



DINÀMICA PER A FER EN FAMÍLIA

Amb aquesta dinàmica entrenareu l'autoconeixement, la consciència emocional i l'empatia.



1. Busqueu un envàs de vidre (melmelada, xocolata, conserves, etc.)
2. Enganxeu l'etiqueta del nom a l'envàs.
3. Podeu aprofitar les nits per escriure el o els pòsits i ficar-los doblegats dins del pot (no els ompliu tots el mateix dia, feu el o els que aquell dia tingueu ganes d'escriure o us inspirin més).
4. Quan acabeu, decidiu una data per parlar de "la meva essència".
5. Qui vulgui compartir-ho, obre el pot i llegeix els papers de dins (tots o uns quants, aquí no hi ha cap norma!).
6. L'objectiu? Conèixer l'essència de cada membre de la família! Uns deures fantàstics per fer a l'hora de sopar, oi?

