

Atenció a la respiració: Una eina per la regulació emocional

Aquest document interactiu t'ajudarà a entendre el poder de la respiració conscient com a eina per gestionar les emocions i millorar la teva resposta davant l'estrès. A través de reflexions i exercicis pràctics, podràs aplicar aquesta tècnica de manera efectiva a la teva vida diària.

Pren-te el teu temps per completar cada secció i explorar els beneficis de la respiració conscient.

1. Com afecta la respiració la teva resposta emocional?

"Podem entrenar la nostra ment per trobar calma enmig del caos?"

 Escriu les teves reflexions:

2. Els mecanismes científics de la respiració conscient

La respiració influeix directament en el nostre sistema nerviós, ajudant-nos a gestionar millor les emocions.

✂ Quan estàs nerviós/a, notes com la teva respiració canvia? Com creus que afecta la teva manera de reaccionar?

✍ Escribeu les teves reflexions:

3. Exercicis pràctics per integrar la respiració conscient

Respiració per reduir la reactivitat Quan sentis que estàs a punt de reaccionar impulsivament, prova de fer una respiració profunda abans de respondre.

✂ Escribeu una situació recent en què aquest exercici t'hauria pogut ajudar:

Respiració per gestionar l'autocrítica Quan et jutgis a tu mateix/a amb duresa, fes una pausa i respira lentament.

✂ Com canviaria el teu diàleg intern si respiréssis abans de criticar-te?

Tècnica de respiració 4-4-6 **1** Inspira pel nas comptant fins a 4. **2** Mantén l'aire durant 4 segons. **3** Expira lentament comptant fins a 6.


 Practica aquesta tècnica i descriu com et sents després:

Respiració per millorar la comunicació Abans d'una conversa important, fes tres respiracions profundes per guanyar claredat mental.

 Has notat com afecta la teva comunicació prendre't aquest moment de pausa?

4. Reflexió Final

Després d'haver practicat aquestes tècniques, com creus que podries incorporar la respiració conscient en la teva vida diària?

 Escriu les teves reflexions:

Transforma la teva Resposta a l'Estrès amb la Respiració

L'atenció a la respiració no és només una tècnica, sinó una eina poderosa per regular les emocions, millorar les relacions i potenciar el benestar.

💡 Estàs preparat/da per fer aquest canvi?

Dedica uns minuts cada dia a la respiració conscient i observa com impacta en la teva vida. 🌿

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