

Aprofundint en l'Atenció

Aquest document interactiu està dissenyat per ajudar-te a desenvolupar una atenció profunda i sostinguda. L'atenció plena no només millora la concentració, sinó que facilita la regulació emocional i enriqueix les relacions personals. Et convidem a explorar els continguts amb calma i a utilitzar els espais de reflexió per integrar la pràctica de manera significativa.


Pren-te el teu temps. La teva presència és el punt de partida.


1. L'Atenció Profunda com a pràctica de transformació


"Què passaria si entrenessis la teva atenció amb la mateixa disciplina que el teu cos?"

 Escriu què et suggereix aquesta pregunta:


2. Observar amb detall: La respiració com a porta d'entrada

 Quan observes el principi, el mig i el final d'una respiració, estàs cultivant presència real.


 Has notat diferències quan poses atenció a tot el cicle respiratori?

 Escriu aquí la teva experiència:

3. Regulació emocional des de l'Atenció

 Observar una emoció sense evitar-la ens permet reconèixer-la, sostenir-la i deixar-la passar.

 Quina emoció t'ha costat més sostenir recentment? Què hauria canviat si haguessis respirat amb ella?


 Escriu aquí la teva reflexió:

4. Aplicacions de l'Atenció profunda en la vida quotidiana

Escolta amb presència Respira abans de respondre, observa el silenci i escolta sense anticipar-te.

 En quina conversa podries aplicar aquesta pràctica?

Pausa conscient en moments difícils Fes tres respiracions completes abans d'actuar.


 Escriu una situació en què creus que aquesta tècnica t'hauria estat útil:

Atenció a les transicions del dia Després de cada activitat, atura't i observa el teu cos i estat mental abans de començar la següent.


 En quins moments podries introduir aquestes micropràctiques?


5. Beneficis concrets de la pràctica atencional

✓ Millora la regulació emocional. ✓ Redueix les reaccions impulsives. ✓ Afavoreix la claredat mental. ✓ Enforteix els vincles interpersonals.

 Quin d'aquests beneficis et sembla més rellevant per a tu?

6. Reflexió final

 Què t'endús d'aquest recorregut sobre l'atenció?

 Escriu aquí les teves idees o pràctiques que vols incorporar:

Cada Respiració és una oportunitat

Entrenar l'atenció és una pràctica d'autoestima. És triar ser-hi, aquí i ara. A mesura que afines la teva presència, guanyes llibertat per actuar des de la calma i la claredat.

💡 Estàs preparat/da per començar?

Fes avui la primera pausa conscient. Torna a la respiració, al teu cos i al moment present. 🌿

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.