

1º Ed. Primaria

Valor: Disfrutar juntos.

Visualización creativa: " La excursión".

Música sugerida: Peer Gynt, opus 23. "El amanecer",. Autor: Edward Grieg.

Finalidad: Para que comiencen a darse cuenta de la importancia de disfrutar la vida con los demás.

Mientras estás descansado, cierra los ojos, relájate y haz tres respiraciones lentamente. Estoy relajado. Siento los pies como se aflojan. Siento las piernas cómo se relajan y se aflojan. Siente el estómago relajado. Siento cómo la respiración se hace más lenta y tranquila. Qué bien me siento. Siento relajados y flojos los brazos. Siento muy relajada mi espalda. Me concentro ahora en la nuca y la siento relajada. Siento

ahora los hombros flojos, muy flojos. Mi cabeza se relaja, la frente se relaja, la boca, la cara, me siento cada vez más y más relajado y a gusto.

Ahora imagino que vamos a hacer una excursión final de curso. Brilla el sol pero sin hacer calor, se está muy bien. Subimos a un tren con toda la clase, que nos llevará a donde yo quiera. Tal vez a la playa, o a una piscina, al campo, a un gran bosque, a la montaña, o a un lago, tal vez a un castillo o a cualquier lugar inventado. Ahora imagino ese lugar con todos los detalles. Imagino cómo huele... imagino cómo es... imagino qué sonidos se oyen, toco el suelo... imagino el lugar y a toda la clase disfrutando, jugando, riendo.... Imagino que lo estamos pasando genial juntos... imagino las cosas que hacemos para hacer de ese día, un día muy alegre.

Ahora contemplo cómo disfruto con los demás (dejar unos segundos). Contemplo cómo hablo y me río con los demás (unos segundos). Contemplo cómo me divierto ... Estoy feliz... alegre... muy contento... siento lo bueno que es haberlo podido compartir con mis amigos y compañeros... y los siento ahora más cerca de mí que nunca.

Bien, ahora, lentamente, volveremos aquí y ahora, pero antes... ¿podemos hacer por disfrutar juntos tanto como en la excursión que acabas de imaginar? Seguro que sí. Lentamente voy estirándome y sintiéndome relajado, alegre y lleno de energía que quiero compartir con mis compañeros de clase. Y para ello, contaré hasta cinco: Uno, dos...

Anotaciones:
