

Setmana 1

Pràctica Formal	Pràctica quotidiana
1. Escolta l'àudio <u>Atenció a la Respiració 5 minuts</u> .	3. Tria una activitat rutinària de la teva vida quotidiana i realitza-la amb Consciència Plena.
2. Escolta l'àudio <u>Exploració del Cos</u> .	4. Fes almenys un àpat amb Atenció Plena.
	5. Troba moments per Parar-Respirar-Ser conscient .

Setmana 2

Pràctica Formal	Pràctica quotidiana
1. Escolta l'àudio <u>Atenció a la Respiració 5 minuts</u> .	3. Tria 3 activitats rutinàries de la teva vida quotidiana i realitza-les amb Consciència Plena fent servir els gomets.
2. Escolta l'àudio <u>Exploració del Cos</u> .	4. Captura moments agradables, parant atenció a què penses, quins sentiments tens i quines sensacions percebs.
	5. Para atenció quan elaboris un judici, i pregunta't: <ul style="list-style-type: none"> • Quina és la interpretació d'aquest fet que fa sentir-me així? • Hi ha alguna altra possibilitat? I, si és així, com canviaria la meva experiència del moment? • Puc suspendre el judici, de moment, i veure què passa?

Setmana 3

Pràctica Formal	Pràctica quotidiana
1. Escolta l'àudio <u>Atenció a la Respiració 10 minuts</u> .	3. Aprofita les ocasions que tinguis creant una pausa entre l'estímul que causa l'emoció i la resposta per adonar-te'n de les sensacions que es produeixen en el teu cos.
2. Alterna l'àudio d' <u>Exploració del cos i el loga dret</u> .	4. Captura moments desagradables parant atenció a què penses, quin sentiment sents i quines sensacions percebs.
	5. Practica la Regulació Emocional en 5 passes: <p style="text-align: center;"><u>Pas 1</u></p> <p>Reconeix l'emoció. Identifica que alguna cosa t'està passant.</p> <p style="text-align: center;"><u>Pas 2</u></p> <p>Accepta sense culpar. Et permetes sentir-te així.</p> <p style="text-align: center;"><u>Pas 3</u></p> <p>Acull plenament l'experiència. Per a això, utilitza l'atenció a la respiració i a les sensacions del cos. Cuida't com ho fa una mare afectuosa al seu fill que pateix.</p> <p style="text-align: center;"><u>Pas 4</u></p> <p>Reflexiona, amb calma, sobre quines són les causes internes (condicionaments, judicis, pors...) Per què em passa a mi això?</p> <p style="text-align: center;"><u>Pas 5</u></p> <p>Saviesa. Obté un aprenentatge d'aquesta experiència.</p>

Setmana 4

Pràctica Formal	Pràctica quotidiana
1. Escolta l'àudio <u>Atenció a la Respiració 10 minuts</u> .	3. Para atenció als moments d'estrès o de tensió emocional aquesta setmana i fixa't en: <ul style="list-style-type: none">• Quins són els teus estressors, o estímuls desencadenants de l'estrès?• Quins són els teus comportaments habituals de tipus reactiu? Sense intentar canviar res. Sense fer res especial, només observat, i practica estar present amb la realitat d'aquell moment tal com és.
2. Alterna els àudios <u>loga dret</u> i <u>Yoga en el suelo</u> .	4. Practica caminar amb Consciència Plena , observa la llum, sent les olors, sons, temperatura, mira la gent que passa... També ho pots fer mentre estàs parat en els semàfors. Refresca la teva connexió amb el fluir de la vida, mentre et desplaçes.

Setmana 5

Pràctica Formal	Pràctica quotidiana
1. Escolta l'àudio <u>Atenció a la Respiració 10 minuts</u> .	3. Observa alguna Comunicació difícil o complicada que tinguis durant la setmana. Connecta amb les teves sensacions, emocions i pensaments del moment.
2. Escolta l'àudio <u>Meditació guiada</u> , la pots alternar amb els de loga.	4. Practica la Consciència Plena al menjar/beure aquesta setmana. Observa les teves actituds en moments d'estrès i de relaxació, com t'alimentes i quina és la teva postura a la cadira.

Setmana 6

Pràctica Formal	Pràctica quotidiana
1. Escolta l'àudio <u>Atenció a la Respiració 10 minuts</u> .	3. Practica Comunicació i Consciència Plena. Observant: <ul style="list-style-type: none">• Què dius• Com ho dius• Com et sents• I quin efecte tenen les teves paraules o actituds en els altres. Intenta practicar l'assertivitat, comunicant des del respecte, i si has d'expressar disconformitat, fes-ho de forma amable.
2. Escolta l'àudio <u>Meditació guiada</u> .	4. Observa com gestiones el temps aquesta setmana, quins lladres del temps trobes.

