GESTIÓ DE L'ESTRÈS

Basat en l'atenció plena

SESSIÓ 3

· Contingut ·

COMPRENDRE

ALLIBERAR

CONVIURE

Situació gestió d'estrès

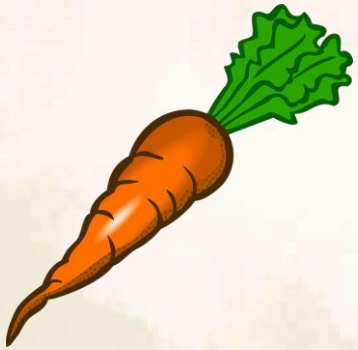
- **Què li diríem a una persona que se sent estressada perquè el seu nou lloc de treball no és el que s'havia imaginat?**



· Metàfora de l’olla a bullir ·

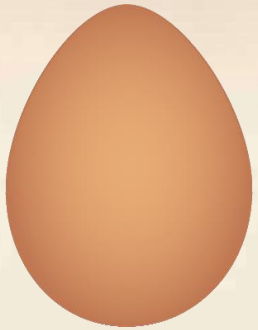


· Metàfora de l'olla a bullir ·



PASTANAGA

Què li passa quan bull?



OU

Què li passa quan bull?

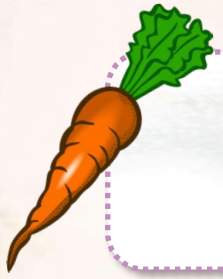


GRA DE CAFÈ

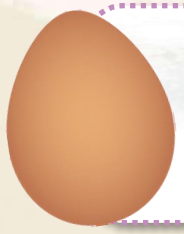
Què li passa quan bull?



· Metàfora de l'olla a bullir ·



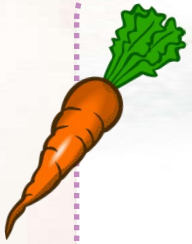
Quina relació hi ha entre el que li passa a la **pastanaga** i la resposta d'estrès?



Quina relació hi ha entre el que li passa a l'**ou** i la resposta d'estrès?

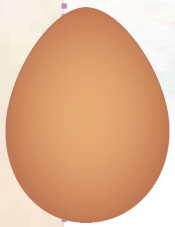


Quina relació hi ha entre el que li passa al **gra de cafè** i la resposta d'estrès?



PASTANAGA: La pastanaga s'estova = La resposta de baixa tolerància a l'estrès de la persona ha permès que la situació la deprimeixi.

(Reacció de fugida o bloqueig / Patró C / Ego)



OU: L'ou es fa dur = La resposta de baixa tolerància a l'estrès de la persona ha permès que la situació la torni agressiva cap als altres.

(Reacció d'atac / Patró A / Ego)



GRA DE CAFÈ: El gra de cafè no canvia la seva essència i transforma l'entorn = La persona troba solucions creatives per gestionar la situació, actuant des de la ment superior.

(Mantenir la calma / Patró B / Ment Superior)



· *Alliberar* ·

Tècniques de mindfulness
o l'atenció plena

BENEFICIS DE LA PRÀCTICA DEL IOGA

1- Millora la salut física.
2- Redueix l'estrès i l'ansietat.
3- Augmenta la claredat mental, la memòria i la concentració.
4- Afavoreix una consciència corporal més profunda.
5- Proporciona energia per afrontar amb èxit els desafiaments diaris.
6- Ajuda a millorar l'equilibri, la força i la flexibilitat.
7- Proporciona una sensació de benestar.
8- Millora la postura.
9- Afavoreix la relaxació profunda.
10- Permet una connexió més profunda amb tu mateix.
11- Ajuda a entrenar l'amor propi.
12- Major consciència d'unió i connexió amb TOT.

ALIMENTACIÓ CONSCIENT

Quan tinc gana és perquè he tingut una davallada d'Energia
o busco un Aixeca-ànima?

· Alimentació Conscient·



1 • Planifica el menú de la setmana

No cal que el segueixis al peu de la lletra, però saber quins aliments i plats consumiràs reduirà l'ansietat de pensar a cada àpat què vols cuinar o menjar. A més, és un recurs important per evitar comprar aliments poc saludables i també per comprar més del compte.

· Alimentació Conscient·



4 • Prepara i cuina els aliments amb molta cura i amor

Pensa que estàs nodrint el teu temple més valuós: el teu cos. Fes del moment de cuinar com si fos un ritual d’amor propi i cap als quins estimes.

· Alimentació Conscient·



5 • Menja sempre a la taula

Disposa a la taula tot el que necessitis per evitar haver-te d'aixecar i anar a la cuina cada cop que necessitis quelcom.

· Alimentació Conscient·



6 • Observa bé el plat

Abans de començar a menjar, observa el plat, posa atenció en quina olor fa, els colors que tenen els aliments. Amb aquest exercici es guanya consciència amb el menjar que estàs a punt d'ingerir i et dones temps per menjar-ho més lentament.

· Alimentació Conscient·



8 • Mastega entre unes 20 i 40 vegades

Pot semblar exagerat però beneficia a la digestió i dona temps al cervell a assaborir els aliments i a menjar amb més calma.

