Gestió de l'estrès

Basada en l'atenció plena

SESSIÓ 2

El Castell Interior



CAMELOT



AVALON

Et proposo que tanquis els ulls i centris la teva atenció en la teva respiració durant una estona.

Per què dues persones responen de manera diferent davant una mateixa situació excepcional?

1. Interpretació de l'estímul

2. Característiques de la situació

3. Variables personals

- **Hàbits saludables**
- **El coixí social**
- **La personalitat**

VARIABLES DE LA PERSONALITAT

POR

Mecanisme de reacció

Activa la resposta de lluita

REACTIVITAT

REACTIVITAT



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



BLOQUEIG (Freeze)

· LES RESPOSTES DE LLUITA ·



ATAC (Fight)



FUGIDA (Flight)



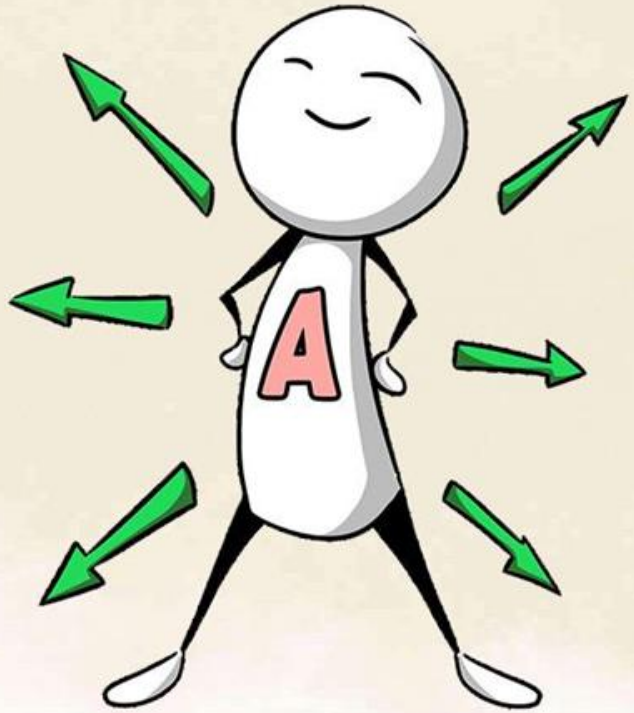
BLOQUEIG (Freeze)

PATRÓ A

PATRÓ C

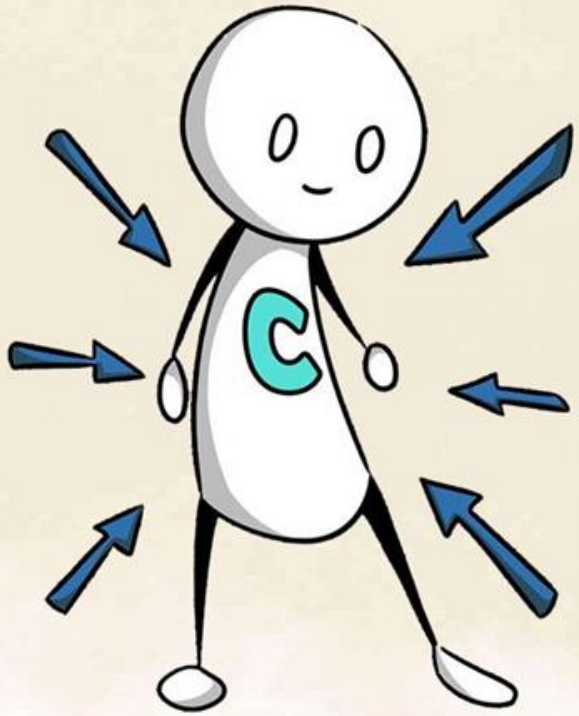
· EL PATRÓ TIPUS **A** ·

Acostumen a donar respostes reactives basades en l'acció o l'atac. Són propenses a desenvolupar malalties cardiovasculars-coronàries.



· EL PATRÓ TIPUS C ·

El seu tipus de resposta reactiva és la fugida o la paralització. Són vulnerables a malalties immunodepressores i de depressió anímica.



· EL PATRÓ TIPUS **B** ·

Capaços de neutralitzar la por i afrontar les situacions difícils com a relatives per poder activar la Ment Superior i trobar les solucions més eficients.

