



Este curso nos proporciona un conjunto de poderosas herramientas basadas en psicología y mindfulness autocompasión, que te servirán para transformar la relación contigo mism@s.

Aprenderemos a desarrollar cualidades esenciales para amarnos a nosotr@s mism@s y florecer, como compasión, amabilidad, ecuanimidad, aceptación, empatía, apreciación, curiosidad, serenidad, perspectiva, autocompasión, conexión, claridad...

Las tareas para casa incluyen meditaciones de entre 10 a 25 minutos, ejercicios prácticos para aplicar en la vida cotidiana, diferentes propuestas para desarrollar nuevos hábitos y rutas mentales.

Objetivos:

- ✓ Cambiar tu forma de relacionarte con el dolor
- ✓ Cultivar amabilidad, bondad y ecuanimidad hacia ti mism@
- ✓ Profundización en la aceptación total de nosotr@s mism@s
- ✓ Aprender a tratarnos con cariño y amabilidad
- ✓ Disminuir la crítica y el diálogo negativo

Horario: jueves 19h en Mataró y viernes 17h en Granollers

Duración: 8 sesiones de 1,5h cada semana.

Aportación: 180 euros. Se realiza el pago el primer día de curso.

Lugar: Centre Psicologia Soto C/ Mare de Déu de Montserrat, 55 (Granollers) | C/ Palmerola 12 (Mataró)

• mail: info@psitam.com

• tel.: 678 109 202

Instructora: Lucía Rodríguez

Psicóloga y profesora de mindfulness y risoterapia. Practicante de meditación desde hace 10 años.

Semana 1 – Autocompasión

Aceptarnos y querernos tal como somos
Meditaciones: la Atención Amable, Figura de apego compasiva. Dinámicas autoestima y autoconcepto.

Semana 2 – Activando el yo auto compasivo. La amabilidad – aceptación compasiva -autocompasión

Meditaciones para conectar con el afecto básico en un@ mism@. Merecimiento, metas, prioridades, objetivos personales.

Semana 3 – Aprender a abrazar nuestra experiencia pasada y presente

Cultivando una mente ecuaníme

Meditaciones: conectando con la voz compasiva . Resiliencia y resignificación. Activando el potencial de autoestima.

Semana 4 – Entendiendo la autocompasión. Nuestras tendencias. Capacidad de recibir.

Meditaciones: Alegría empática, ecuanimidad y amabilidad hacia un@ mism@. Diálogo interno.

Semana 5 – Trabajando sobre nosotros mismos. Integración de la compasión.

Meditaciones: Desarrollar afecto por uno mismo y los demás. Reconciliación con nosotr@s. Salir bucle ansiedad y depresión.

Semana 6 – Compasión avanzada. El perdón. La Interdependencia.

Meditaciones: Perdonarse uno mismo y perdonar (resentimiento. Aversión)
Meditación para gestión de emociones difíciles.

Semana 7 – Convertirse en la propia figura de apego y manejo de las relaciones difíciles.

Meditación: Conexión con los demás y fortalecimiento interior. Asertividad.

Semana 8 – La ecuanimidad. La humanidad que compartimos. Gratitud

Protocolo de empoderamiento y optimismo para vida diaria. Humildad y gratitud.