Setmana 7

Pràctica Formal	Pràctica quotidiana
1. Escolta l'àudio <u>Atenció a la Respiració</u> 10 minuts.	3. Aplica Consciència Plena a l'organització del treball o de la teva vida , i a les emocions que apareixen. Estàs reaccionant o responent? Intentes fer més del que és possible? Tens clares les teves possibilitats? Deixes temps per a gaudir i relaxar-te?
2. Escolta l'àudio <u>Amabilitat</u> .	4. Evita la Multitasca, fent les coses amb Consciència Plena, com si en aquest moment no hi hagués res o ningú més important que el que tens davant. 5. Para atenció als patrons o idees que surten amb freqüència durant la meditació. Quan acabis la meditació reflexiona sobre aquestes idees.

Setmana 8

Pràctica Formal	Pràctica quotidiana
1. Escolta l'àudio <u>Atenció a la Respiració 10 minuts</u> .	3. Elabora un Pla Personal de Canvi a Curt Termini. Identifica algun estressor rellevant sobre el que puguis fer algun canvi (tasca o emoció) que sigui adaptatiu. Intenta que sigui alguna cosa prioritària on el canvi sigui atractiu i realista. Pots guiar-te per l'annexe: Pla per a Respondre sense Reaccionar. Inclou-hi en el teu propi Pla algunes de les pràctiques que t'han sigut més beneficioses i que et facilitaran el Canvi.
2. Escolta l'àudio <u>Amabilitat i compasió</u>	4. Estableix un compromís amb tú mateix i comparteix-lo amb algú proper que t'ajudi a enfortir aquest compromís. Pots pensar en un premi si ho consideres adequat

Setmana 9

Pràctica Formal	Pràctica quotidiana
1. Escolta l'àudio <u>Atenció a la Respiració 10</u> minuts.	3. Pren consciència del que menges i plantejat fer algun canvi saludable, per petit que sigui. Escriu-lo.
2. Escolta l'àudio que vulguis.	4. Pots portar alguna cosa per compartir, pot ser una poesia, una frase, una cançó... allò que tú desitgis i tingui algun significat relacionat amb el que hem treballat aquestes setmanes.

RECORDA PORTAR L'ESTERILLA I UN BOLI L'ÚLTIM DIA!

Setmana 10

CONSELLS I SUGGERIMENTS PER A CONTINUAR LES PRÀCTIQUES

Només en la realitat del present es pot estimar, despertar-se, trobar la pau, la comprensió i sentir-se unit amb un mateix i amb el món.

Hem vist les bases de la reacció de l'estrès i com respondre més adequadament als desafiaments de la vida. Com recordaràs, la resposta adequada a l'estrès és la base de la salut, permet expressar el teu talent i millorar les relacions entre les persones.

Per poder respondre a l'estrès adequadament et proposem que integris en la teva vida les idees que hem presentat en classe, que conreïs la Consciència Plena, escoltant el que et diu el cos, regulant els pensaments de tipus no adaptatiu i intentant respondre en comptes de reaccionar.

Com has vist a les classes, la meditació i la Consciència Plena en la vida quotidiana són dues eines molt útils per trobar el teu punt d'equilibri personal, estar més atent i calmar la ment en moments d'agitació. També t'ajudaran a millorar la intel·ligència emocional i la intuïció.

Per això, et proposem que practiquis la meditació d'ara endavant, amb certa freqüència, com una forma de cuidar la teva ment i el teu cos. Pensa que aquest curs t'ha permès aprendre unes tècniques d'entrenament, però si no les utilitzes els seus beneficis desapareixeran. Si vols experimentar de debò els avantatges d'aquesta forma de viure,

proposa't un pla de treball per a un temps raonable, almenys 2 o 3 mesos, establint quan i quin temps meditaràs, o quins canvis realitzaràs en la teva vida per poder contribuir a la teva salut i benestar.

Practicar amb un grup de meditació és molt recomanable.

Recorda que llegir pot ser molt estimulador i inspirador però no substitueix a la pràctica de la meditació i això és el més important. Per això, les lectures són un suport o complement però no una alternativa a la pràctica. Potser t'ajudi llegir abans de la meditació i així deixar que aquestes paraules ressonin en el teu interior, sense reflexionar ni intel·lectualitzar, deixant que trobin el seu lloc natural, o després de meditar, amb la frescor de la ment d'aquests moments.