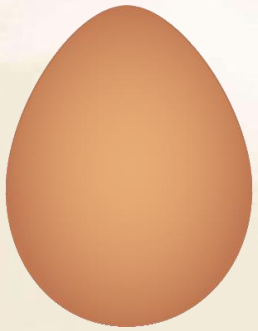




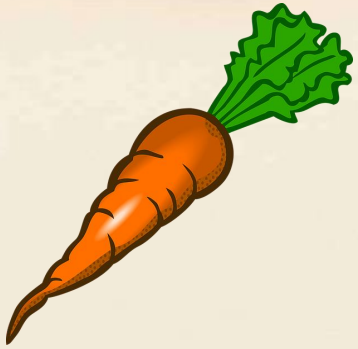
• Metàfora de l'olla a bullir •



· Metàfora de l'olla a bullir ·



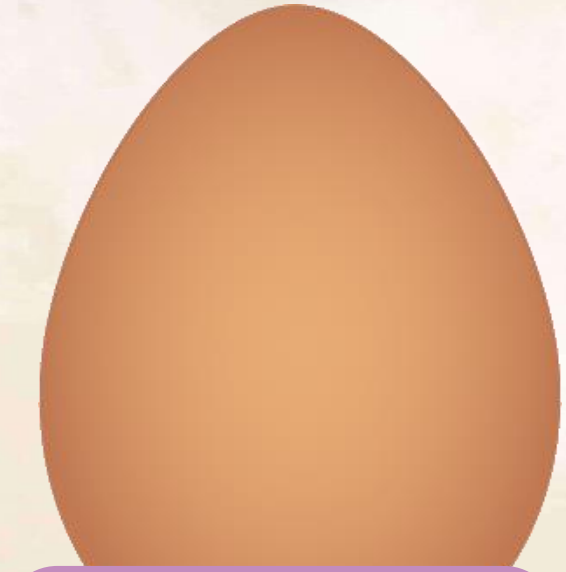
OU



PASTANAGA



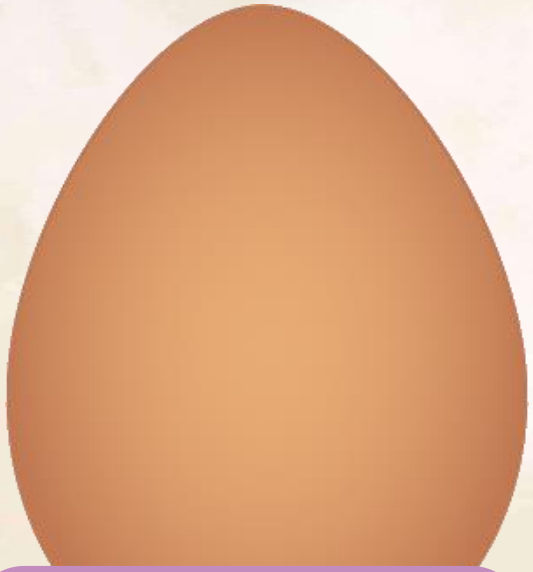
GRA DE CAFÈ



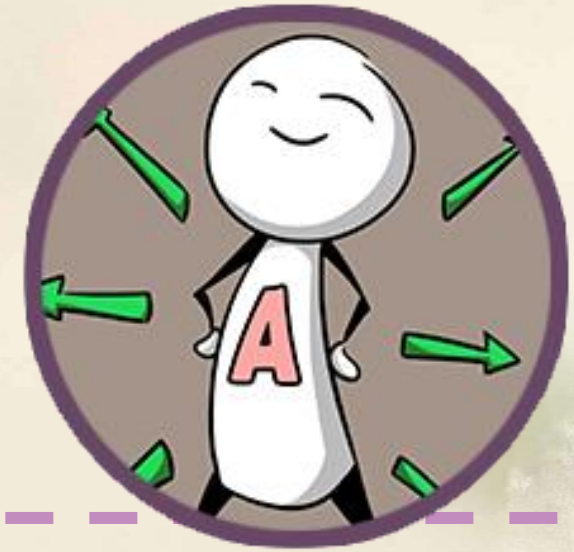
OU

?

Què li passa quan bull?



OU



PATRÓ A



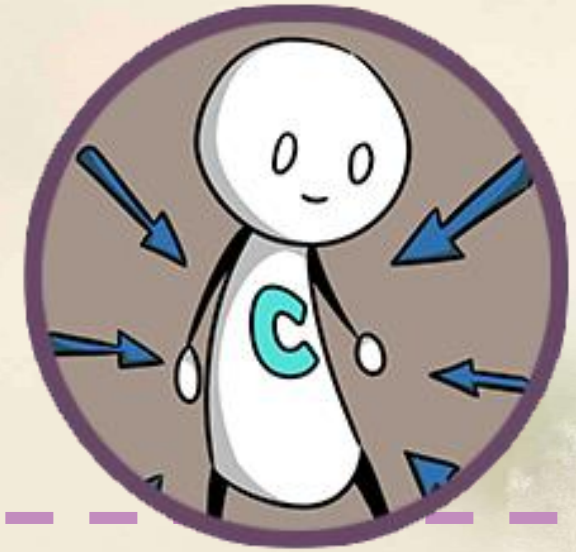
PASTANAGA

?

Què li passa quan bull?



PASTANAGA



PATRÓ C



GRA DE CAFÈ

Què li passa quan bull?



GRA DE CAFÈ



PATRÓ B

CONCLUSIÓ

El temperament es basa en el tipus de resposta que sorgeix quan activem l'instint per defensar-nos davant les respostes dels altres.

