

Activitat 3: El poder de les paraules

Instruccions:

Pensa en un moment en que algú et va dir alguna cosa que et va fer mal per dins, encara que no es notés per fora.

- Escriu-lo o dibuixa-ho en un paper.
- Com et vas sentir en aquell moment? Per exemple: trist/a, enfadat/da, avergonyit/da, sol/a...

Ara recorda alguna cosa bonica que algú t'hagi dit alguna vegada i que et va fer sentir bé.

- Escriu-ho o dibuixa'l.
- Què vas sentir aquesta vegada?
- Quina diferència notes entre unes paraules i les altres?

Per reflexionar:

Imagina que una altra persona se sent com tu et vas sentir quan et van dir una cosa que va fer mal.

- Quines paraules podries dir-li per ajudar a curar aquesta ferida invisible?