

Anomenar les sensacions

Aquest document interactiu està dissenyat per acompanyar-te en la pràctica d'anomenar allò que sents, amb l'objectiu de generar espai, claredat i presència. Inspirat en el Mindfulness i la Gestalt, aquest recurs t'ajudarà a posar paraules al teu sentir i a descobrir la força transformadora d'aquesta pràctica.

Pren-te el teu temps, respira i deixa't guiar per l'experiència.

1. Per què anomenar?

"Quan posem paraules al que sentim, deixem de lluitar-hi."

✂ La paraula dona forma al caos emocional, crea distància amable i permet sostenir el que abans desbordava.

✍ Què t'evoca aquesta idea? Escribeu-ho aquí:

2. El cos com a punt de partida

✂ Tensió a la mandíbula, ofec al pit, tremolor a les mans... Aquesta informació és valuosa si ens aturem i l'anomenem amb sinceritat.

 Quina sensació corporal et visita més sovint? Què diries que expressa?

3. Escena transformadora: El cas de Hara

 En una situació familiar tensa, Hara posa nom a la seva vivència: tensió, ofec, debilitat. Només aleshores reconeix que sota la ràbia hi ha por a decebre.

 Recordes alguna situació on posar paraules t'hagi ajudat a entendre't millor?

4. Beneficis de la Pràctica

- ✓ Regula l'impacte emocional
- ✓ Dona accés a emocions amagades
- ✓ Afavoreix la comunicació empàtica
- ✓ Fomenta la presència en el cos

 Quin d'aquests beneficis et sembla més rellevant en aquest moment?

5. Eines i recursos

- ☒ **Frase guia:** “Ara mateix, al meu cos hi noto...”
- ☒ **Mapa corporal:** Al vespre, escriu tres sensacions físiques amb lloc, intensitat i qualitat.
- ☒ **Diari de sensacions:** Anota allò que sents en situacions emocionals recurrents.
-  Quina eina et sembla més útil per començar a practicar?

6. En moments de crisi

 Abans de reaccionar, prova de fer-te aquestes preguntes: — On ho sento? — Quina forma té? — Si fos una paraula, quina seria?

-  Escriu una situació recent on t’hauria estat útil aquest recurs:

7. Reflexió final

-  Anomenar no vol dir controlar. Vol dir veure, sostenir i cuidar.

 Què t’emportes d’aquest recorregut? Hi ha alguna pràctica o frase que vols integrar en el teu dia a dia?

Allò que pots anomenar, ho pots sostenir.

Fes d'aquest gest una pràctica quotidiana i descobriràs que posar paraules és una forma d'estimar-te amb més claredat i veritat.

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.