Podem tenir un temperament Patró A construït o natural
Podem tenir un temperament Patró C construït o natural
Podem tenir un temperament Patró B natural o construït

PERSONALITAT



PERSONALITAT

Patró de conducta que respon a uns pensaments/emocions

P= GENÈTICA + CONSTRUIDA

PERSONALITAT

GENÈTICA: TEMPERAMENT

- Temperatura/Energia: que depèn d'uns Llindars Sensorials i de la configuració del sistema de defenses

AQUEST TEMPERAMENT ANIRÀ FENT UNA INTERPRETACIÓ DE LA REALITAT DES DEL MOMENT DEL NAIXEMENT

TEMPERAMENT/Energia

(TEMPERATURA)

4 TIPUS D'HUMORS HIPÓCRATES:

SANGUINI

FLEMÀTIC

MELANCÒLIC

COLÈRIC

PERSONALITAT

CONSTRUIDA: Traumes + Sistema de creences (VALORS)

Conscients/ inconscients

TRAUMA

Es un mecanisme de defensa que s'instal·la a la ment inconscient quan l'instint de supervivència percep alguna situació que sobrepassa el llindar d'algun dels cinc sentits, enviant una senyal d'alerta, interpretada com un perill per a la supervivència que queda emmagatzemada a l'inconscient o conscient.

PERSONALITAT

Patró de conducta que respon a uns pensaments/emocions

P= TEMPERMENT + SISTEMA DE CREENCES

TEMPERAMENT DISFUNCIONAL + SISTEMA DE CREENCES LIMITANT= EGO

A LA PERSONALITAT DISFUNCIONAL L'ENOMENEM EGO

PERSONALITAT

Patró de conducta que respon a uns pensaments/emocions

P= TEMPERMENT + SISTEMA DE CREENCES

TEMPERAMENT FUNCIONAL + SISTEMA DE CREENCES VERDADER= SER

A LA PERSONALITAT FUNCIONAL L'ENOMENEM: SER

RECORDEM EL GRAN PROPÒSIT DE TOT SER HUMÀ?

