



MINDFULNESS A LA MÚTUA

RECOMANACIONS

Com Meditar amb Mindfulness

Si la **meditació és asseguda**, pots fer-ho en una cadira, amb una postura que para tu signifiqui al mateix temps dignitat, presència i comoditat. Et proposem que ho facis amb els dos peus separats i recolzats en el terra (si els teus peus no arriben a terra, pots posar sota ells un bloc, coixí o llibre), les teves cuixes horitzontals, les mans en la falda de les teves cames i, si t'és possible, amb l'esquena separada del respatllet de la cadira.

Si la **meditació és estirada**, et proposem que ho facis en el terra sobre una "esterilla" o una manta. Col·loca't de cap per amunt amb les cames estirades (si no tens problemes en l'esquena o lumbar), els peus caiguts cap als costats, els braços al llarg del cos i separats d'ell, les mans amb els palmells cap amunt, el cap recolzat a "l'esterilla" amb la barbata prop del coll per evitar tensió en les cervicals.

Si tens problemes en les lumbar o esquena busca la postura que et sigui més saludable. Pot ser que et sigui possible estirada i posant els peus i els bessons recolzats sobre una cadira o coixí.

Per obtenir els àudios del TALLER DE MINDFULNESS, només has d'anar a la nostra web: aprendomindfulness.com* → MENÚ
↳ MÚTUA

T'animem al fet que realitzis cada dia la pràctica, ja que els beneficis del Mindfulness requereixen paciència, constància i compromís.

Si vols, pots veure també un [vídeo en You Tube](#) de la neurocientífica Sara Lazar: Como la Meditación puede cambiar la forma de nuestro Cerebro. Dra. Sara Lazar. TED

Si tens algun dubte, ja saps que pots contactar amb nosaltres per mail o telèfon.
tel. 660 731 270 - javi@aprendomindfulness.com

Et desitgem que tinguis unes bones setmanes de pràctica. Una abraçada.

*Si cliques sobre les paraules en blau, tindràs accés als seus continguts



SETMANA 1

MINDFULNESS

La definició de Mindfulness per Jon Kabat-Zinn:

Mindfulness o Consciència Plena és parar atenció de forma particular, amb intenció, al moment present i sense jutjar.

Mindfulness és una poderosa eina per reduir l'estrès. El seu significat vol expressar que la ment ha d'estar plena, però no d'idees, desitjos o pors sinó de l'experiència d'aquest moment.

El contrari de la Consciència Plena és el pilot automàtic. Utilitzar el pilot automàtic molt sovint té un cost que es manifesta en dos vessants:

1. Perdem la connexió amb la realitat.
2. Manté el sistema nerviós sempre a ple rendiment, mai es relaxa, i això té implicacions en la nostra salut física i mental.

L'estrès tendeix a centrar-se obsessivament en les amenaces o preocupacions i fomenta la utilització del pilot automàtic. Així, la primera eina per reduir l'estrès és evitar el mecanisme del pilot automàtic i aprendre a fer una pausa, per deixar d'estar pensant continuament, portant la ment al moment present.

Si ho vols, pots mirar els vídeos de la **Semana 1- ¿Qué es Mindfulness?** del Curs online Aprendo Mindfulness.

Propostes de pràctiques:

1. Escolta l'àudio d'**Atenció a la Respiració 5 minuts**.
2. Escolta l'àudio d'**Exploració del Cos**.
3. Tria **una activitat rutinària** de la teva vida quotidiana i realitza-la amb Consciència Plena.
4. Fes almenys **un àpat** amb Mindfulness.
5. **Parar, respirar i ser**.



SETMANA 2

LA PERCEPCIÓ

Les aparences i la realitat no són el mateix. L'estrès sorgeix quan una persona percep un perill sense que necessàriament existeixi. La ment genera uns pensaments que donen lloc a una il·lusió fins a fer-la gairebé real i que fa que el cos desenvolupi els símptomes de l'estrès.

Així el primer esglaió en la generació de l'estrès és la percepció. Els científics han demostrat que hi ha una pausa entre la sensació i la percepció quan el cervell rep uns estímuls. Així que en el nostre cervell hi ha un moment en el qual podem donar diferents respostes a un estímul.

7 Bases per a conrear el Mindfulness

1. Viu moment a moment.
2. No jutgis tant, no et jutgis.
3. Confia en les teves capacitats, la teva saviesa i els teus recursos.
4. Conrea la ment del principiant, oberta, interessada.
5. No busquis només resultats, fixa't en el procés i intenta fer el millor que puguis.
6. Accepta la realitat tal com és, coneix els teus límits i aprèn a deixar anar.
7. Cuida't, tracta't amb amor i amabilitat.

