

## Tornant als Teus Sentits

Benvingut/da! Aquest document et guiarà per reconnectar amb el present a través dels sentits. Sovint vivim en pilot automàtic, atrapats en pensaments del passat o del futur. A través d'aquesta experiència interactiva, podràs explorar com tornar als teus sentits pot transformar el teu benestar.

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

---

1. Quan va ser l'última vegada que vas viure el present?

**"Vius el teu dia a dia en pilot automàtic? Quants moments t'has perdut per estar atrapat en pensaments del passat o del futur?"**

 Escriu les teves reflexions:

---

---

---

---

---


---

---

---

2. El teu cos t'envia missatges... Els escoltes?

"Quantes vegades has sentit tensió al cos sense saber d'on venia? Has après a escoltar els senyals que t'envia?"

 Escriu les teves reflexions:

---

---

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

3. La Importància dels Sentits

"Els sentits són la clau per tornar a l'aquí i l'ara. Observar, escoltar, tocar... Quan utilitzes els sentits, la realitat es torna més clara i viva."

 Escriu les teves reflexions:

---

---

---

---

---

---

---

---


---


---

---

---

4. Experimenta la teva Realitat Sensorial

◇ **La Vista**  Observa el teu voltant com si ho veiessis per primer cop. Quins colors, formes i detalls perceps?

 Escriu el que has descobert:

---

---

◇ **L'Oïda** 🎵 Escolta sons que normalment ignores: la teva respiració, el vent, el murmuri de l'ambient.

✍ Escriu la teva experiència:

---

---

◇ **El Tacte** ✋ Toca la roba, una tassa de cafè, el terra sota els teus peus. Com et sents?

✍ Escriu la teva experiència:

---

---

◇ **L'Olfacte** 🌿 Inspira profundament. A què fa olor el teu entorn?

✍ Escriu la teva experiència:

---

---

◇ **El Gust** 🍷 Menja alguna cosa amb plena atenció. Quines textures i sabors notes?

✍ Escriu la teva experiència:

---

---

### 5. Exercicis per cultivar la consciència sensorial

**Passeig Sensorial** Fes una caminada curta posant tota la teva atenció en els sentits. Quins colors, olors i sons et criden l'atenció?

✍ Reflexiona sobre aquesta experiència:

---

---

**Respiració Atenta** Dedica dos minuts a observar la teva respiració sense modificar-la. Què notes en el teu cos?

 Escriu les teves impressions:

---

---

**Menjar amb Plena Consciència** Pren-te el temps per menjar lentament, notant cada textura i gust. Com canvia la teva experiència amb aquest exercici?

 Reflexiona sobre com ho has viscut:

---

---

**Escolta Profunda** Posa una cançó relaxant i intenta escoltar-la amb total atenció. Quins detalls de la melodia perceps que abans no notaves?

 Escriu la teva experiència:


---

---

---

#### 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?

 Escriu les teves reflexions:

---

---

---

---

---

---

---

---

### Un Viatge Transformador

Recorda que tornar als teus sentits 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.

## 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?**

---

---

---

---

## Contacta'ns

✉ **T'agradaria començar aquest camí amb acompanyament?**

Estem aquí per ajudar-te. Escribeu-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)