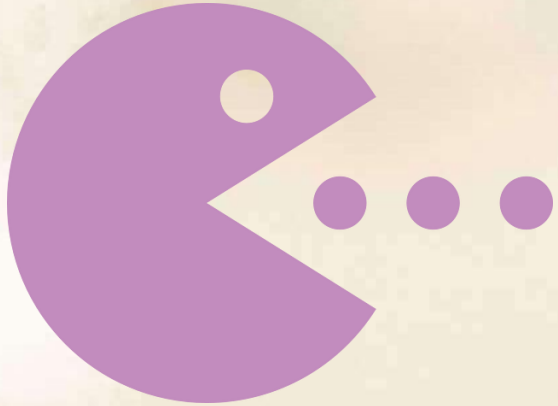
· Alimentació Conscient·



9 • Deixa els coberts a la taula

Deixa els coberts a la taula cada cop que facis una nova mossegada.

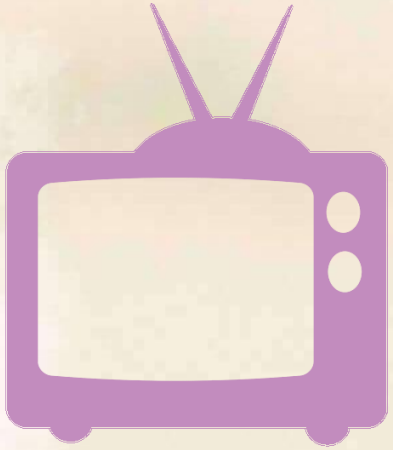
· Alimentació Conscient·



10 • Mossegades petites

Fes mossegades petites i assaboreix-les detallant les textures, la temperatura, el gust.

· Alimentació Conscient·



11 • Res de distraccions reactives

Apaga la televisió, deixa el mòbil i centra’t únicament en el plat, l’entorn i els comensals.

· Alimentació Conscient·



13 • Mínim 20 minuts

Pren-te el teu temps per menjar, aprèn a viure el moment sense pressa. A poder ser, hauríem de poder dedicar 20 minuts com a mínim a gaudir d'un àpat.

· Alimentació Conscient·



12 • Prova el dejuni (14 o 16 hores)

Prova un dia a la setmana de no sopar res o d'allargar l'esmorzar.

· Alimentació Conscient·

BENEFICIS DEL DEJUNI

1. Millora la composició corporal, facilita la crema de greix.
2. Afavoreix l'autofàgia, l'organisme activa la regeneració cel·lular.
3. Ajuda a regular els mecanismes naturals de fam i sacietat, controles la fam i t'allibera de la dependència del menjar.
4. Ajuden a limitar el creixement de cèl·lules cancerígenes.
5. Té efecte antiaging, frena l'envelliment de les cèl·lules.
6. T'allibera de la dependència als horaris dels menjars.
7. Ajuden a millorar l'ús de la glucosa com a substrat energètic.

· *Conviure amb l'estrès* ·

Informació per comprendre l'estrès + Constància en la pràctica de l'atenció plena + LOGOS Trobar un sentit

• LOGOS •

Trobar un sentit a la situació d'estrès que ens posa la vida

Quan no puc fer res per canviar la situació que m'estressa, la pregunta és:
Què puc aprendre?

Comencem per trobar-li un sentit a la vida...

• LOGOS •

Trobar un sentit a la situació d'estrès que ens posa la vida

Quan no puc fer res per canviar la situació que m'altera, la pregunta és:
Què puc aprendre?

Quin és el propòsit a la vida?

• LOGOS •

Trobar un sentit a la situació d'estrès que ens posa la vida

Quan no puc fer res per canviar la situació que m'altera, la pregunta és:
Què puc aprendre?

Aprendre a ser feliços

Com?

• LOGOS •

Trobar un sentit a la situació d'estrès que ens posa la vida

Quan no puc fer res per canviar la situació que m'altera, la pregunta és:
Què puc aprendre?

Aprenent a estimar-nos a nosaltres i a estimar als altres.

• LOGOS •

Trobar un sentit a la situació d'estrès que ens posa la vida

Quan no puc fer res per canviar la situació que m'altera, la pregunta és:
Què puc aprendre?

ESTIMAR-NOS: Pensar, sentir i actuar per tal de mantenir la pau dins nostres.

• LOGOS •

Trobar un sentit a la situació d'estrès que ens posa la vida

Quan no puc fer res per canviar la situació que m'altera, la pregunta és:
Què puc aprendre?

ESTIMAR: Pensar, sentir i actuar per tal de facilitar la pau en els altres.

• LOGOS •

Trobar un sentit a la situació d'estrès que ens posa la vida

Quan no puc fer res per canviar la situació que m'altera, la pregunta és:
Què puc aprendre?

Qualsevol situació d'estrès és una oportunitat per APRENDRE a desplegar els recursos, capacitats i potencial per poder pensar, sentir i actuar per mantenir la pau dins nostre i facilitar la pau en els altres.

• LOGOS •

Trobar un sentit a la situació d'estrès que ens posa la vida

Quan no puc fer res per canviar la situació que m'altera, la pregunta és:
Què puc aprendre?

Qualsevol situació d'estrès és una oportunitat per

APRENDRE A SER FELIÇOS.

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

CURS D'ESCRIPTURA CREATIVA ONLINE

Crea, escriu, coneix-te i practica l'atenció plena.
(Curs híbrid en línia sincrònica i asincrònica amb sessions individuals).

Ponent: Héctor Campoy

Més informació i reserves a **info@elcastellinterior.cat**
www.elcastellinterior.cat