

KIT DE RESILIENCIA

CONTE

<https://www.youtube.com/watch?v=VMNsIKXE9YI>

Hola companys!!! Us passo varios enllaços que poden ajudar-nos e interessar-nos..

un conte per a moments d' adversitat

<https://psicologia-estrategica.com/el-anillo-del-rey/>

https://www.samaelgnosis.net/revista/ser14/capitulo_08.htm

Es momento de MIRAR HACIA DENTRO....

RELAXACIÓ

Os pongo una relajación ---

<https://www.youtube.com/watch?v=e3DvEKiyToQ&t=917s>

<https://www.youtube.com/watch?v=n4m9N-HhqKg>

ANSIETAT

[youtube.com/watch?v=By6P5KqaGAw&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=By6P5KqaGAw&t=2s)

<https://www.youtube.com/watch?v=KBRXXQfXA9c>

<https://www.youtube.com/watch?v=sloLDpCOYss>

<https://www.youtube.com/watch?v=BkLsGwaZvSc>

ARTICLES

Os recomiendo artículos de LA MENTE ES MARAVILLOSA que os ayudará a llevar el confinamiento

<https://lamenteesmaravillosa.com/ansiedad-por-coronavirus-7-estrategias-que-pueden-ayudarnos/>

VIDEOS

Existen muchos videos que os pueden ayudar ..yo me quedo con tres ..ALEX ROVIRA ::VICTOR KUPPERS EMILIO DURÓ i e resiliencia para adolescentes

<https://www.youtube.com/watch?v=ouTijvJdWY>

<https://www.youtube.com/watch?v=DJ9NfkXcJ3Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=BtihTmDb8vM>

<https://pilarperezesteve.es/resiliencia-en-tiempos-de-coronavirus-3-claves-para-adolescentes/>

FRASES DE RESILIENCIA



EXERCICIS PER DONAR HARMONIA

<https://www.youtube.com/watch?v=iZsCeJEIXPA>

<https://www.youtube.com/watch?v=DrINiPIUxH4>

<https://www.youtube.com/watch?v=OsCG6xaYsW8>

<https://www.youtube.com/watch?v=6HkHxV-pVPw>

https://www.youtube.com/watch?v=Jwd3_H1-dG8

https://www.youtube.com/channel/UCvlyVXPGkhLCyvaV_kT5zWA

<https://www.youtube.com/watch?v=-nyeoCL9gc0>

<https://www.youtube.com/watch?v=KHPL1RI2bAo>

RELAXACIONS PER A ADOLESCENTS

<https://www.youtube.com/watch?v=GZCSOTEKfRM>

<https://www.youtube.com/watch?v=YOdFZ0e8HmI>

[youtube.com/watch?v=H8833hDn-Wo](https://www.youtube.com/watch?v=H8833hDn-Wo)

<https://www.youtube.com/watch?v=-UCj0EOi5jQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=YOdFZ0e8HmI&t=11s>