

Treballar amb Sensacions Intenses

Aquest document t'acompanya a explorar les sensacions intenses des de la presència corporal. Inspirat en la pràctica del Mindfulness i la Gestalt, et convida a deixar de fugir del malestar i a descobrir com sostenir-lo pot obrir-te a una comprensió més profunda de tu mateix/a.

Pren-te temps. Respira. Aquest és un espai per a tu.

1. Fugir o sostenir?

✂ "El dolor no sempre es pot evitar. Però potser no cal combatre'l."

✍ Què et ressona d'aquesta frase? Quan acostumes a fugir del que sents?

2. El Cos com a brúixola

✂ La tensió, la punxada al pit, el mal de cap... són missatges corporals valuosos.

✍ Escriu una situació on vas sentir una sensació intensa. On la vas notar? Què et comunicava?

3. Exemple de Vida: La Hara i la seva pràctica

🧘 Hara observa el dolor en lloc de prendre una pastilla o reprimir-lo. Amb atenció, la sensació canvia i ella recupera el descans.

📝 Has experimentat un canvi en el malestar només pel fet d'estar-hi present?

4. Eines per sostenir la intensitat

☒ Pregunta't: — On ho sents? — Quina forma o textura té? — Canvia si l'observes amb amabilitat?

📝 Prova-ho ara mateix amb una petita molèstia i escriu què passa:

5. Darrere la intensitat emocional

🔗 Moltes vegades, darrere la ira hi ha una necessitat de reconeixement. Darrere la gelosia, un desig de connexió...

📝 Quina emoció hi ha sovint sota la teva reactivitat?

6. Aplicació pràctica en el dia a dia

🕯 Quan aparegui una sensació intensa, recorda: — No cal actuar. — No cal fugir. — Només cal observar amb presència.

✍ Escribeu una situació concreta on vulguis aplicar aquesta actitud:

7. Reflexions finals

🕯 Sostenir les sensacions és un acte d'autoestima. Et diu: "T'estic escoltant. Et dono espai."

✍ Què t'endús d'aquesta lectura? Quina pràctica et proposes començar?

Quan deixem d'evitar el dolor, comencem a transformar-lo.

Aquest document és teu. Revisa'l, omple'l a poc a poc i torna-hi sempre que ho necessitis.

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.