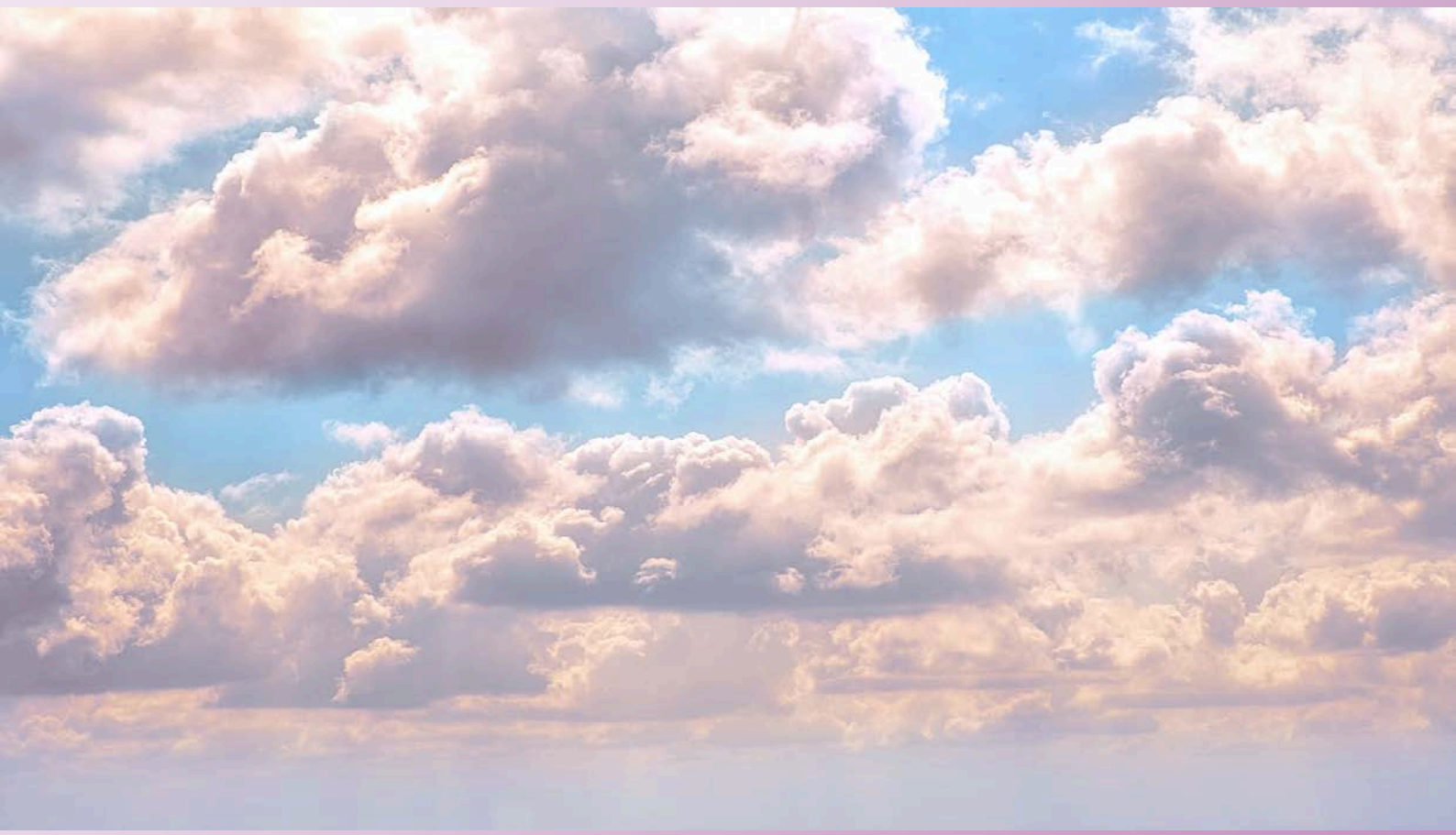
DINÀMICA

Visualització Cognitiva



ELCASTELL INTERIOR
formació i creixement

DINÀMICA Visualització Cognitiva

A continuació podràs escoltar una locució perquè puguis practicar l'atenció plena o Mindfulness amb l'exercici de la Visualització cognitiva.

La durada total de l'exercici és de 10 minuts.

Mira de practicar-lo un cop al dia, tots els dies que et sigui possible, fins la nostra propera trobada.

Preferiblement, mira de fer aquesta pràctica a primera hora del matí.

Ho pots fer assegut en una cadira o bé estirat a terra damunt d'una màrfega.

Aquesta visualització, a diferència de la dinàmica de la contemplació, segueix una seqüència d'imatges i pensaments que són guiats, deixant un final obert.

https://www.elcastellinterior.cat/recursos/visualitzacio-cognitiva/

Per qualsevol dubte, dificultat tècnica o comentari referent a la dinàmica, pots contactar amb nosaltres a través de qualsevol de les vies de comunicació que et deixem a continuació.

Dades de contacte

El Castell Interior
www.elcastellinterior.cat

info@elcastellinterior.cat

Mar Serra
marserra@elcastellinterior.cat