

## Meditació: jo als 25 anys

**Font:** Programa *Inner Development Goals*

### Objectiu de Sana Ment:

- (2) Relacions socials, clima socioafectiu i relaxació

### Objectius específics:

- Ser capaç de seguir una meditació
- Mostrar-se relaxats i presents durant i després de la meditació

**Matèria:** Tutoria

**Temps:** 30 minuts

### Descripció

Jo als 25 anys és un exercici guiat que t'ajuda a estar present amb les teves esperances, somnis, prioritats i valors imaginant-te a tu mateix en la festa del teu 25è aniversari. Pot ajudar el practicant a augmentar la consciència sobre el que és important per a tu i identificar si hi ha coses que t'agradaria fer més (o menys).

Nota: proposem els 25 com a edat en què transcorre l'objecte de la meditació, però si considereu que queda massa lluny per a l'alumnat, es pot proposar una altra edat.

### Desenvolupament de l'activitat

#### (5 min) Introducció a l'activitat

Expliquem a l'alumnat que en aquesta sessió farem una meditació per a que es visualitzin als 25 anys i que l'objectiu és que prenguin consciència de quines son les coses importants i identificar si hi ha alguna cosa a la que voldrien posar més atenció a partir d'ara.

#### (15 min) Meditació

Us proposem que com a docents guieu aquesta meditació. A continuació podeu trobar les instruccions per anar donant a l'alumnat. Recordeu de llegir-les pausadament i amb veu relaxada.

1. Situa't còmodament a la cadira amb l'esquena recta però relaxada. Deixa que el cos descansi en si mateix.
2. Sigues conscient d'on ets ara mateix. Tanca els ulls suaument. Sent que estàs completament present en el teu cos. Sigues conscient del contacte dels peus amb el terra, i posa els braços tocant les cames.
3. Ara centra la teva consciència en la respiració. Observa com l'aire entra en el teu cos i després surt. Mantingues un ritme estable de respiració durant una estona.
4. Imagina que has aconseguit avançar en el temps i que t'has convertit en tu mateix quan tens 25 anys. Estàs celebrant la teva festa d'aniversari. Pots decidir lliurement on. Estàs en una sala? Estàs a l'aire lliure? Decideix com vols que sigui el lloc on estàs i la teva festa. Imagina que estàs allà, situa't realment en aquest lloc.
5. Aviat seràs visitat per un amic o familiar que ha significat o significa molt per a tu. En aquest futur, tothom viu, així que pot venir qualsevol, fins i tot persones que estiguin lluny o que ja hagin mort. Ara decideix què vols que aquestes persones importants de la teva vida recordin de tu.
6. Escull una persona. Permet que aquesta persona s'acosti a tu. Què vols que aquesta persona digui de tu com a amic, parella, fill/filla o company/a? Imagina que la persona ho diu. Sigues valent, imagina que aquesta persona diu el que més desitges que digui. Inclús si no penses que has complert el que vols que digui, permet-li que ho digui igualment. No et retinguis res.

#### (15 min) Posada en comú de les sensacions

Per acabar la sessió, llençarem algunes preguntes per iniciar una reflexió:

- *Com us heu sentit durant la meditació?*
- *Us ha sigut difícil seguir-la?*
- *Us ha permès identificar quelcom important per vosaltres que voleu ser, fer, mantenir quan tingueu 25 anys?*

**Material:** guió de la meditació

**Referències:**

Programa *Inner Development Goals*:

[Meet Yourself at 90 | IDG.tools - Inner Development Toolkit - Change starts within](#)