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- Ajuda a entrenar l'amor propi per la constància i la capacitat d'esforç.

4- Ajuda a millorar l'equilibri, la força i la flexibilitat.

5- Proporciona una sensació de benestar.

6- Millora la postura.

7- Activa l'energia vital.

ENERGIA VITAL

- Quan tenim respostes de DISTRÈS, el desgast físic conseqüència d'haver activat l'interruptor de la por, ens produeix una davallada de l'energia vital.
- Quan aconseguim millorar i augmentar l'energia vital s'activa la Ment Superior que ens permet interpretar la realitat per respondre des de l'EUTRÉS.

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

HÀBITS SALUDABLES.

Alimentació Conscient

Pràctica de Yoga

Meditació i creativitat (Mindfulness)

Comprensió i creixement personal

ALIMENTACIÓ CONSCIENT

DINÀMICA DEL PLÀTAN

- Mira els colors, els dibuixos que formen les taques, la forma, la temperatura, la olor.
- Treu la pell lentament i olora.
- Fes una mossegada petita i no el masteguis.
- Mastega'l lentament 20 mossegades.
- Continua menjant, tanca els ulls i troba una imatge del passat a on et transporti el gust, posa-li una paraula.

EXPLORACIÓ SENSORIAL

APRENDRE A RECONÈIXER EL DESGAST NATURAL DEL DESGAST MENTAL

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

PRÀCTICA DE YOGA

ESTIMULAR EL SISTEMA NERVIÓS A TRAVÉS DE L'ACTIVACIÓ DE LA COLUMNA VERTEBRAL

La Mèdula espinal envia informació al cervell per activar les hormones de l'estat d'ànim que afavoreixen la presa de decisions des la Ment Superior.

MEDITACIÓ I CREATIVITAT

LA PRÀCTICA DE LA MEDITACIÓ I ELS EXERCICIS DE CREATIVITAT ESTIMULEN LA MENT SUPERIOR

L’exercici de meditar ens ajuda a entrenar el pensament voluntari i la capacitat de focalització.

La creativitat augmenta la capacitat resolutiva i millora la confiança i seguretat amb nosaltres mateixos.

MEDITACIÓ

Pràctica dels 5 focus:

ESPELMA

OLOR

RESPIRACIÓ

MÚSICA

INVOCACIÓ PAISATGE NATURA

ENLLAÇOS MÚSIQUES RELAXANTS

https://www.youtube.com/watch?v=cpK52AEdbtk&list=RDK0rU_g7q1lc&index=2

https://www.youtube.com/watch?v=H_U5jiW3YFw&list=RDK0rU_g7q1lc&index=3

COMPRENSIÓ I CREIXEMENT PERSONAL

OMPLIR-NOS DE COMPRENSIÓ, LA INFORMACIÓ QUE CONTENEN ELS AUTÈNTICS PRINCIPIS PER DESPERTAR LA CONSCIÈNCIA I SENTIR QUE LA NOSTRA PAU I FELICITAT ÉS INVULNERABLE

Aprendre a acceptar la realitat com una meravellosa oportunitat d'aprenentatge.

• 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.

· *Conviure amb l'estrès* ·

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



EL CASTELL INTERIOR

7 CAMINS

PER ARRIBAR A

L'AMOR



MAR SERRA

ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

CONTACTA AMB MI SI:

SESSIONS ONLINE/PRESENCIALS DE YOGA

TROBADA APROFUNDIMENT LLIBRE

ACOMPANYAMENTS INDIVIDUALS

marserra@elcastellinterior.cat

SEGUEIX-NOS PER WHATSAAP!

Trobaràs informació i dinàmiques per viure amb més consciència i més felicitat!

Activitats El Castell interior

Grupo de WhatsApp

Escanea este código QR con la cámara de WhatsApp para unirte al grupo

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