PERSONALITAT

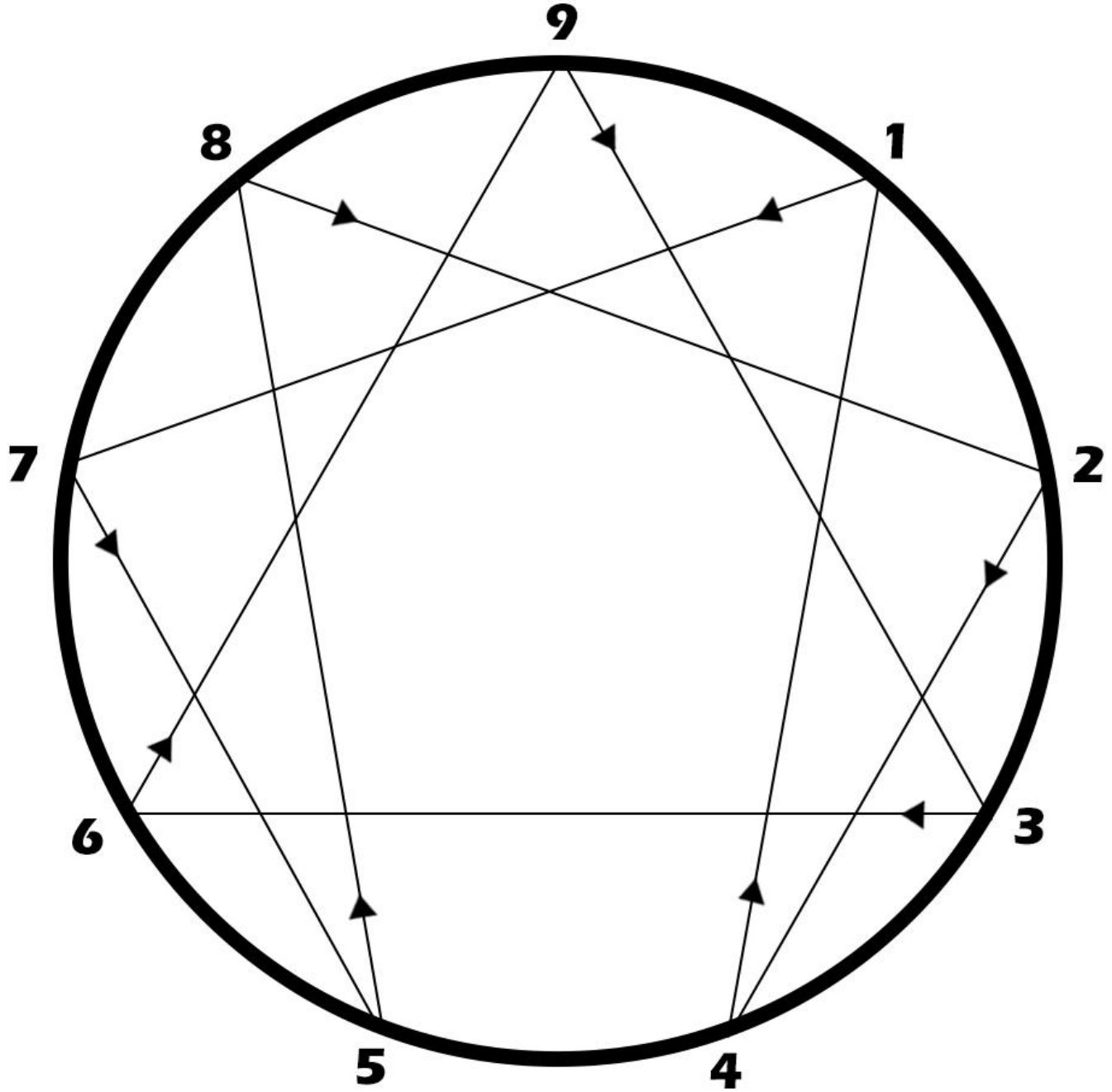
EGO OBSTACULITZA EL GRAN PROPÒSIT DEL SER HUMÀ

SER OBSTACULITZA EL GRAN PROPÒSIT DEL SER HUMÀ

EGO

Com és l'EGO?

ENEAGRAMA

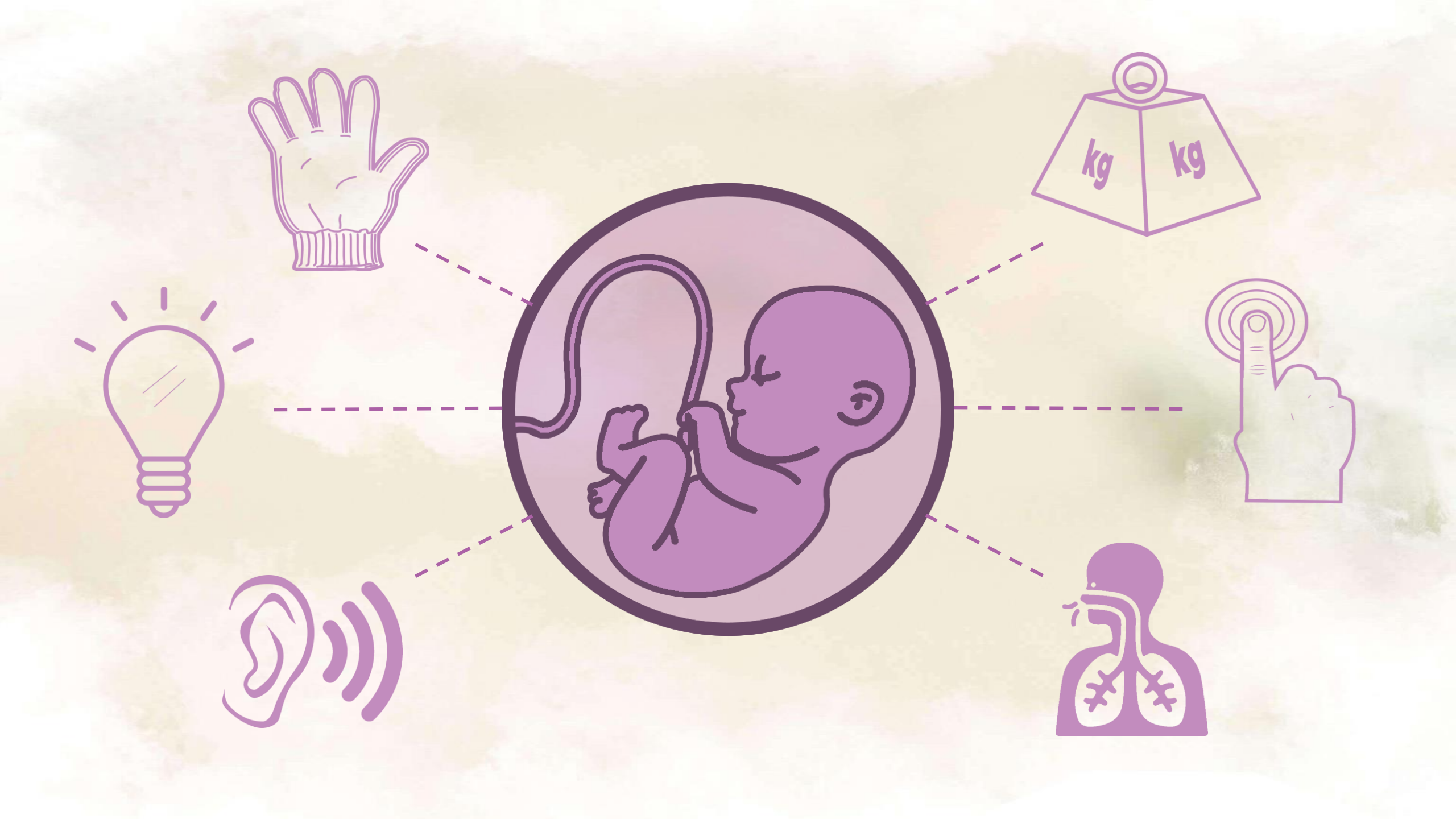


9
ENEATIPS

9
ESTRATÈGIES

9
INTERPRETACIONS

Com interpreta l'EGO la realitat?


