

Meditation as a Multivitamin

INDIVIDUAL ACTIVITY- Please answer the following questions.

- 1) When is a good time in your day to practice deep breathing, mindfulness, or meditation?

- 2) When have you ever felt like you've needed to take a deep breath to calm down, and does it happen often?

- 3) On a scale of 1-10 (with 1 being not very useful and 10 being extremely helpful), how do you feel about having deep breathing, mindfulness, or meditation being a part of your everyday routine?

DISCUSSION- Please participate in a group discussion according to your teacher's instructions. Please remember to be thoughtful and kind, and refrain from using names.

POST: Share one situation where you might need to calm down and get a handle on your breathing.

Example: "I spent a lot of time studying for a test, and I still did not do well."

REPLY: Reply to one classmate's responses with different things that they can think about in that situation to help calm down.

Example: "Even though it did not work out the way you thought, you tried your best, and you can be proud of that."

Meditación Como una Multivitamina

ACTIVIDAD INDIVIDUAL: Favor de responder las siguientes preguntas.

1) ¿Cuál es un buen momento en tu día para practicar la respiración profunda, la atención plena o la meditación?

2) ¿Cuándo has sentido que necesitas respirar hondo para calmarte, y sucede a menudo?

3) En una escala del 1 al 10 (siendo 1 no muy útil y 10 extremadamente útil), ¿qué tan útil consideras que es tener la respiración profunda, la atención plena o la meditación como parte de tu rutina diaria?

DISCUSIÓN: Participa en una discusión grupal según las instrucciones de tu profesor/a. Recuerda ser amable y respetuoso/a, y evita usar nombres.

PUBLICAR: Comparte una situación en la que podrías necesitar calmarte y controlar tu respiración.

Ejemplo: "Pasé mucho tiempo estudiando para un examen, y aún así no me fue bien."

RESPONDER: Responde a la publicación de un/a compañero/a con diferentes cosas en las que pueden pensar en esa situación para ayudar a calmarse.

Ejemplo: "Aunque no salió como pensabas, hiciste tu mejor esfuerzo, y puedes estar orgulloso/a de eso."