

Psicoteràpia i Mindfulness

T'has sentit aclaparat per l'estrès, perdut en els teus pensaments o desconnectat de tu mateix?

En el ritme frenètic de la vida moderna, és fàcil quedar atrapats en patrons reactius i automàtics que ens allunyen del que realment importa. Però, i si et diguéssim que hi ha una manera de reconnectar amb el moment present, gestionar millor les teves emocions i construir relacions més autèntiques amb tu mateix i amb els altres?

A través de la psicoteràpia i el Mindfulness, pots descobrir eines poderoses per transformar la teva manera de viure.

Aquí tens algunes reflexions per començar aquest viatge cap a una vida més plena i conscient.

Preguntes per Reflexionar

 **1. Com et sents en aquest moment?**

Dedica uns instants a observar el teu cos i la teva ment. Hi ha tensió? Hi ha tranquil·litat?

Aquest senzill acte d'observar és el primer pas per ser conscient de tu mateix.

 **Escriu aquí les teves reflexions:**

 **2. Què fas quan et sents aclaparat o desbordat?**

És habitual reaccionar automàticament, però... has pensat mai a fer una pausa? Un moment per respirar, per observar el que està passant dins teu abans de respondre?

 **Escriu aquí les teves reflexions:**

 **3. Estàs vivint fidel als teus valors?**

Moltes vegades ens deixem portar per les expectatives dels altres i ens allunyem del que realment volem. Què passaria si poguessis escoltar-te amb més atenció?

 **Escriu aquí les teves reflexions:**

 **4. Quan va ser l'última vegada que et vas fer una "visita a tu mateix"?**

El poeta Rumi ho va preguntar fa segles, i avui és més actual que mai. Quin espai et dones per escoltar-te i cuidar-te?

 **Escriu aquí les teves reflexions:**

Consells per començar a transformar la teva vida


Fes una pausa.

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

 **Quins moments del teu dia podrien ser ideals per fer pauses conscients?**

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?**

Dóna't permís per ser imperfecte.

Tant el Mindfulness com la psicoteràpia t'ajuden a acceptar-te tal com ets, amb les teves llums i ombres. Això és el que et permetrà créixer des d'un lloc d'autenticitat.

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

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, fer una pausa no només és una manera de calmar la ment. 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

www.gestaltmindfulness.com

www.atencioplena.cat

626 627 124

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