kg
kg



3
INTERPRETACIONS

Sentir-se **atacats**

Sentir-se **abandonats**

Sentir-se **rebutjats**



Sentir-se **atacats**

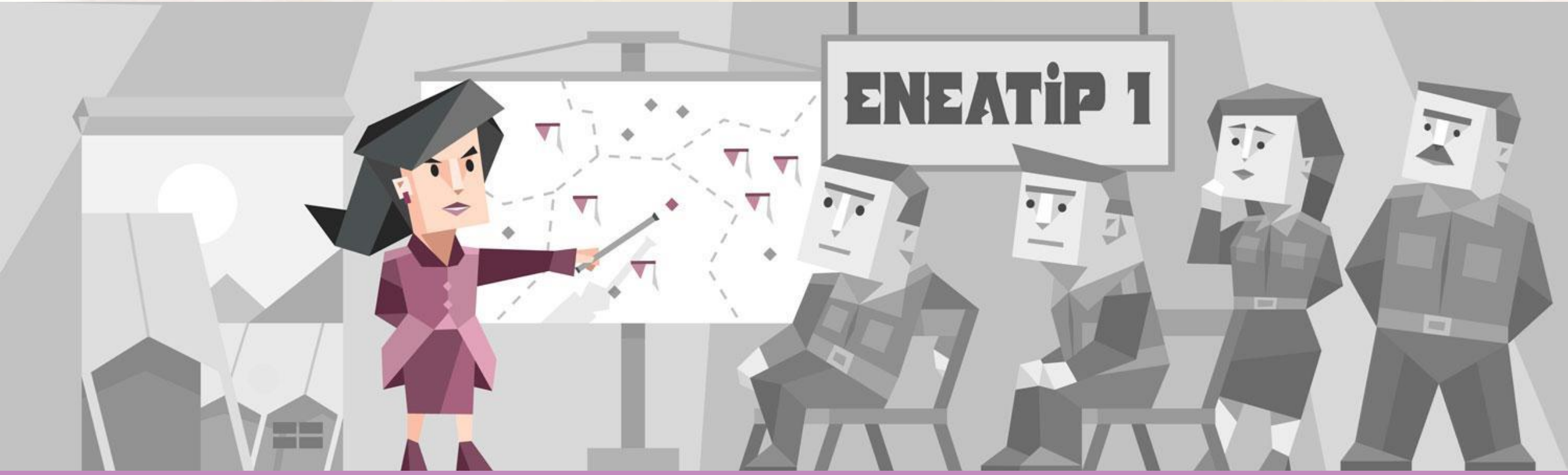
- **Dominar** el perill E8
- **Controlar** el perill E1
- **Evitar** el perill E3

Sentir-se **rebutjats**

- **Dominar** el rebuig E2
- **Controlar** el rebuig E6
- **Evitar** el rebuig E7

Sentir-se **abandonats**

- **Dominar** l'abandonament E5
- **Controlar** l'abandonament E4
- **Evitar** l'abandonament E9



Perfeccionista/Reformador



ENEATIP 1

Intenten CONTROLAR EL PERILL des del judici, l'autoritat, la imposició, la rigidesa i fent que els altres s'adaptin a les seves idees, sinó ho aconsegueixen generen molta ira reprimida.



