

A person is shown from the waist down, sitting in a meditative pose on a large, textured rock. The person is wearing dark clothing and has their hands resting on their knees. The entire image is overlaid with a semi-transparent teal color. In the top-left corner, there are several concentric white circles of varying radii. In the bottom-right corner, there are also several concentric white circles, partially cut off by the edge of the frame.

REDUCCIÓ REACTIVITAT EMOCIONAL AMB MINDFULNESS

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 respall 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 CURS DE REDUCCIÓ DE REACTIVITAT EMOCIONAL AMB MINDFULNESS, només has d'anar a la nostra web:

aprendomindfulness.com* → MENÚ

↳ MATERIALES

↳ REDUCCIÓ REACTIVITAT EMOCIONAL

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 a la nostra web un vídeo 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.
Susana Florentí i Javi Lucas

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

SESSIÓ 1

COM POTENCIAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

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.

A més de regular els sentiments, l'Atenció Plena ens aporta l'intel·ligència emocional amb la qual indagar en les causes de cada emoció, ja que l'emoció neix de la trobada entre el desig i la realitat; a mesura que un és conscient dels seus desitjos o expectativa, també millora la seva capacitat per satisfer-los. D'aquest auto coneixement neixen les bases sòlides per a la felicitat.

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.

Propostes de pràctiques:

1. Escolta l'àudio d' **Exploració del Cos o Meditació d'Aigua**.
2. Escolta l'àudio d' **Atenció a la Respiració**.
3. Posa't un **alarma** perquè quan soni facis unes respiració conscient que et recordi tornar al present, tornar a estar atent al que estàs fent en aquest moment i no deixar-te portar pel pensament.
4. Fes una **activitat rutinària** amb tota la teva atenció. En la classe s'han citat algunes.
5. També et recomano que vegis aquest curt **vídeo** que comentarem en la pròxima sessió: [L'entrevista de Francine - FRANÇA - #HUMAN](#)

"El veritable viatge de descobriment no consisteix tant a buscar nous paisatges com a contemplar els vells amb ulls nous". Marcel Prouts

SESSIÓ 2

COM ACONSEGUIR UNA MENT SERENA I SER MÉS EMPÀTICS

Les causes de l'estrès són múltiples i variades. Ja que l'experiència de l'estrès és subjectiva, hi ha situacions que poden estressar a uns més que a uns altres.

Per analitzar els estressors utilitzem el **Cercle de Control de Covey**. Si pensem en les diferents activitats que una persona realitza, podem classificar-les en tres àrees:

1. Activitats que, els resultats de les quals, depenen principalment d'un mateix, que estarien en el meu **cercle de control**.
2. Tasques on un no exerceix control, però sí que té un efecte en el resultat, que estaria a l'**àrea d'influència** personal.
3. Aquells assumptes sobre els quals no tinc cap possibilitat d'interuir, però em preocupen i els dedico temps encara que només sigui per pensar, que estarien en el **cercle de preocupació**.

Són proactius aquells que dediquen la major part del seu temps i energia a les activitats que estan en el seu cercle de control.

Són reactives les persones que estan preocupades per circumstàncies alienes a la seva influència.

El grau de control és important quan parlem d'estrès: a major control, menor sensació d'amenaça, major seguretat i, per tant, menys estrès. Per això és important saber com augmentar el grau de control.

Propostes de pràctiques:

1. Escolta l'àudio de **Mediació de l'Aigua o Meditació El Refugi**
2. Escolta l'àudio d'**Atenció a la Respiració**.
3. Fes en el treball **20 respiracions conscients**. Si ho necessites surt fora o deixa un moment el que estiguis fent com quan surts a prendre't un cafè. T'atreveixes?
4. Utilitza els **2 gomets** per a recordar-te que pots tornar a portar la teva atenció a la tasca que estiguis fent. I fes-ho amb curiositat i amabilitat.
5. Contínua amb una nova **activitat rutinària** amb tota la teva atenció.
6. També et recomano que vegis aquest curt **vídeo** que comentarem en la pròxima sessió: **HUMAN - vídeo #13: Amor del lloc més insospitat**

"La curiosa paradoxa és que quan m'accepto tal com sóc, llavors puc canviar". Carl Rogers

SESSIÓ 3

COM REDUIR L'ANGOIXA I SER MÉS RESILIENT

Les 4 qualitats de les persones proactives:

1. Visió, tenir un objectiu clar.
2. Il·lusió, apro tar la força de l'emoció.
3. Compromís, és necessari esforç i constància.
4. Consciència.

