



Inteligência emocional

Tempo de qualidade em família

Parentalidade Consciente
e Educação Positiva

Yoga e mindfulness

Pilares de ética: gestão de conflito

Método de avaliação emocional
para as escolas

Método de planeamento
e negociação de tarefas em casa

Segue a @tribokula em: www.kula.pt

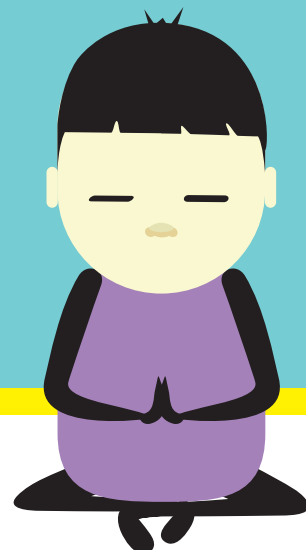




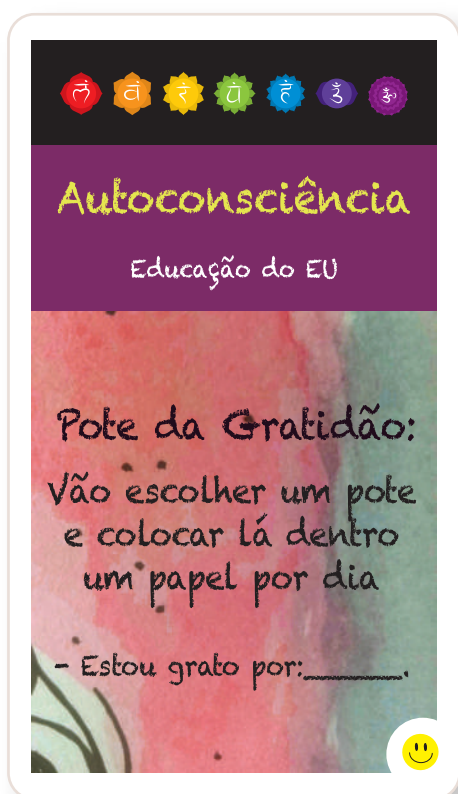
Porquê Agradecer?

♡ 10 Benefícios científicos da gratidão

segundo Robert Emmons



- Fortalece o sistema imunológico;
- Reduz a depressão e stress;
- Aumenta o entusiasmo, energia, otimismo e felicidade;
- Melhora a qualidade de sono;
- Despertares mais agradáveis e com maior disposição;
- Reduz a pressão arterial;
- Vida social mais ativa e prazerosa;
- Reduz o apego a emoções tóxicas, como rancor, ressentimento, desilusão, medo e inveja;
- Reduz as queixas de dores e mau-estar;
- Reduz a sensação de isolamento, inadequação e solidão.



Esta carta é a carta prémio para a família que assenta no pilar de ética - Autoconsciência.

O Kula tem 77 cartas:

- 7 mestres do mindfulness
- 21 posturas
- 21 cartas de exercícios de regulação emocional e de competências socioemocionais
- 10 pilares de ética para a escola
- 10 pilares de ética para a família
- 8 cartas de sorte e azar
- 1 Dado
- 1 Grelha do método de avaliação emocional para as escolas
- 1 Grelha do método de planeamento e negociação de tarefas em casa
- 1 Manual de 50 páginas

Rótulo para imprimir e colar no Frasco

escrevam o nome da vossa família no espaço em branco





Sou grat@ por



Sou grat@ por



Sou grat@ por



Sou grat@ por



Sou grat@ por



Sou grat@ por



Sou grat@ por



Sou grat@ por



Sou grat@ por



Sou grat@ por



Sou grat@ por



Sou grat@ por



Sou grat@ por



Sou grat@ por



Sou grat@ por



Sou grat@ por



Sou grat@ por



Sou grat@ por



Sou grat@ por



Sou grat@ por



Sou grat@ por