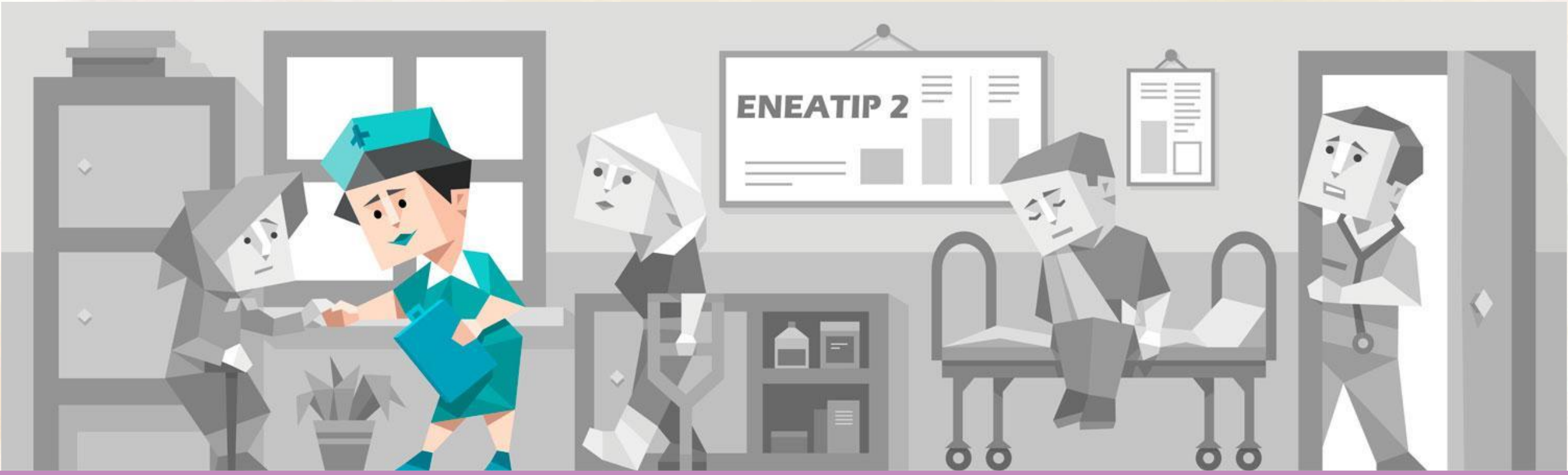
ENEATIP 1

S’estressa si...

No “controla”



Srta. Rottenmeier
(Heidi)



SERVICIAL/CONQUISTADOR

ENEATIP 2

E.2 Dominar el rebuig



Intenten DOMINAR EL REBUIG
Amb la seducció, ajudant, salvant, connectant, manipulant, mostrant-se amistosos i encantadors sinó ho aconsegueixen activen la venjança.



ENEATIP 2

S’estressa si...

No “importa” als altres



Lady Macbeth



Triomfador /Realitzat

ENEATIP 3

E.3 Evitar el perill



Intenten EVITAR EL PERILL enlluernant amb la seva imatge, aconseguint èxit, evitant mostrar el fracàs, adaptant-se i treballant amb molta constància, sinó ho aconsegueixen desapareixen.



ENEATIP 3

S’estressa si...

No “fa” o no “és”



Lobo de Wall Street



L'Especial/Intens



ENEATIP 4

E.4 Controlar l'abandonament

Intenten CONTROLAR L'ABANDONAMENT generant llàstima, vivint el drama amb intensitat, fent patir als altres, cridant l'atenció, buscant ser especials. Sinó ho aconsegueixen s'aparten creant llàstima, drama.



ENEATIP 4

S’estressa si...

No “sent”



Eduardo Manostijeras



L’investigador / La investigadora



ENEATIP 5

E.5 Dominar l'abandonament

Intenten DOMINAR L'ABANDONAMENT tenint el seu món propi, no necessitant emocionalment a ningú, refugiant-se en els coneixements i l'intel·lecte, no passen a l'acció.



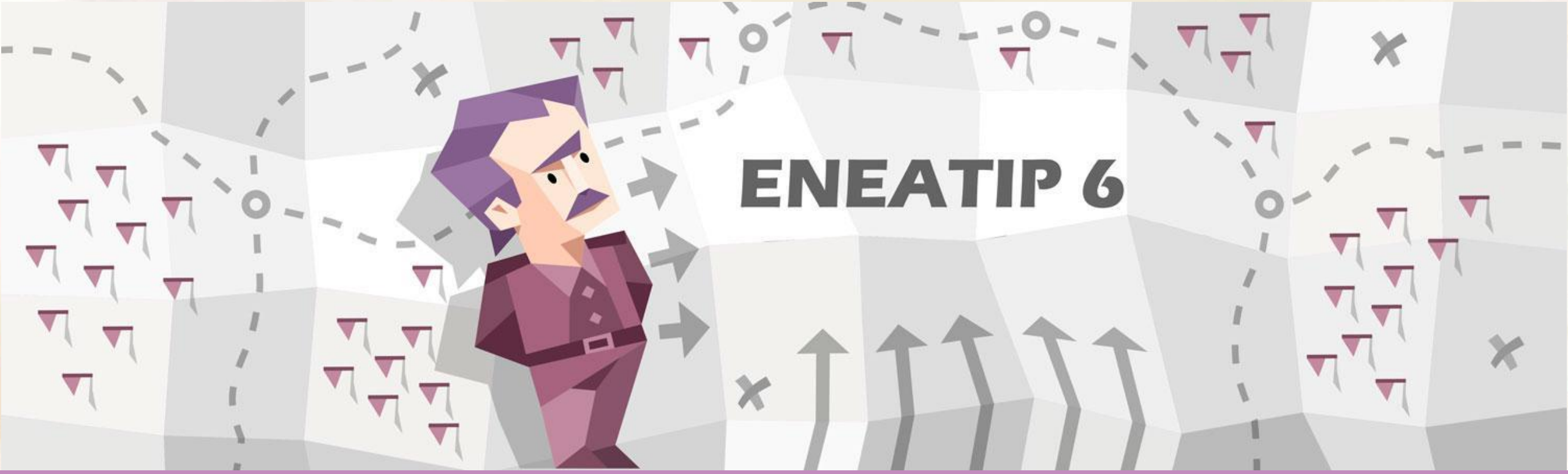
ENEATIP 5

S’estressa si...