Si ho vols, pots mirar els vídeos de la **Semana 2- ¿Cómo vemos la Realidad?** del Curs online Aprendo Mindfulness.

Propostes de pràctiques:

1. Escolta l'àudio d'**Atenció a la Respiració 5 minuts**.
2. Escolta l'àudio d'**Exploració del Cos**.
3. Tria **3 activitats rutinàries** de la teva vida quotidiana i realitza-la amb Consciència Plena, fente servir els gomets.
4. **Captura moments agradables**, parant atenció a què penses, quin sentiment sents i quines sensacions percebs.
5. **Para atenció** quan elaboris **un judici**, i pregunta't:
 - Quina és la interpretació d'aquest fet que em porta a sentir-me així?
 - Hi ha altres possibilitats? I, si és així, com canviaria la meva experiència del moment?
 - Puc, almenys, suspendre el judici de moment i veure què passa?
 - Si suspens el judici, pots tenir diferents percepcions...i guanyaràs llibertat!

SETMANA 3

LES EMOCIONS

Sentir les emocions, qualsevol que siguin, sempre és sa, forma part de la realitat d'aquest moment i ens dóna una informació valuosa.

Però, el fet de sentir-les no significa obeir al seu dictat; el comportament és la clau i és aquí on anem a aplicar la regulació emocional. Mindfulness regula la força de l'emoció enfocant l'atenció en les sensacions del cos o en la respiració, sense deixar-se arrossegar pel torrent de pensaments relatius a l'experiència.

La Regulació Emocional en 5 passes:

1. Reconeix l'emoció. Identifica que alguna cosa t'està passant.
2. Accepta sense culpar. Et permet sentir-te així.
3. Acull plenament l'experiència -Abraça-la-. 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.
4. Reflexiona, amb calma, sobre quines són les causes internes (condicionaments, judicis, pors ...) Per què em passa a mi això?
5. Saviesa. Obté un aprenentatge d'aquesta experiència.

Si ho vols, pots mirar els vídeos de la **Semana 3- Las Emociones Importan** del Curs online Aprendo Mindfulness.

Propostes de pràctiques:

1. Escolta l'àudio d'**Atenció a la Respiració 10 minuts**.
2. Alterna l'àudio d'**Exploració del Cos i el loga Dret**.
3. Practica la **Regulació Emocional en 5 passes**.

Aprofita les ocasions que tinguis creant una pausa entre l'estímul que causa l'emoció i la resposta. I reflexiona després, per què té aquest tema tanta càrrega emocional..

4. **Captura moments desagradables**, parant atenció a què penses, quin sentiment sents i quines sensacions percebs.



SETMANA 4

L'ESTRÈS

Una persona estressada perd la seva llibertat perquè perd la capacitat de decidir per si mateixa. L'estrès fa que la vida es visqui com una lluita per sobreviure en lloc de l'aventura que és.

Afecta a la percepció de la realitat i desperta la por o la ràbia. Aquestes emocions ens porten a viure d'una manera reactiva, on els sacrificis es van succeint sense que s'aconsegueixin canviar significativament els esdeveniments. A la llarga, l'estrès fa que visquem en tensió, amb pressa per a tot i sense poder gaudir de molts dels moments agradables de la vida.

La diferència entre una persona que té estrès i la que no en té és l'actitud, no les condicions externes, que són iguals per a tothom. L'actitud és el resultat d'una cadena d'elements que comencen amb la percepció de la realitat, li segueixen les emocions i finalitza en l'acció.

Si ho vols, pots mirar els vídeos de la **Semana 4- ¿Por qué me estreso?** del Curs online Aprendo Mindfulness.

Propostes de pràctiques:

1. Escolta l'àudio d' **Atenció a la Respiració 10 minuts**.
2. Alterna els àudios del **loga**.
3. Para atenció als **moments d'estrès** o de tensió emocional aquesta setmana i fixa't en:
 - 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 observant-te, i practica estar present amb la realitat d'aquell moment tal com és.
4. Practica **caminar amb Consciència Plena**, observa la llum, sent les olors, sons, temperatura, mira la gent en passar...
També ho pots fer en estar parat en els semàfors.
Refresca la teva connexió amb el fluir de la vida, mentre et desplaces.

