

Sentir Profundament

Aquest document interactiu et convida a reconnectar amb el teu cos com a font de saviesa emocional i guia de vida. A través de reflexions, exemples i exercicis pràctics, podràs explorar com sentir profundament pot desbloquejar emocions, transformar creences i enriquir la teva relació amb tu mateix/a i amb els altres.

Pren-te el teu temps. Escoltar el cos és un acte d'autocura i autenticitat.

1. El cos com a porta d'accés a l'experiència

"El cos parla quan la ment calla. Estàs disposat/da a escoltar-lo?"

 Escriu què et suggereix aquesta frase:

2. Tensions com a missatges emocionals

 Sovint, allò que identifiquem com malestar físic és un senyal d'alguna emoció ignorada.

 Quina tensió corporal recurrent creus que podria estar relacionada amb alguna emoció no escoltada?

 Escriu aquí la teva reflexió:

3. Sentir per transformar: una escena de vida

 En el conte, Hara nota una opressió al ventre. Sostenint-la amb presència, emergeix un record de la infància i una creença limitadora.

 Has viscut alguna situació semblant, on escoltar el cos hagi revelat alguna memòria o emoció?

 Explica com ho vas viure:

4. L'escolta corporal en la teràpia

☒ **Beneficis de sentir profundament:**

✓ Accés a emocions no verbals

✓ Alliberament de patrons limitants

✓ Regulació emocional des de la base

 En quin àmbit de la teva vida creus que podria ajudar-te més aquesta pràctica?

5. Pràctiques per sentir profundament

☒ **Micropràctica de 2 minuts** Tria una sensació corporal present i respira amb ella, sense interpretar-la.

☒ **Exploració davant una emoció intensa** — On es manifesta al cos? — Què passa si t'hi quedes una mica més? — Apareix alguna imatge o record?

✂ Quina d'aquestes pràctiques vols incorporar aquesta setmana? Escribeu-ho aquí:

6. L'impacte quotidià de sentir profundament

🌀 Aplicar aquesta escolta en el dia a dia pot canviar la teva manera de comunicar-te, de prendre decisions i de relacionar-te amb tu mateix/a.

✂ En quin moment automàtic del teu dia podries fer una pausa per sentir el teu cos?

✂ Escribeu-ho aquí:

7. Reflexió Final

💡 Sentir profundament no és entendre-ho tot. És estar disponible per acollir el que emergeix amb veritat i respecte.

✂ Què t'endús d'aquest document? Hi ha alguna pràctica o reflexió que vols aprofundir?

Quan escoltes el cos, obres la porta a una nova manera de viure.

🌿 Comença ara. Tanca els ulls, respira... i deixa't sentir.

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.