“Necessita”



Doctor House



“La Bona Persona”/El lleial



ENEATIP 6

E.6 Controlar el rebuig

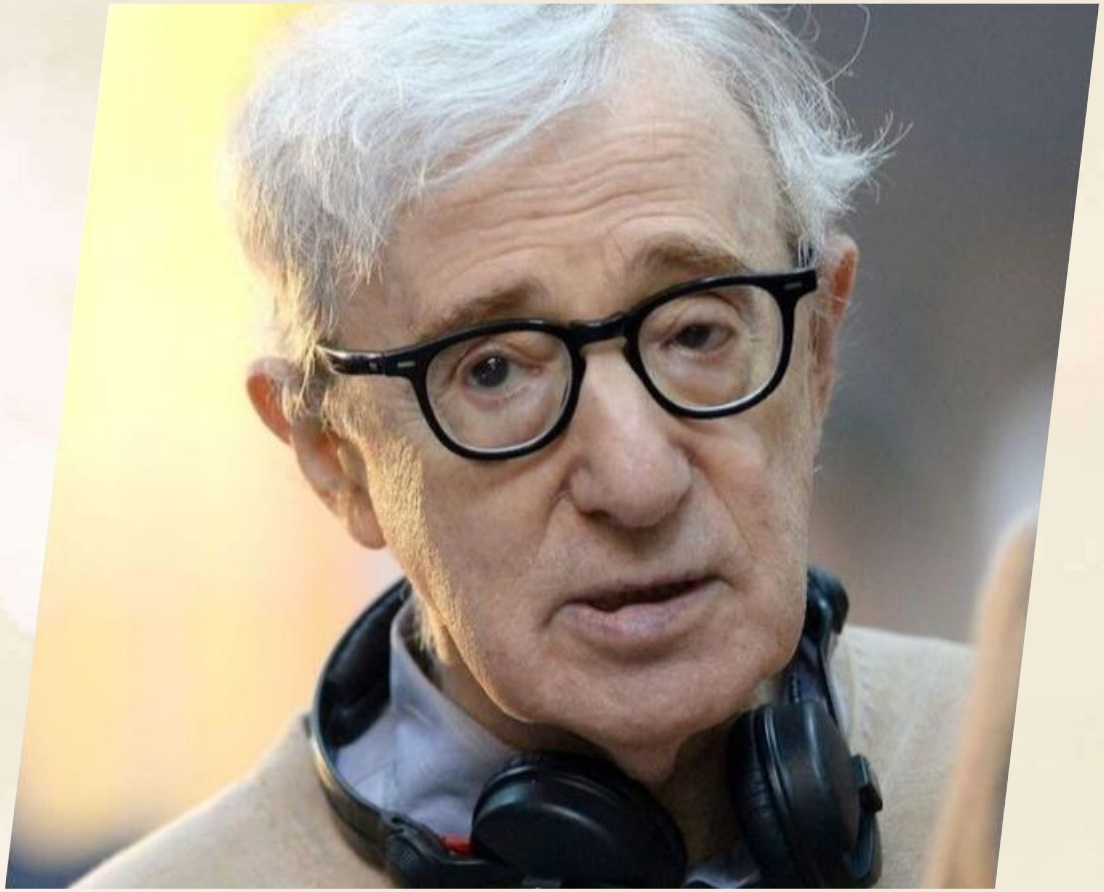
Intenten CONTROLAR EL REBUIG sent previsors, estant alerta, dubtant, buscant seguretat, seguint les normes, evitant equivocar-se i sent bons.



ENEATIP 6

S’estressa si...

“S’equivoca”



Woody Allen



L'ànima de la festa/L'entusiaste



ENEATIP 7

Intenten EVITAR EL REBUIG escapant, movent-se, fent riure, imaginatius, hedonisme, fugint de les preocupacions

E.7 Evitar el rebuig



ENEATIP 7

S'estressa si...

"Pateix"



Peter Pan



El “Líder” / Dominant



ENEATIP 8

Intenten DOMINAR EL PERILL imposant, dominant, exercint la força física i verbal, provocant i traient als altres de la zona de confort, protegint als seus, ficant-se de ple en els conflictes. Força, domini



