

## Comptant la respiració

Aquest document interactiu et guiarà en la pràctica de comptar la respiració com a eina per reduir l'estrès, millorar la concentració i regular les emocions. A través de reflexions i exercicis pràctics, podràs integrar aquesta tècnica en la teva vida diària.


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

---

---

1. Per què la ment es dispersa?

**"Has notat com la teva ment salta constantment d'un pensament a un altre?"**

 Escriu les teves reflexions:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Comptar la respiració com a eina d'ancoratge

Quan la ment divaga, comptar les respiracions ens ajuda a retornar al present.

✎ Quan va ser l'última vegada que vas notar que la teva ment es dispersava? Com et vas sentir?

✎ Escriu les teves reflexions:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Beneficis científics de comptar la respiració

**Regulació de l'estrès** Disminueix els nivells de cortisol i redueix l'activació emocional.

✎ En quines situacions podries aplicar aquesta tècnica per gestionar millor l'estrès?

---

---

**Millora de la concentració** Ajuda a focalitzar l'atenció i augmenta la capacitat de resposta conscient.

✎ Hi ha algun moment del dia en què notes més dispersió? Com creus que comptar la respiració t'ajudaria?

---

---

**Control de la impulsivitat** Fomentar la pausa abans de reaccionar pot transformar la manera com ens relacionem amb els altres.

✂ Pensa en una situació recent on una pausa abans de reaccionar hauria marcat la diferència. Com hauria canviat la teva resposta?

**Millora del son** Practicar la respiració comptada abans de dormir pot ajudar a calmar la ment i afavorir el descans.

✂ Tens dificultats per dormir? Com creus que aquesta tècnica et podria ajudar?

#### 4. Pràctiques recomanades

**Tècnica bàsica de respiració comptada**  Inspira comptant "u", expira comptant "u".  Continua fins a "cinc" i torna a començar.

✂ Prova-ho ara i escriu com et sents després:

**Aplicació en la comunicació** Quan sentis que vols respondre impulsivament, fes tres respiracions comptades abans de parlar.

✂ Has notat com afecta la teva manera de comunicar-te aquest petit canvi?

**Respiració comptada abans de dormir**  Inspira comptant fins a 4.  Mantén l'aire durant 4 segons.  Expira molt lentament comptant fins a 8.

 Escriu les teves impressions després de provar-ho:


---

---

---

#### 5. Reflexió Final

Després de practicar aquestes tècniques, com creus que podries integrar comptar la respiració en el teu dia a dia?

 Escriu les teves reflexions:

---

---

---

---

---

---


---

---

#### **Transforma la teva Ment amb la Respiració**

Comptar la respiració no és només una tècnica, sinó una manera de reconnectar amb el present, regular les emocions i millorar la qualitat de vida.

 **Estàs preparat/da per començar aquest canvi?**

Dedica uns minuts cada dia a la pràctica i observa com transforma la teva manera de viure. 

## 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. 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.atencioplena.cat](http://www.atencioplena.cat)

626 627 124

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