

MINDFULNESS

IES DE CHAPELA



Como estamos?



Facendo tarefas do insti, atendendo a casa, a familia, cociñando, escoitando as novas, buscando xeitos de manter o ánimo, o humor, o estado físico, o mental, bailando, xogando, compartindo coas amizades, lendo, roñando, pasmando...

Sabemos que “ocupación”... haina. Revoltallo emocional, imaxinamos que tamén, como é propio dunha situación así. Arroutadas? E a cabesiña, como vai?

Estes documentos poden axudarte a comprender porque é normal o que nos pasa:

<https://bretemas.gal/persoas-adolescentes-na-corentena/>

<https://www.gciencia.com/saude/fernando-vazquez-entrevista-psicologia/>



Non tes intres nos que che apetecería PARAR un pouco a lavadora, ou a centrifugadora mental? Como parece que estar na casa se vai alongar, e para que non nos boten dela, propoñémosche facer mindfulness uns ratiños ao día. Como? “Pasmado con Conciencia”

Esta ferramenta pode axudarte. Chámase Mindfulness, parece un nome raro pero xa é moi coñecido, ten unha mestura de atención - relaxación - meditación. Con ela verás como:

- Baixa a ansiedade e o agobio, ganando tranquilidade e sensación de benestar
- Reduces o ruído mental e aumenta a atención e concentración
- Atendes aos conflitos con máis habilidade e creatividade
- Coñécese e acéptaste máis a ti e ao resto
- Aumenta a túa claridade para atinar co que facer



Cóntallo a quen conviva contigo, enseguida che buscan un ratiño ao longo do día para deixarte soño/soña e que mindfulness. En que consiste? Pois basicamente en:

✍ Tomar conciencia do que te rodea, aprendendo, descubriendo e asombrándote como cando eras unha crianza. Habitualmente facemos moitas cousas automaticamente. E como verte desde fóra.

- ✍ *Atender ao que pasa aquí e agora, á experiencia presente. Moitas veces andamos entre o que pasou e o que pasará, o que fixemos e o que faremos.*
- ✍ *Aceptar o que sucede, sen xulgar, sen desbotar, con amabilidade e comprensión. Desde aí atopas o poder para cambiar o que queiras.*

Hai moitos documentos e vídeos interesantísimos que podes consultar. Déixoches algúns enlaces antes de pasar a propoñerche actividades.

<https://lamenteesmaravillosa.com/mindfulness-para-nuestro-dia-a-dia/>

<https://www.youtube.com/watch?v=LDZQH0Tp4IE>

<https://www.youtube.com/watch?v=fDHygKMKJLs>

Ala! Deixa un intre ao día para evadirte pasmando co que che gusta e mira como se pode facer Mindfulness de xeito entretido! Se o fas como un xogo ata pode ser divertido. Atrévete a probar! Só precisas actitude de escoita, sen xuízo (todo o que pasa non teu corpo está ben e informa). O caso é aprender a leentitude.... Podemos facer 3 tipos de actividades. Consulta os outros documentos.

