

Eix 5

Receptes per ser feliç



$$\text{Felicidad} = E (M+B+P) / R+C$$

Eduard Punset propone una fórmula en la que resume los factores que inciden en el grado de felicidad. Destaca tres grupos: los factores reductores (R), que son aquellos que contribuyen a reducir los índices de felicidad; la carga heredada (C), factores relacionados con la genética y la herencia cultural, y los factores significativos, que incluyen las emociones (E), el mantenimiento (M), el disfrute de la búsqueda y las nuevas expectativas (B) y las relaciones personales (P).

Eduard Punset. El viaje a la felicidad

Us animeu a provar aquesta fórmula???

Ingredients per ser feliç

Educació Infantil

A partir de la lectura del conte "El Regal" de Gabriela Keselman, els infants del Petit Mas, els més petits de l'escola, s'adonen que les coses més quotidianes i simples com les abraçades i els petons són les que ens aporten més felicitat.

En les rodes de conversa a l'aula, a la pregunta de: **"Què et fa feliç?"** els infants, sempre sincers, sempre sorprenents, ofereixen una sèrie de respostes que convertirem en els "ingredients" per crear una recepta pròpia de la felicitat.

Les abraçades, els petons, les carícies, el temps compartit... són, des de la perspectiva dels infants, els aspectes més necessaris per fer:

Les receptes de la felicitat!!!

Les nenes i els nens, sovint, ens ofereixen lliçons de **Vida**.

Què fa feliços als infants?

- Les abraçades, els petons, les pessigolles
- Quan el papa m'explica un conte
- Quan la mama m'agafa de la mà quan estem al llit
- Fer manualitats
- Jugar
- Anar a la platja

Quina és la teva recepta de la felicitat?

- Quins ingredients et vénen de gust avui?
- Què posaries a la teva olla de la felicitat?

Crea la teva pròpia recepta!

Comparteix-la a les xarxes socials amb l'etiqueta **#FelicitatMasCasanovas**



Imatges

- 1 La cuina de la Felicitat - Ingredients.
- 2 Els infants cuinen.
- 3 Manualitats.
- 4 Abraçades.
- 5 Massatges.
- 6 Pessigolles
- 7 Petons



Què em cal. Jo també vull ser feliç!

Aula Hospitalària Hospital Sant Pau

Des de l'aula hospitalària de Sant Pau, conjuntament amb el **projecte Abracadabra** (dansa hospitalària que atén també pediatria del mateix hospital) hem volgut participar d'aquest projecte i a partir de situacions gens senzilles, la d'infants ingressats per malalties de llarga durada, també ens hem volgut preguntar sobre la felicitat i el què ens cal per poder-ho ser. Així doncs han donat resposta el que necessitem per a ser feliços a través d'un treball d'autoconeixement, reflexió i moviment corporal.

Si mai voleu escoltar-vos a vosaltres mateixos i mateixes... per saber com esteu, nosaltres us hi podem ajudar!!! Tant les persones professionals de l'hospital com nosaltres, els infants ingressats, hi hem pensat i en sabem una mica!

