

Aquest document està pensat per ajudar-te a explorar la relaxació conscient i la seva aplicació en la teva vida quotidiana. A través de preguntes reflexives i exercicis pràctics, podràs prendre consciència de com la teva ment i el teu cos responen a l'estrès i com pots aprendre a relaxar-te de manera conscient.

Pren el teu temps per completar cada secció i permet-te gaudir d'aquest espai de reflexió.

---

1. Com vius la tensió i la relaxació?

"Quan va ser l'última vegada que vas permetre que el teu cos i la teva ment realment es relaxessin? O sempre estàs en mode alerta?"

 Escriu les teves reflexions:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. El teu cos et parla: Què et diu?

La relaxació conscient no és només una tècnica de respiració, és una eina poderosa per reconfigurar la teva resposta a l'estrès. Quan t'escoltes, què et diu el teu cos?

 Escriu les teves reflexions:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

## 3. Relaxar-se per viure millor

**"Si no pots relaxar-te, et perds la meitat de l'experiència."**

Pensa en una experiència recent on t'has sentit especialment tens/a. Què hauria passat si t'haguessis donat permís per relaxar-te?

 Escriu les teves reflexions:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### 4. Quin senyal t'envia el teu cos quan necessita una pausa?

El teu cos t'envia senyals quan necessites parar. Quins són aquests senyals en el teu cas? Com pots respondre-hi de manera conscient?

 Escriu les teves reflexions:

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---



#### 5. Consells per començar a practicar la Relaxació Conscient

**Fes pauses regulars** Quan et sentis aclaparat/a, prova de parar un moment. Respira profundament, observa el que passa i dona't espai per triar com respondre.

 Quin moment del teu dia podries aprofitar per fer una pausa conscient?

---

---


**Conrea la consciència del moment present** Quan caminis, mengis o parlis amb algú, prova de ser plenament present. Observa els petits detalls: la textura d'un aliment, el so de les paraules o la sensació dels teus passos.

 Quina activitat quotidiana podries fer amb més atenció plena?

---

---


**Obre't a la teva experiència amb amabilitat** Sigui quina sigui la situació que estiguis vivint, intenta observar-la sense judici. Acull les teves emocions amb compassió, com ho faries amb un amic proper.

 Hi ha alguna situació on podries aplicar més compassió cap a tu mateix/a?

---

---

**Dóna't permís per ser imperfecte** La relaxació conscient no es tracta de fer-ho "bé", sinó d'estar present. Aceptar-te tal com ets et permetrà viure amb més autenticitat.

 En quina àrea de la teva vida et sents pressionat/da per la perfecció?

---

---

---

---

#### 6. Què t'emportes d'aquest document?

Després d'haver reflexionat sobre aquests punts, quina és la teva conclusió principal?  
Hi ha alguna cosa que vols portar a la teva vida diària?

 Escribeu les teves reflexions:

---

---

---

---

---

---

---

---

### Un Viatge Transformador

Recorda que la relaxació conscient és un entrenament. Com més practiquis, més natural es convertirà en el teu dia a dia. Dedica't temps i espai per fer d'aquest hàbit una realitat.

#### 💡 Estàs preparat/da per fer el primer pas?

Pren-te uns minuts avui per practicar una pausa conscient. El teu cos i la teva ment t'ho agrairan! 🌿

### Què pots esperar de la Psicoteràpia i el Mindfulness?

A través d'un procés terapèutic que integra el Mindfulness i els principis de la Teràpia Gestalt, aprendràs a:

- ✓ Fer pauses conscients que et permetin sortir del pilot automàtic.
- ✓ Reconèixer els teus patrons reactius i substituir-los per respostes més conscients i saludables.
- ✓ Reconnectar amb el teu cos, les teves emocions i els teus valors.
- ✓ Construir relacions més autèntiques i empàtiques amb els altres.
- ✓ Trobar un espai d'equilibri i calma enmig del caos del dia a dia.

#### ✂️ Quin d'aquests aspectes et sembla més important per a tu ara mateix?

---

---

---

---

---



## Un Viatge Transformador

Com va descobrir Hara, la protagonista del nostre conte, la pràctica del Mindfulness és un portal cap a una nova manera de viure, més plena, més present, més autèntica. Cada moment és una oportunitat per reconnectar amb tu mateix i amb el món que t'envolta.

### ✿ Estàs preparat per fer el primer pas?

Reserva una sessió inicial per explorar com la psicoteràpia i el Mindfulness poden ajudar-te a viure amb més consciència, equilibri i benestar. Comença avui aquest viatge cap a tu mateix. **Tu tens les respostes, només necessites l'espai per escoltar-les.**

✍ Què t'emportes d'aquesta lectura? Alguna idea, una nova pràctica o una reflexió que vols aprofundir?

---

---

---

---

---

## Contacta'ns

✉ T'agradaria començar aquest camí amb acompanyament?

Estem aquí per ajudar-te. Escriu-nos o truca per començar el teu viatge cap al benestar.

**Perquè viure plenament comença amb una pausa conscient.**

[www.lespiral.cat](http://www.lespiral.cat)

[www.gestaltmindfulness.com](http://www.gestaltmindfulness.com)

[www.atencioplana.cat](http://www.atencioplana.cat)

626 627 124

[atencioplana.cat@gmail.com](mailto:atencioplana.cat@gmail.com) / [lespiral@lespiral.cat](mailto:lespiral@lespiral.cat)