



6.4 | KLOUSURA

EHERSISIO DI AMOR i AMABILIDAT

Partisipantenan ta siña un último aktividat di redukshon di strès – un e hersisio di Amor i Amabilidat.

E aktividat akí ta yuda partisipantenan konektá ku un sentido di amor i amabilidat pa nan mes, nan yunan i famianan. E ta trese klousura na e aktividat kulminante miéntras ta rekonektá partisipantenan na un sentido di bienestar i trankilidat despues di tur e emoshon i antisipashon pa e klousura.

Sugerensia pa dirigí e aktividat di Amor i Amabilidat:

NOTA: Usa e teksto akí bou como un guia pa dirigí e aktividat.

Meskos ku **Tuma un Pousa**, bo por pousa pa mas o ménos 5 sekònde na kada [Pousa] den e teksto. Ta útil pa sigui bo mes instrukshonnan durante e pousa.

Stap 1: Preparashon

Tin biah ora nos ta eksperensiá strès, nos ta sinti nos so, òf djis nos mester di sostén, por ta útil pa manda pensamentunan di amor i amabilidat pa nos mes.

E e hersisio akí ta yuda nos bira mas realístiko i konsiente– loke ta oumentá bienestar i balansa – i yuda nos manehá strès, malesa i difikultat. [Pousa]

Buska un posishon kómodo di sinta, ku bo pianan plat riba suela, ku bo mannan riba bo skochi. [Pousa]



Sera bo wowonan si bo ta sinti bo kómodo pa hasi eseí. [Pousa]

Stap 2: Bira Konsiente

Puntra bo mes, "Kiko ta mi eksperensia na e momentu akí?" [Pousa]

Opservá kua pensamentunan bo ta eksperensiá. Opservá si nan ta negativo of positivo. [Pousa]

Opservá kon bo ta sinti bo emoshonalmente. Opservá si bo sintimentunan ta agradabel òf desagradabel. [Pousa]

Opservá kon bo kurpa ta sinti. Opservá kualke molèster òf tenshon. [Pousa]

Stap 3: Habri pa Amor i Amabilitat

Konektá ku bo kurason na un manera amabel i suave. Bo por pone un man riba bo kurason òf pechu. [Pousa]

Despues bo por bisa bo mes e siguiente palabranan den silensio [Pousa]

Ku mi por tin pas. [Pousa]

Ku mi por ta seif. [Pousa]

Ku mi por ta salú. [Pousa]

Ku mi por ta felis. [Pousa]

Ku mi por sintí mi stimá. [Pousa]

Ripití poco pokó un òf dos biahá i tuma bo tempu entre kada frase.

Si bo ta sintí bo kómodo, bo por manda pensamentunan di amor i amabilidat pa bo yunan, bo pareha, bo famia i kualke otro hende ku ta importante pa bo den bo bida.
[Pousa]

Ku bo por tin pas. [Pousa]

Ku bo por ta seif. [Pousa]

Ku bo por ta salú. [Pousa]

Ku bo por ta felis. [Pousa]

Ku bo por sintí bo stimá. [Pousa]

Ripití poko poko un òf dos biahá i tuma bo tempu entre kada frase.

Etapa 4: Amplia Konsientisashon

Laga bo 'focus' ekspandé riba henter bo kurpa. [Pousa]

Laga bo 'focus' ekspandé riba e zonidonan den e kamber. [Pousa]

Ora bo ta kla, habri bo wowonan. [Pousa]

Etapa 5: Reflekshoná

Tuma un ratu pa reflekshoná riba bo eksperensia.

Ora bo ta kla, habri bo wowonan. [Pousa]

Kòrda ku bo por hasi e aktividat akí na kualke momentu ora ku bo sinti ku bo mester di sostén èkstra.

TAREANAN DI KAS KONTINUO

TA LOKE BO TA HASI NA KAS TA HASI E DIFERENSIA!

Ta importante pa rekordá partisipantenan ku nan mester sigui tene nan Kas di Sosten fuerte i saludabel ounke e programa akí a yega na su fin.

E tareanan di kas ta un manera ekselente pa mayornan keda konektá ku e programa dor di partisipá aktivamente den desaroyá relashonnan positivo.

Mester enkurashá famianan pa rekompensá nan mes semper ku nan hasi un tarea di kas!

- Pasa **por lo menos 5 minüt** di **tempu abo ku bo yu** tur dia.
- Laga e Brio di Solo di Atenshon Positivo sigui bria riba abo i bo yunan.
 - Sigui **elogiá** bo yunan, bo mes i otronan den bo famia.
 - Purba di **duna instrukshonnan positivo, spesífiko i realístiko** na otro.
 - Sea **trankil i kla** ora bo ta papia tokante kosnan ku ta importante pa bo.
- Sigui traha riba konsientisashon di emoshonnan i bo abilidat pa komuniká tokante nan.
 - Purba di ta mas **konsiente di bo mes emoshonnan i e emoshonnan di otronan**.
 - Puntra bo yu kon e ta sinti por lo menos **1 biahá pa siman**.

- o Praktiká **Deklarashonnan di Kon Mi Ta Sinti** ora ta papia tokante emoshonnan por lo ménos **1 biaha pa siman**.
 - o Kòrda **Tuma un Pousa** semper ku un konflikto òf situashon difísil surgi.
- Purba di mantené rutinanan di kas stabil i fuerte.
 - o Ta konsistente i mustra apresio ku **reglanan i responsabilidatnan**.
 - o Sigui ta konsistente ku **reglanan di kas**.
- Traha huntu ku bo yu ora e ta eksperensiá difikultatnan.
 - o **Traha huntu** ku bo yu kada biaha ku surgi un problema òf konflikto den bo famia. **Usa e 4 Stapnan di Solushoná Problema**.
 - o Ta realístiko, mésora, rasonabel i konsistente ora di usa **konsekuensianan**.
- Hasi algu 'leuk' pa **rekompensá bo mes** pa bo trabou duru den e programa di Mayor Konektà!

6.5. | SELEBRASHON DI KLOUSURA

SERTIFIKADONAN

Repartí sertifikado di finalisashon na mayornan na final di e seshon. Esaki ta un simpel rekonosimentu pa nan logro di a finalisá e programa.

SIRKULO DI KOMPLIMENT

Mayornan ta tuma turno pa elogiá otro. Enkurashá partisipantenan pa hasi kontakto visual i usa nòmber di otro partisipantenan.

Despues mayornan ta tuma turno pa elogiá nan mes pa algu spesífiko ku nan a hasi bon.

E kòmplimèntnan por ta tokante kualke kos basta nan ta sinsero.

CHEK EMOSHONAL NA FINAL

Duna ehèmpel di chèk emoshonal na final dor di deskribí bo emoshon, unda bo ta sintié den bo kurpa i ki pensamentunan ta asosiá kuné.

Por ehèmpel, "Mi ta sintí mi felis. E felisidat akí ta den mi wowonan. Mi ta kontentu di a siña tokante kon pa traha reglanan hustu huntu."

Gradisí i elogiá e famianan pa nan kompromiso pa traha huntu riba relashonnan yen di amor i kuido!