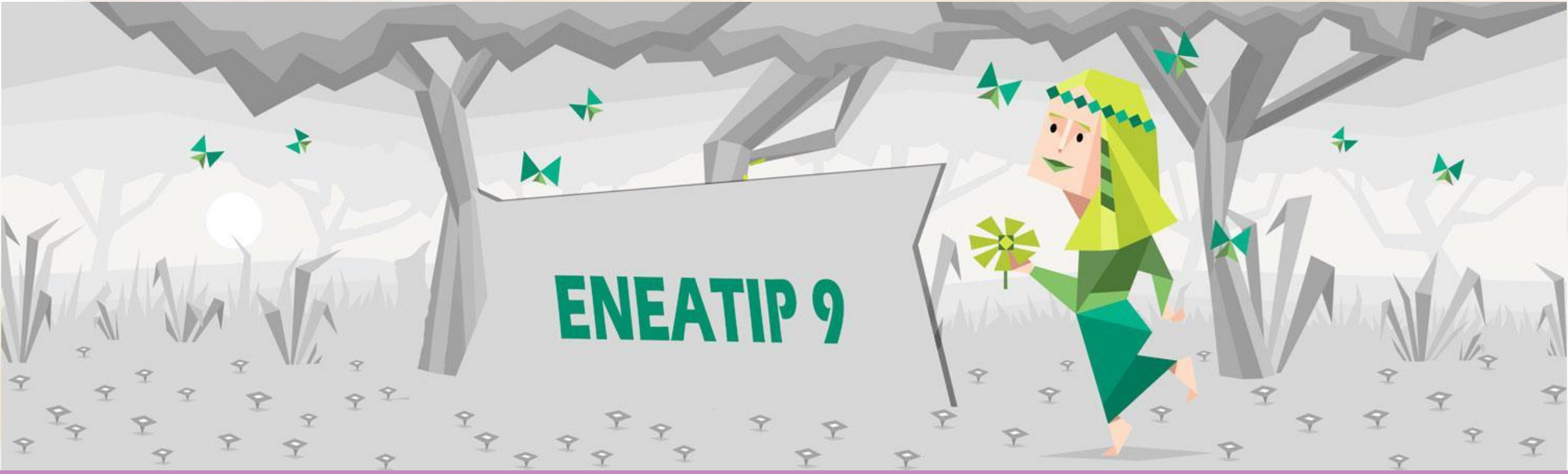
ENEATIP 8

S’estressa si...

Es “debilita”



Donald Trump



L’Home Invisible / La Dona Invisible



ENEATIP 9

Intenten EVITAR L'ABANDONAMENT hiperadaptant-se a tothom i a tot, diluint-se amb la massa, no afrontant, no cridant l'atenció, oblidant-se dels moments dolorosos.

E.9 Evitar l'abandonament



ENEATIP 9

S’estressa si...

Ha “d'afrontar”



Sancho Panza

Per què ens costa identificar-nos?

ZONES DE LA PERSONALITAT

ZONA
OBERTA:
Jo conscient/ Altres conscients

ZONA
CEGA:
Jo inconscient/ Altres conscients

ZONA
OCULTA
Jo conscient/ Altres inconscients

ZONA
DESCONEGUDA
Jo inconscient/ Altres inconscients

· Contingut ·

COMPRENDRE

ALLIBERAR

CONVIURE

• Alliberar l'estrès •

L'Atenció plena o Mindfulness és:

Viure amb plenitud:

- Estar presents amb el que està passant en l'aquí i ara utilitzant els cinc sentits.
- Estar oberts i disposats a connectar amb l'espai o la persona que tenim davant.

• L'ART DE LA MEDITACIÓ •

La meditació seria aquell exercici mental que practiquem en silenci i que ens posa en l'estat d'observadors conscients de tot el que passa a dins i fora de nosaltres, portant tota l'atenció en el present, l'aquí i ara, a través dels cinc sentits.

• ACTITUD MINDFULNESS •

Desenvolupar-me amb la màxima eficàcia i eficiència.
És aquella disposició a actuar i relacionar-me amb els altres tenint en compte tots els elements possibles d'aquella situació que m'ajudin a trobar el màxim resultat satisfactori tant per a mi com per l'altre.

QUÈ ÉS LA CONSCIÈNCIA?

CONCIENCIA / CONSCIENCIA

• QUÈ ÉS LA CONSCIÈNCIA •

CONSCIENCIA: Donar-me compte, percebre, sentir. Sentir el dolor, percebre la temperatura...

CONCIENCIA: Tenir informació per aconseguir resultats satisfactoris. Són els valors que regeixen la nostra conducta.



· Alliberar ·

Tècniques de mindfulness
o l'atenció plena

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 respondre des l'eutrès.

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

ENERGIA VITAL

HÀBITS SALUDABLES:

EXERCICI FÍSIC

ALIMENTACIÓ CONSCIENT

MEDITACIÓ

EXERCITAR LA CREATIVITAT

BENEFICIS DE LA PRÀCTICA DEL IOGA

1- Ajuda a millorar l'equilibri, la força i la flexibilitat FÍSICA, MENTAL I EMOCIONAL.

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- Millora la postura.

6- Afavoreix la relaxació profunda.

7- Permet una connexió més profunda amb tu mateix.

8- Ajuda a entrenar l'amor propi.

9- 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.



NOVEL·LA

TÍTOL

ESLOGAN

BREU SINOPSIS

· ACTIVITATS VIRTUALS ·

Visualització cognitiva

Visualització (Contemplació)

Practica un nou hàbit: esmorzar amb kefir/fer taula d'estiraments/ dejuni

Alimentació conscient: Plàtan proper dia

ELCASTELL INTERIOR

formació i creixement

www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat