

Atenció Plena del cos

Aquest document interactiu et convida a connectar amb la saviesa del teu cos. La pràctica de l'atenció plena corporal és clau per reconèixer les emocions, sostenir límits i transformar reaccions automàtiques en respostes més conscients i autèntiques.

Pren-te el teu temps per omplir cada secció i deixa't guiar per la teva pròpia experiència.

El teu cos no menteix: escolta'l.

1. El cos com a brúixola emocional

"Quan va ser l'última vegada que vas parar per escoltar el teu cos sense pressa ni judici?"

 Escriu les teves reflexions:

2. Reconèixer emocions a través del cos

 Tensions, respiració alterada o pressions subtils poden indicar emocions no formulades.

 Quin missatge podries haver ignorat recentment perquè només escoltaves el cap i no el cos?

 Escriu aquí la teva resposta:

3. Límits i escolta corporal

 El cos sovint diu "no" abans que tu puguis formular-ho amb paraules.

 Recordes una situació on vas dir "sí" però el teu cos deia clarament "no"?

 Escriu què vas sentir i com hauries volgut actuar:

4. Escolta corporal davant l'ansietat i la tristesa

☒ En lloc de fugir del malestar, podem sostenir-lo amb curiositat.

 Quan sents tristesa o inquietud difusa, on ho notes físicament? Si aquesta sensació pogués parlar, què et diria?

 Escriu la teva reflexió:

5. Pràctiques diàries per connectar amb el cos

- ☒ **Escaneig corporal:** Observa les sensacions des del cap fins als peus, sense esperar res, només amb atenció.
- ☒ **Respiració amb presència:** Inspira i nota com s'expandeix l'abdomen. Expira i observa la relaxació.
- ☒ **Presència en accions quotidianes:** Renta't les mans o beu aigua amb plena atenció a les sensacions.

✂ Quina d'aquestes pràctiques vols provar aquesta setmana? Escriu el teu compromís:

6. Reflexió Final

✂ El teu cos no és un obstacle, sinó un mapa.

✂ Quines parts del teu cos et demanen atenció? Què has après escoltant-les?

Una nova manera d'habitar-te

Habitar el cos amb consciència és un acte radical de presència. Quan aprens a escoltar-lo, t'obres a una comprensió més profunda de tu mateix/a i pots actuar amb més claredat i autenticitat.

💡 Estàs disposat/da a escoltar-te avui?

Fes una pausa ara mateix, tanca els ulls, respira i pregunta't: com em sento realment?



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.