

**English**

Mindfulness difinition

Mindfulness is about paying attention in a particular way-on purpose, in the present moment and without judgment.

*Solutions for managing your stress*

-breath deeply and slowly

-laugh and smile

-meditate

-practice sport and move your body

-listen to music

-be present

-make the activities: origami and calligraphy

-close your eyes and focus on your body

**Deutsch**

Mindfulness Definition

Mindfulness heisst , dass man in einer praktischen Weise dem Koeper Aufmerksahmkeit zeigt.Im jetzt und ohne Urteile.

*Weisen wie du dein Stess regeln kannst*

-hohle tief luft und atme langsam ein und wieder aus

-lache und laechle

-meditiere

-mach Sport und bewege deinen Koerper

-hoehre ruhige Musik die dich entspannd

-Sei in der Gegenwart und denke nicht an das as du als naestes machen must.

Konzentriere dich auf eine Sache.

-schliesse deine Augen und konzentriere dich auf dich und deinen koerper

-Beispiel Aktivitaeten: Origami und Calligraphy

**Italiano**

Definizione di “Mindfulness”

Mindfulness vuol dire prestare, in modo particolare, attenzione a cio che facciamo in un momento preciso, senza giudizi.

*Soluzioni per gestire lo stress*

-Respirare profondamente

-Ridere e sorridere

-Meditare

-Praticare sport/ muovere il corpo

-Ascoltare la musica

-Fare una cosa per volta

-Fare attività come origami, calligrafia, ecc…



**French**

Mindfulnees définition

Mindfulnees signifie faire attention en particulier au but de la route dans le moment présent et sans jugement .

*Les solutions pour gérer son stress*

-sophrologie

-respirer lentement en pleine consience

-meditation

-sourire

-être dans le présent

-fermer les yeux

-faire du sport/bouger

-écouter de la musique

-faires des activités comme : l’origami,la caligraphie,la relaxation…

**Español**

Mindfulness definición

Mindfulness es para atención a una cosa concreta, con la finalidad de ser consciente sin juzgarte.

*Situaciones para manejar tu estrés*

-sofrología

-respirar calmado –reír y estar contento

-meditación –practicar deporte –mover tu cuerpo

-escuchar música –ser paciente

Hacer las actividades: origami, caligrafía…

**Català**

Mindfulness definició:

Mindfulness es para atenció a una cosa concreta, amb la finalitat de ser consient sen-se jutjar-te.

*Situacions per manegar el teu estres:*

-sofrologia; -respirar Calmat; –riure i estar content; -meditació –practicar esport –moure el teu cos; -escoltar música –ser pacient; - fer les activitats: origami, caligrafía…