Desitgem que aquest curs et sigui útil en la vida i que t'ajudi a viure amb més amabilitat cap a tu i cap als altres. Vivint cada moment com si fos únic i irrepetible, com és en realitat.

9 IDEES PER A PRACTICAR LA CONSCIENCIA PLENA

1. Para atenció a les claus internes que t'informen de la situació en què estàs. Para especial atenció a la teva respiració en aquests moments i recorda que sempre existeix la possibilitat d'una resposta calculada, en comptes d'una reacció sobtada.

2. Tracta de recordar durant el dia que ets un ésser complet i únic. I que la millor forma d'expressar-te és per mitjà de l'amor i de l'amabilitat.

3. Para atenció als teus sentiments de judici: agradable/ desagradable, atracció/rebuig... Quan aquests es presentin, adona't com els manifestes en les teves actituds i en el teu comportament (to de veu, gest, eleccions...). Sigues conscient de les conseqüències que això té en el context en el qual ets i en les persones amb les quals t'envoltes. Recorda quin és l'objectiu o la tasca que has de realitzar i com afecten aquests sentiments.

4. Intenta veure la dimensió que hi ha darrere de tota activitat i tot pensament. Aquesta dimensió de pau i tranquil·litat, de claredat i coneixement.

5. Intenta veure quant afecta l'estat mental i les teves reaccions, com et sents físicament. Fixa't com et mous, que menges, beus, llegeixes, veus o parles, i com això afecta el teu estat mental o pensaments. Fes servir la respiració per connectar amb la teva situació i tornar al present.

6. Fixa't quant temps la teva ment està preocupada en qüestions relatives al passat i al futur. Mira també quanta energia utilitzes en qüestions com jo, meu, com si fossis el centre de l'univers. És realment tan necessari? No genera cert patiment? És possible prendre's la vida d'una altra manera?

7. Posa una atenció particular quan sentis:

Observa que fortes poden ser les emocions de l'esquerra i com solen venir acompanyades de ceguesa i imprecisió. Però, què passa amb les de la dreta? Són igual

de fortes? Són també imprecises? Quina qualitat diferent tenen les unes de les altres?

8. Fes servir la respiració perquè la teva ment estigui més relaxada, portant-la a l'aquí i a l'ara. Aprèn a viure la vida moment a moment, acceptant la realitat com és i conta en els teus recursos per poder respondre adequadament als reptes que se't plantegen.

9. Recorda que podries morir en qualsevol moment. En quin estat mental t'agradaria estar els teus últims moments o últims dies? Quins passos pots començar a donar cada dia en aquesta direcció? Per què no començar ara mateix?

LLIBRES SOBRE MINDFULNESS

- Plenamente, de Andrés Martín. Ed. Planeta. 2015
- Mindfulness funciona, de Beatriz Muñoz. Ed. Conecta. 2015
- Mindfulness en la Vida Cotidiana, de Jon Kabat-Zinn. Ed. Paidós. 2009
- Vivir con Plenitud las Crisis, de Jon Kabat-Zinn. Ed. Kairós. 2003
- El Manual del Mindfulness, de Elisha Goldstein y Bob Stahl. Ed. Kairós 2016
- Cómo lograr el Milagro de Vivir Despierto, de Thich Naht Hanh. Ed. Jaguar. 2012

ALTRES LLIBRES INTERESSANTS

- El Poder del Ahora, de Eckart Tolle. Ed. Gaia. 2001
- Biografía del Silencio, de Pablo d'Ors. Ed. Siruela.
- Elogio de la lentitud, de Carl Honore. Ed. RBA Libros
- Transforma tu Mente, de Dalai Lama. Ed. Martínez Roca. 2001
- Cuando todo se derrumba, de Pema Chödrön. Gaia Ediciones. 1998
- Meditación para Principiantes, de Jack Kornfield. Ed. Kairós 2013

COM CONTINUAR PRACTICANT

• Inscriu-te al **BUTLLETÍ** de la nostra web: <https://www.aprendomindfulness.com/> i rebràs periòdicament suggeriments, activitats i notícies sobre Mindfulness.

• **Pràctiques setmanals a l'Associació pel Benestar amb Mindfulness Aiguablava**, on ens reunim cada dilluns a la Torre del Fanal (La Garriga) de 20 a 21:30 h. A partir del 13 de gener de 2020 estarem a *Can Luna* amb el mateix horari.
<https://abmindfulnessaiguablava.blogspot.com/>