GESTIÓ DE L'ESTRÈS

Basat en l'atenció plena

SESSIÓ 3

· Contingut ·

COMPRENDRE

ALLIBERAR

CONVIURE

BENEFICIS DE LA PRÀCTICA DEL IOGA

1- Augmenta la claredat mental, la memòria i la concentració.
2- Afavoreix una consciència corporal més profunda.
3- Activa l'energia.
4- Ajuda a millorar l'equilibri, la força i la flexibilitat.
5- Proporciona una sensació de benestar.
6- Millora la postura.
7- Ajuda a entrenar l'amor propi.

LA PRÀCTICA Mindfulness

Totes aquelles tècniques i disciplines que augmenten els estats de consciència física, emocional i mental.

- Exercicis que ens permeten focalitzar-nos en l'acció i relaxar la ment de les preocupacions
- Exercicis que estimulen els sentits
- Exercicis que afavoreixen l'alliberament de tensions físiques
- Exercicis que potencien la creativitat i la imaginació

- EXEMPLES: escriptura creativa, esport d'equip, natació, pràctiques artístiques, manualitats, cuina...



NOVEL·LA

TÍTOL

ESLOGAN

BREU SINOPSIS



· *Alliberar* ·

Tècniques de mindfulness
o l'atenció plena

· Alliberar ·

TÈCNIQUES DE MINDFULNESS

- Ajuden a reduir les hormones de l'estrès augmentant les hormones anti-estrès.

- A través de la respiració conscient activem les endorfines.

- Mantenir el focus en la respiració ens ajuda a entrenar el pensament voluntari.

- Entrenar el pensament voluntari ens ajuda a ser capaços de dirigir els nostres pensaments i escollir aquells que afavoreixen la regulació de serotonina i dopamina.

ENERGIA VITAL

Quan tenim respostes de distrès, el desgast ens produeix una davallada de l'energia vital.

Alhora quant més energia vital tinguem més activa està la Ment Superior per no respondre des del distrès.

L'ENERGIA VITAL augmenta gràcies al manteniment d'hàbits saludables.

ALIMENTACIÓ CONSCIENT

Quan tinc gana és perquè necessito omplir-me de més Energia vital (Glucosa en sang) o busco un Aixeca-ànima (percebo alteració del meu estat d'ànim)?

· 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.

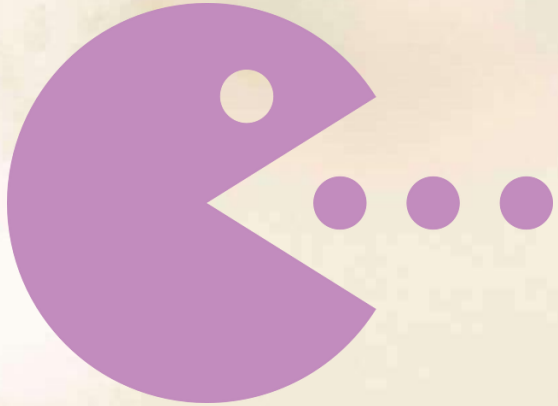
· Alimentació Conscient·



9 • Deixa els coberts a la taula

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

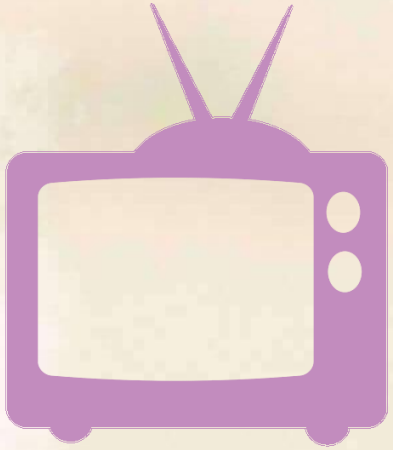
· Alimentació Conscient·



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 per pensar, sentir i actuar mantenint 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.



EL CASTELL INTERIOR

7 CAMINS

PER ARRIBAR A

L'AMOR



MAR SERRA

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

CONTACTA AMB MI SI:

VOLS REBRE EL LLIBRE

SESSIONS ONLINE/PRESENCIALS DE YOGAMIND

TROBADA APROFUNDIMENT LLIBRE

ACOMPANYAMENTS INDIVIDUALS

marserra@elcastellinterior.cat

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

BIBLIOGRAFIA

- “El poder de elegir” de Annie Marquier
- “El poder del ahora” de Eckhart Tolle
- “Meditar és senzill: la pràctica de l' atenció plena” de Bhante Henepola
- “L'Experiència de la meditació : descobreix el poder de l'atenció plena” de B. Alan Wallace
- “Silencio” de Thich Nhat Hanh

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat