después de completar el ejercicio?

Mente

¿Cómo se siente tu mente después de completar el ejercicio?

Definición

¿Qué significa FELIZ para ti en este momento?

Auto-conexión

¿Qué te hace sentir FELIZ?

Conexión del mundo real

¿Qué te imaginas cuando te sientes FELIZ?

Conexión académica

Escribe una palabra o haz un dibujo que te venga a la mente cuando pienses en la palabra FELIZ.