

# Més que mai, som a prop teu



## . MINDFULNESS

### TÈCNICA: Atenció plena.

Aquesta estratègia basada en la meditació ajuda a centrar-se en el moment present a través del cos, la respiració, els sons,... facilitant que la persona prengui consciència dels seus pensaments i sensacions.

Millora l'autoconeixement i facilita la gestió d'emocions.

### TRANQUILANDIA



Centrem l'atenció a la nostra respiració.

Busca un espai tranquil, no cal que sigui un lloc amb silenci absolut.

Seu i adopta una postura còmoda.

Escolta l'àudio i centrat en el que et va indicant.

Si et distreus o t'adorms, està bé. Estàs practicant per aprendre a centrar-te en la teva respiració.

ENLLAÇ: <https://youtu.be/dFLwBrell6o>

Si NO has fet mai mindfulness comença pel següent enllaç: <https://youtu.be/9CNSZcfOWio>

### INSTRUCCIONS



Busca un espai tranquil, no cal que sigui un lloc amb silenci absolut.

Seu i adopta una postura còmoda.

Escolta l'àudio i observa els sons

- Quins sons hi ha?
- Són forts o fluixos
- Detecto algun so nou?
- El so desapareix en algun moment?
- Quines imatges o records em venen al cap?
- Com m'he sentit? content, trist, alegre, tranquil,...

### RECURSOS:



[https://youtu.be/\\_nkfnnKeieM](https://youtu.be/_nkfnnKeieM)

<https://youtu.be/LeHdjrsEmFM>

<https://youtu.be/wC4wECRuA-U>

<https://youtu.be/NJuePWgKrWs>