



6.4 | KLOUSURA

EHERSISIO DI BONDAT AMOROSO

Partisipantenan ta siña un último aktivitat di redukshon di strès – un ehersisio di Bondat Amoroso.

E aktivitat akí ta yuda partisipantenan konektá ku un sentido di bondat amoroso pa ku nan mes i nan yunan i famianan. E ta trese klousura na e aktivitat kulminante miéntas ta rekonektá partisipantenan na un sentido di bienestar i trankilidat despues di tur e emoshon i antisipashon pa e klousura.

Sugerensia pa dirigí e aktivitat di Bondat Amoroso:

NOTA: Usa e teksto akí bou komo un guia pa dirigí e aktivitat.

*Meskos ku **Tumando 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 bia ora nos ta eksperensiando strès, nos ta sinti nos so, òf djis nos mester di sosten, e por ta útil pa manda pensamentunan di bondat amoroso pa nos mes.

E ehersisio akí ta yuda nos bira mas ankrá i presente – loke ta oumentá bienestar i balansa – yudando nos manehá strès, malesa i difikultat. [Pousa]

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

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

Stap 2: Bira Konsiente



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

Opservá kua pensamentunan bo ta eksperensiando. 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 Bondat Amoroso

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 silencio [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 sinti mi stimá. [Pousa]

Ripití pokopoko un òf dos biaha tumando bo tempu entre kada frase.

Si bo ta sinti bo kómodo, bo por manda pensamentunan di bondat amoroso tambe pa bo yunan, bo pareha, bo famia i kualke otro hende ku ta serka di 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 sinti bo stimá. [Pousa]

Ripití pokopoko un òf dos biaha tumando bo tempu entre kada frase.

Etapá 4: Ampliando Konsientisashon

Laga bo enfoke ekspandé riba henter e kurpa. [Pousa]

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

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

Etapá 5: Reflekshoná

Tuma un ratu pa reflehá riba bo eksperensia.

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

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



AKTIVIDATNAN KONTINUO DI KAS

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 aktivitatnan na kas ta un manera ekselente pa mayornan keda konektá ku e programa dor di partisipá aktivamente den krea relashon positivo.

Mester enkurashá famianan pa rekompensá nan mes semper ku nan hasi un aktivitat na kas!

- Pasa **por lo ménos 5 minüt** di **tempu abo ku bo yu** tur dia.
- Laga e Solo di Atenshon Positivo sigui bria riba abo i bo yunan.
 - o Sigui **elogiá** bo yunan, bo mes i otronan den bo famia
 - o Purba di **duna instrukshonnan positivo, spesífiko i realístiko** na otro
 - o 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
 - o Purba di ta mas **konsiente di bo mes emoshonnan i e emoshonnan di otronan.**
 - o Puntra bo yu tokante kon e ta sinti por lo ménos **1 biaha pa siman.**
 - o Praktiká **Deklarashonnan di Kon Mi Ta Sintí** 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 Sea 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 Pasonan di Solushoná Problema**.
 - o Sea realístiko, inmediato, 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

SERTIFIKADO

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

SÍRKULO DI KÒMPLIMÈNT

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.

CHÈK 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 sinti mi felis. E felisidat akí ta den mi wowonan. Mi ta kontentu di a siña tokante kon pa krea reglanan hustu huntú.”

Gradisí i elogiá e famianan pa nan kompromiso pa traha huntú riba relashonnan yen di stimashon i kuido!