



CURSO DE FORMACIÓN

# APRENDIENDO A VIVIR DE FORMA CONSCIENTE

¿Qué queremos que aprendas con este programa?

- A ser consciente del funcionamiento de tu mente.
- Aprender a reconocer tus pautas de pensamientos y su impacto.
- Mantenerte estable en momentos de dificultad emocional.
- Reconocer la posibilidad de alternativas distintas a caer en viejas pautas.
- Asumir una actitud más amable y bondadosa contigo.
- Reconocer las señales de advertencia y a emprender acciones útiles.
- Vivir con más presencia, momento a momento.
- Vivir con más amabilidad y apertura ante la incertidumbre y ante el dolor.

## ¿Qué contenidos van a aparecer en las sesiones?

### **Sesión 1**

- » Una definición de Mindfulness.
- » Piloto automático.
- » Vivir en nuestra cabeza.
- » El papel de la respiración.
- » Prácticas de consciencia corporal.

### **Sesión 2**

- » Unificar la mente dispersa.
- » Reconocer la aversión.
- » Mantenernos atentos.
- » Prácticas basadas en la aceptación.

### **Sesión 3**

- » Nuestra relación con los pensamientos.
- » Dejar SER/ Permitir.
- » Emociones difíciles.
- » Prácticas de regulación emocional.

### **Sesión 4**

- » El aprendizaje por asociación.
- » Pautas para el autocuidado.
- » Ejercicios para fomentar la amabilidad con uno mismo.
- » Mindfulness en lo cotidiano.
- » Generalizar y consolidar aprendizajes.

**Precio: 230 €**

**Contacto:** 915985907/644634956 o escribe a [piEDAD.gonzalez@giuntipsy.com](mailto:piEDAD.gonzalez@giuntipsy.com)