

Bei Achtsamkeit geht es darum, Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Weise zu haben-im gegenwärtigen Moment ohne Urteil.

Wenn du eine stressige Situation hast, kannst du:

- langsam ein und aus Atmen
- Musik die dich entspannt hören
- gut schlafen
- allein sein und über sich selber nachdenken

BEISPIELE FÜR STRESSMACHER:

- einen Vortrag vor der Klasse halten(langsam ein und aus Atmen)
- Sportwettkampf(Augen schließen und relaxen, denken das man gewinnt)
- viele Hausaufgaben haben(Liste machen und alles aufschreiben was man zutun hat)

0:nichts

1:sehr hoch

2:hoch

3:medium

4:tief

Mindfulness is about having attention in a particular way-in the present moment and without judgment.

If you have a stressed situation you can :

- breathe in and breathe out very slowly
- do meditation and sports
- listen to music this can relax you
- sleep well(that's very important)
- being alone home and think about yourself

Some examples which provoke stress:

- do a presentation in front of your class(breathe in and out very slowly, catch a pen)
- competition of your sport(close your eyes and relax,think you will win)
- when you have much homework(make a list and mention all you have to do, do sport to avoid your stress)

0:none

1:VERY HIGH

2:HIGH



Manage your stress with mindfulness

La pleine conscience permet d'apporter de l'attention dans un moment particulier: le moment présent et de passer autres les jugements. Elle permet notamment de diminuer le stress et l'anxiété en se concentrant sur soi.

Comment gérer son stress:

- faire des activités manuelles: peindre, dessiner, origamis...
- inspirer et expirer lentement
- écouter de la musique
- se coucher plus tôt
- faire du sport

Quelques exemples de cas de stress:

- faire une présentation/exposé devant toute la classe:
- inspirer et expirer lentement
- avoir une compétition de sports:
- fermer les yeux et se étendre/penser à la victoire de l'équipe
- quand il ya beaucoup d'examens et de devoirs:
- faire une liste de tout les tâches à effectuer

Conciència plena es prestar atenció a una cosa particular, a un moment present sense ajudar-te

COM POTS MANEJAR L'ESTRÈS?

si estàs en una situació estressant pots inspirar i pots expirar lentament, també pots meditar o fer esport, si t'agrada. Per reduir el teu estrès has de dormir bé, aixè es molt important

ALGUNOS EJEMPLOS QUE PROVOCAN ESTRES

-Hacer una presentación delante de la clase -inspirar y expirar\cojer un boli

-Una competición de un deporte -cerrar los ojos y relajarte\pensar que ganarás

-Cuando tienes muchos exámenes y deberes - haz una lista y menciona que debes hacer\puedes hacer deporte para evadirte de el estrés

0:Muchíssimo
1:Mucho
2:Bastante
3:Normal
4:Poco

La consapevolezza riguarda il prestare attenzione in modo particolare, in un preciso momento e senza giudizio

Come controllare lo stress: se ci si trova in una situazione

stressante si puo:

- inspirare ed espirare
- praticare meditazione o sport
- ascoltare musica

Esempi di situazioni stressanti:

- esporre un progetto di fronte alla classe
- partecipare a una competizione sportiva
- avere molti compiti

Gradi di stress:

- 1 molto alto
- 2 alto
- 3 medio
- 4 basso
- 0 niente