



MINDFULNESS ICEBREAKER

017 EN

CATEGORY	DURATION	GROUP SIZE
Ice Breaker	10 minutes	5 - 25 people
OBJECTIVE		
Break the ice		
MATERIAL		
paper and pen		
DESCRIPTION		
Gather the group and have them sit in a circle. Tell them to close their eyes for 2 minutes and be silent. Direct them to breathe slow and counting 4 inhales and 4 exhales. Tell them to think that while they inhale white positive healing light comes through their body from the ground to the top of their head and while the exhale to think that negative energy and unwanted thoughts go away. After the 2 minutes pass, tell them to open their eyes and give them paper and pen to write down one negative thought they have, something that makes them feel stresses. When everyone finishes writing tell them to rip up the paper, their stress basically and put all the scraps in a bowl in the middle of the circle.		
VARIATIONS		





MINDFULNESS ICEBREAKER

017 ES

CATEGORIA

Ice Breaker

DURACIÓN

10 minutos

TAMAÑO GRUPO

5 - 25 personas

OBJETIVO

Romper el hielo

MATERIAL

Papel y bolígrafo

DESCRIPCIÓN

Reúna al grupo y haga que se sienten en un círculo. Dígales que cierren los ojos durante 2 minutos y guarden silencio. Guíe la respiración del grupo contando hasta 3, mientras inhalan y exhalan 4 veces.

Dígales que piensen mientras inhalan, en una luz de curación positiva blanca que recorre su cuerpo desde el suelo hasta la cabeza y mientras exhala dígales que piensen que la energía negativa y los pensamientos no deseados desaparecen. Después de que pasen 2 minutos, dígales que abran los ojos, y que en un papel escriban un pensamiento negativo que tengan o hayan tenido, algo que les haga sentir estrés...

Cuando todos terminen de escribir, dígales que rompan el papel, rompiendo todo vínculo con su estrés, y pongan todos los restos en un recipiente en el centro del círculo. Esto es muy bueno para comenzar una reunión si tiene un equipo de personas con estrés o tensión.

ALTERNATIVAS



MINDFULNESS ICEBREAKER

017 GR

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ	ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ
Ice Breaker	10 λεπτά	5 - 25 άτομα
ΣΤΟΧΟΣ		
Να "σπάσει ο πάγος"		
ΥΛΙΚΑ		
Χαρτί και στυλό		
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ		
Συγκέντρωσε την ομάδα σε έναν κύκλο. Πες τους να κλείσουν τα μάτια τους για 5 λεπτά και να μην μιλάνε, να είναι σε απόλυτη ηρεμία. Μπορείς να τους κατευθύνεις να αναπνεύσουν αργά, μετρώντας 4 εισπνοές και 4 εκπνοές. Πες τους να σκέφτονται καθώς εισπνέουν ότι λευκό θετικό θεραπευτικό φως έρχεται μέσα στο σώμα τους από το έδαφος προς στην κορυφή του κεφαλιού τους και καθώς εκπνέουν να σκέφτονται ότι η αρνητική ενέργεια και οι ανεπιθύμητες σκέψεις φεύγουν μακριά. Αφού περάσουν 5 λεπτά, πες τους να ανοίξουν τα μάτια τους και πάνω σε ένα χαρτί να γράψουν μια αρνητική σκέψη που έχουν, κάτι που τους κάνει να αισθάνονται άβολα ή άσχημα. Όταν όλοι τελειώνουν, πείτε τους να σκίσουν το χαρτί και να βάλουν όλα τα κομμάτια του σε ένα μπολ στη μέση του κύκλου. Με αυτό τον τρόπο μπορούν να απελευθερώσουν τον εαυτό τους από το αυτό το πρόβλημα		
ΠΑΡΑΛΛΑΓΕΣ		



