



Dilluns 23

Respirar: La respiració de l'abella

Adoptar una postura còmoda i correcta, amb l'esquena recta. Fer el brunzit de l'abella: agafar aire a poc a poc i tapar-se les oïdes amb les puntes dels dits. Després treure l'aire, molt lentament, fent un so constant similar al que fan les abelles. El so ressonarà suaument dins el cap i ens ajudarà a relaxar-nos. Quan s'hagi exhalat pràcticament tot l'aire, destapar-se les oïdes i fer una respiració profunda. Repetir-ho dues o tres vegades.

Explicar què han sentit mentre feien l'exercici i comentar en quin moment els pot anar bé: quan ens enfadem, quan estem nerviosos...

Dimarts 23

Imitar: Un nen extremeny d'11 anys, elegit el millor lector.

Es diu Sergio Sánchez, estudia al col·legi públic Rodeo de Jerez de los Caballeros (Badajoz) i des del mes de març és el millor lector infantil del món de 2019. L'extremeny s'ha fet amb el premi Odilo Young Readers 2019, creat per la companyia espanyola Librarium i organitzat amb el suport de la Unió Europea, que li va ser lliurat a la seu del Parlament Europeu a Brussel·les. El jove, va explicar en el seu discurs que llegeix una hora cada nit. "Abans llegeia al mòbil del meu pare, però des que tinc una tablet, ara llegeixo en la meva tablet. Prefereixo llegir audiollibres perquè em permet practicar la meva comprensió lectora i la meva pronunciació en anglès", assenyalava aquest gran lector.

Té molt clar on resideix el valor de la lectura: "M'ajuda a exercitar la meva imaginació, a entendre i crear". I explica que els seus favorits són els llibres d'aventures i d'acció, especialment "Erik Vogler i els crims del rei blanc", de l'escriptora Beatriz Osés. També recomana la saga d'Harry Potter, no sense abans aclarir que no se sent "guanyador", sinó representant de tots aquells nens que gaudeixen i aprenen a través de la lectura digital. ¡Gran, Sergio! Moltes felicitats!

Dir **Sí puc** és dir vaig a esforçar-me. Està clar que per fer les coses si no hi ha esforç res s'aconsegueix. Aquest és, també, un lema gabrielista. (Labor Omnia Vincit) El posem en pràctica?

Pensar: Ser valents

Sabeu què els va passar a Jesús i als seus amics un dia al mar? Una tempesta horrible va començar quan Jesús i els seus amics estaven en una barca sobre el mar! Jesús estava adormit i no es va despertar. Els seus amics tenien molta por i van haver de despertar a Jesús perquè no sabien què fer. Jesús va parlar i immediatament es va calmar la tempesta, però es va sentir trist perquè els seus amics van tenir por. Ells no van creure en el poder de Jesús fins que van veure que la tempesta l'obeïa.

Aquesta història ens ajuda a entendre que Jesús ens demana que siguem valents i que ell sempre estarà al nostre costat per calmar les "tempestes" (les coses difícils) del nostre dia a dia.

Jesús, Et demanem que cuidis de nosaltres i ens mantinguis segurs.

Escoltar: Brave. Sara Bareilles

Tornada (traduïda)

Però em pregunto què passaria si tu
dies el què vols dir
i deixes caure les paraules
Honestament, vull veure't ser valent
amb el què vols dir
i deixar les paraules caure .
Honestament, vull veure't ser valent.

<https://youtu.be/OUQsqBaxoR4>

Dijous 26

Jesús, tu sempre ets la nostra força.
Quan tenim por sabem que tu estàs
amb nosaltres i ens sentim valents. No
hi ha enemic que ens espanti ni
problema que ens faci defallir. Gràcies
per ser la nostra força i el nostre valor.

Divendres 27**Diumenge 29 es el dia de Sant Gabriel, arcàngel**

Sant Gabriel és un dels àngels més importants de Déu (arcàngels). És el missatger del cel. Déu li va encarregar, moltes vegades, que portés missatges a les persones. El missatge més important el va dur a Maria, quan li va anunciar que seria la mare de Jesús. Els Germans Gabrielistes (de Sant Gabriel) es van posar aquest nom ja que un dels primers germans que va estar amb Sant Lluís fins al final es deia Gabriel. També, un dels primers "caps" es deia Gabriel Deshayes. El dia 29 es recorda a aquesta persona ja que va saber transmetre el missatge de Sant Lluís amb tanta força que ha arribat fins als nostres dies.



Sí que pots, que ningú et digui que no