Sempre que hi ha estrès realitzem algun tipus d'acció orientada a eliminar aquesta sensació de malestar. Algunes d'aquestes accions, que a curt termini tenen un efecte favorable, poden tenir un resultat nefast a llarg termini. Exemples: menjar massa, abusar de l'alcohol, fumar... Uns altres intenten passar desapercebuts, evitant els problemes i les preses de decisions. Uns altres es donen capritxos o viatges de vacances... Moltes d'aquestes tècniques són en realitat esforços per desfer-se de la sensació desagradable, eviten el malestar, però no erradica la causa del problema. Aquestes estratègies d'evitació o negació dels problemes resulten poc útils per reduir l'estrès. Negar el problema no fa que es resolgui.

Si l'emoció que sorgeix és la ràbia poden donar-se 2 conseqüències negatives en l'entorn:

- Provocar por en els altres i això baixa el seu rendiment.
 - Aïllament, les persones airades provoquen malestar, per això tenen pocs amics. I al món actual cada vegada és més important la relació entre les persones.
- Per tant, un primer pas cap a la reducció de l'estrès està en la regulació emocional de la por i de la ràbia.

El millor és eliminar la causa de l'estrès, la qual cosa es coneix com a estratègies centrades en la tasca o qüestió. D'aquesta manera es resol la causa del problema i desapareix l'estrès. L'inconvenient és que no és ràpid ni resulta fàcil. Per exemple, si el meu estrès ve per no tenir temps lliure, haig d'aprendre a gestionar millor el meu temps, aprendre a dir que no, potser canviar el meu estil de vida...

Si l'estressor està en el cercle de preocupació, el que es pot fer és regular l'emoció fins a aprendre a conviure amb aquesta realitat sense que et molesti, o fer un canvi per eradicar-ho, si és possible. En canvi, si està en el cercle de control, clarament has d'anar a l'arrel del problema i veure la forma de resoldre-ho d'una vegada per sempre, actuant d'una forma proactiva.

Per poder afrontar el desafiament d'erradicar els estressors, és necessari fer una mica d'autocrítica i veure la responsabilitat pròpia en les circumstàncies dels fets, ja que tenim per costum culpar massa als altres. És aquí on tenen utilitat les tècniques de meditació, que proporcionen un espai de calma i serenitat des del qual es poden activar els recursos interns i trobar la millor forma de resoldre el problema.

Tenint en compte que l'estrès genera un desequilibri en la salut, les millors estratègies són les que redueixen aquest desequilibri i que anomenem adaptatives. Per exemple tenir una vida sana: caminar, fer ioga, menjar sa, descansar...

L'entrenament amb Mindfulness ens permet identificar de forma precisa aquells esdeveniments que causen estrès, per poder actuar així de forma ràpida i eficaç davant d'ells. A més ens ajuda a valorar si les estratègies que utilitzem resulten adequades o no, identificant si són adaptatives o no. Ens permet passar de la reacció a l'estrès, és a dir, de comportar-nos de forma automàtica, cega i inconscient a respondre a l'estrès, la qual cosa suposa atendre a les necessitats de la situació, considerant els valors personals, utilitzant els recursos propis.

Aquest és l'objectiu: respondre en comptes de reaccionar davant l'estrès o davant els desafiaments de la vida.

Hi ha un text, utilitzat en grups de teràpia, que exposa d'una manera senzilla una actitud sàvia davant la vida:

“Que tingui la serenitat per acceptar les coses que no puc canviar, valor per canviar les que si puc i saviesa per distingir la diferència.”