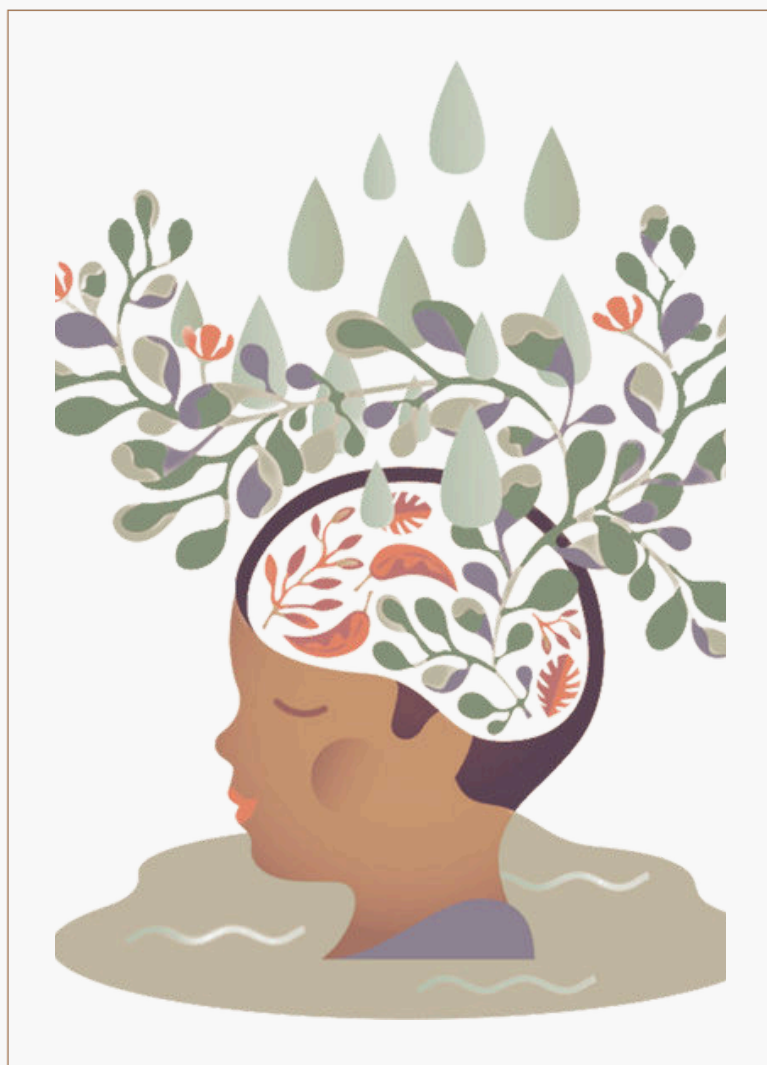
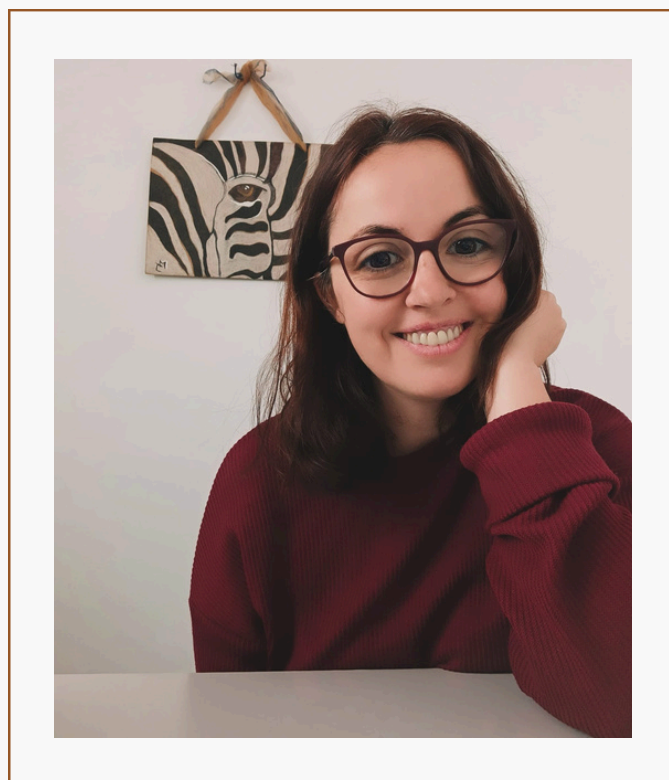


WORKBOOK
INICIACIÓN
MINDFULNESS
EN CASA



ZAYRA SÁNCHEZ



ZAYRA SÁNCHEZ

www.psiconutricionycorporalidad.com

www.wonderpaspsicologia.com

www.psicologaaltacapacidadescadiz.es



Estos ejercicios están enfocados a la práctica de Mindfulness. Incluye prácticas para el trabajo concreto de la aceptación, útiles también como herramientas de anclaje.

PRÁCTICA DE LA ACEPTACIÓN -2-

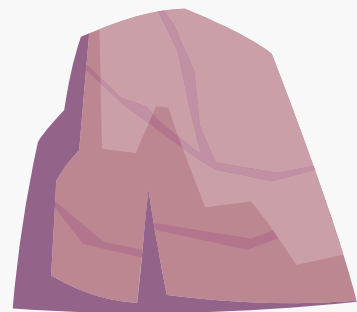
Objetivo: Aprender a relacionarse con el malestar que genera una situación.

Descripción: Se elegirá una piedra irregular y con aristas que se llevará siempre encima. Cada vez que se experimente malestar por un suceso no deseado, se apretará en la mano la piedra hasta que produzca un leve dolor.

Conclusiones: La situación que no nos gusta y que no podemos cambiar produce malestar, pero ese malestar no tiene por qué extenderse al resto de los ámbitos de la vida. Es un malestar localizado, como el que la piedra produce en la mano, y es tolerable.

**Autora: M^º Teresa Sánchez. Origen: Técnica de QACT

Anota tus sensaciones:



PRÁCTICA DE LA ACEPTACIÓN -3-

Practicar la ACEPTACIÓN de las experiencias tal cual se dan (sin juicios o valoraciones, sin resistencias) es clave a la hora de gestionar nuestras experiencias cotidianas. La aceptación favorece el cambio, ayuda a tomar consciencia de las experiencias y a fluir con ellas, evitando posibles bloqueos o evitaciones, dejando las cosas que sean. Esta actitud no significa que nos resignemos, sino que nos adaptemos con flexibilidad a las experiencias.

Cuando sientas mucha ira puede ser un buen ejercicio ANCLA.



Anota tus sensaciones:

PARA CONTINUAR...

Mi libro ilustrado puede ayudarte a potenciar la práctica de Mindfulness a través de los sentidos





SÍGUEME PARA MÁS MATERIAL.

Me encantará saber si os ha gustado y sido de utilidad.

¡Gracias!

www.psiconutricionycorporalidad.com
www.wonderpaspsicologia.com
www.psicologaaltascapacidadescadiz.es

COPYRIGHT - Términos de uso
Este material es de uso personal.
Se pueden hacer copias y compartirlo siempre
y cuando no se hagan modificaciones y se
mencione a Wonderpas_psicología@.
No puedes promocionar este recurso como si
fuera tuyo, quitarle los logos ni venderlo.