


L'Actitud Amable: Un camí cap al benestar personal

Aquest document t'ajudarà a explorar la importància de l'amabilitat cap a un mateix. La manera com ens parlem influeix directament en el nostre estat emocional i en la nostra relació amb els altres. A través de preguntes reflexives i exercicis pràctics, aprendràs a canviar el teu diàleg intern per un de més compassiu.

1. Com et parles a tu mateix?

"Ets el teu millor aliat o el teu pitjor crític?"

 Escriu les teves reflexions:

 Escriu un exemple d'un pensament crític i la seva transformació:


Accepta la crítica sense fer-te mal Quan reps una crítica, com et fa sentir? Com podries gestionar-la sense sentir-te atacat/da?

 Escriu una experiència recent i com la podries abordar amb més serenitat:

Pràctica de l'agraïment cap a un mateix Dedicat uns minuts cada dia per reconèixer les coses bones que has fet, per petites que siguin.

 Escriu tres coses positives sobre tu mateix avui:

Exercici de respiració conscient Quan sentis que l'autocrítica s'apodera de tu, prova de fer una pausa i respirar profundament.

 Com et sents després de fer aquest exercici? Escriu les teves impressions:

5. 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 Camí de Transformació

L'amabilitat cap a un mateix no és un luxe, sinó una necessitat per viure amb més equilibri emocional. Amb el temps, aquesta pràctica et portarà a sentir més pau interior i a establir relacions més saludables amb els altres.

💡 Estàs preparat/da per començar aquest canvi?

Pren-te uns minuts avui per practicar una actitud més amable amb tu mateix. Ho mereixes!

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

www.gestaltmindfulness.com

www.atencioplena.cat

626 627 124

atencioplena.cat@gmail.com / lespiral@lespiral.cat