



T4.002

NOUS ORGANISONS MAINTENANT LE JEU DE CARTES HUNTER EN UTILISANT LES LETTRES M.A.T.R.I.X. CHAQUE LETTRE A QUATRE RANGÉES—M1, M2, M3, M4—ET CHAQUE RANGÉE CONTIENT SEPT SOUS-CARTES, ÉTIQUETÉES M1.001, M1.002, M1.003, ET AINSI DE SUITE JUSQU'À M1.007. CET AGENCEMENT DE CARTES EST INSPIRÉ DE LA MÉTHODE DE PRISE DE NOTES DE NIKLAS LUHMANN, ET NOUS VOUS ENCOURAGEONS À CRÉER VOS PROPRES CARTES DANS CHAQUE RANGÉE. TÉLÉCHARGEZ LES 7 CARTES À PARTIR DU LIEN CI-DESSOUS, ET CONSTRUISONS-LES ENSEMBLE !



Résumé de l'histoire de la famille de Susie :

Susie et Hunter adorent réfléchir aux personnes qu'ils aiment, comme leur famille et leurs amis. Ils imaginent les câlins qu'ils partagent et comment ces personnes rendent leur vie meilleure. Aujourd'hui, ils se concentrent sur l'amour et la gratitude qu'ils ressentent.

Pour en savoir plus sur l'histoire de la famille de Susie, visitez www.matrixkidscards.co.

Journal de méditation de Hunter (Version développée) :

"Aujourd'hui, j'ai fermé les yeux et j'ai pensé à ma famille. J'ai imaginé les câlins de ma maman et les rires de mon papa quand on joue ensemble. J'ai ressenti tout l'amour que j'ai dans mon cœur. Ça m'a rendu tellement heureux, et j'ai voulu les remercier pour tout ce qu'ils font pour moi." — Hunter, 5 ans et demi

Activité :

- Étape 1 : Encouragez votre enfant à fermer les yeux et à imaginer les personnes qu'il aime et pourquoi il leur est reconnaissant.
- Étape 2 : Demandez-lui de dessiner sa famille ou ses amis, puis d'écrire ou de dicter un petit mot pour expliquer pourquoi il est reconnaissant.
- Étape 3 : Laissez-le partager son dessin et son message avec la personne à qui il tient.



Réflexion (Version développée) :



- Réflexion de Hunter : "Quand j'ai pensé à l'amour de ma famille, j'ai senti mon cœur devenir tout chaud et j'étais si reconnaissant d'avoir des gens aussi formidables autour de moi."
- Conseil scientifique : La méditation sur l'amour et la gratitude active le système limbique, responsable des émotions et de l'attachement. Cette pratique renforce les sentiments positifs et améliore les relations interpersonnelles.
 - Principe : Prendre le temps de visualiser les liens d'amour et de gratitude permet aux enfants de développer leur intelligence émotionnelle.
 - Connaissance sur la méditation : Méditer sur l'amour aide les enfants à renforcer leurs liens avec les autres et à exprimer plus facilement leur affection.

Ressources créatives :

- Musique : Écoutez Lullaby de Brahms pour une atmosphère douce et apaisante lors de la méditation sur l'amour.
- Art : Demandez à votre enfant de dessiner un grand cœur avec les noms des personnes qu'il aime à l'intérieur.
- Sciences : Découvrez comment les émotions fonctionnent dans le cerveau avec ce guide interactif sur le système limbique.

