MINDFULNES ETA HEESTAKO HAZTUNAZKO GAIXOTASUNAK

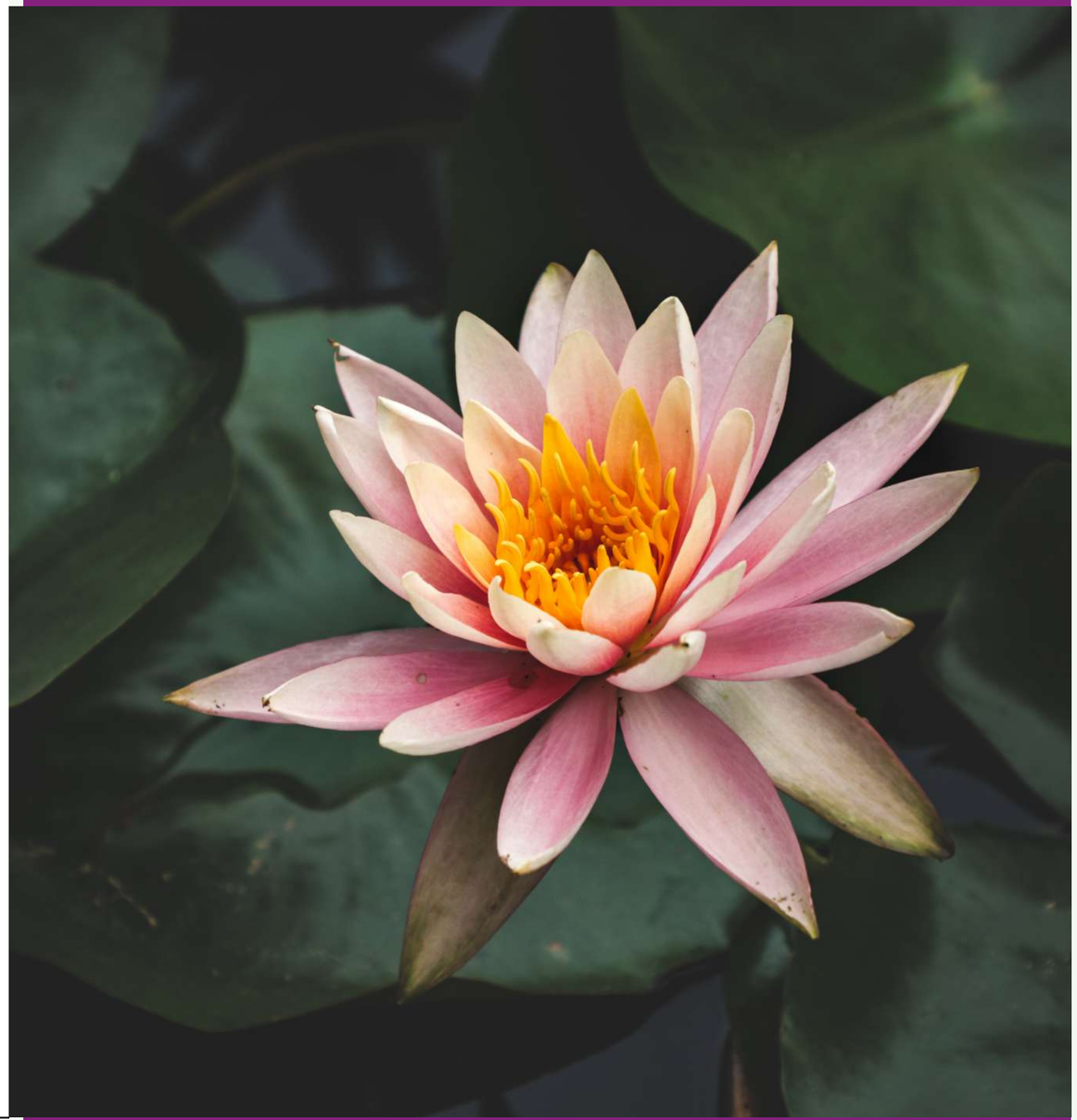
Bilbao

accu bizkaia

OSASUN KOADERNOA

WWW.ACCUBIZKAIA.COM

"Presentziarekin konektatu"



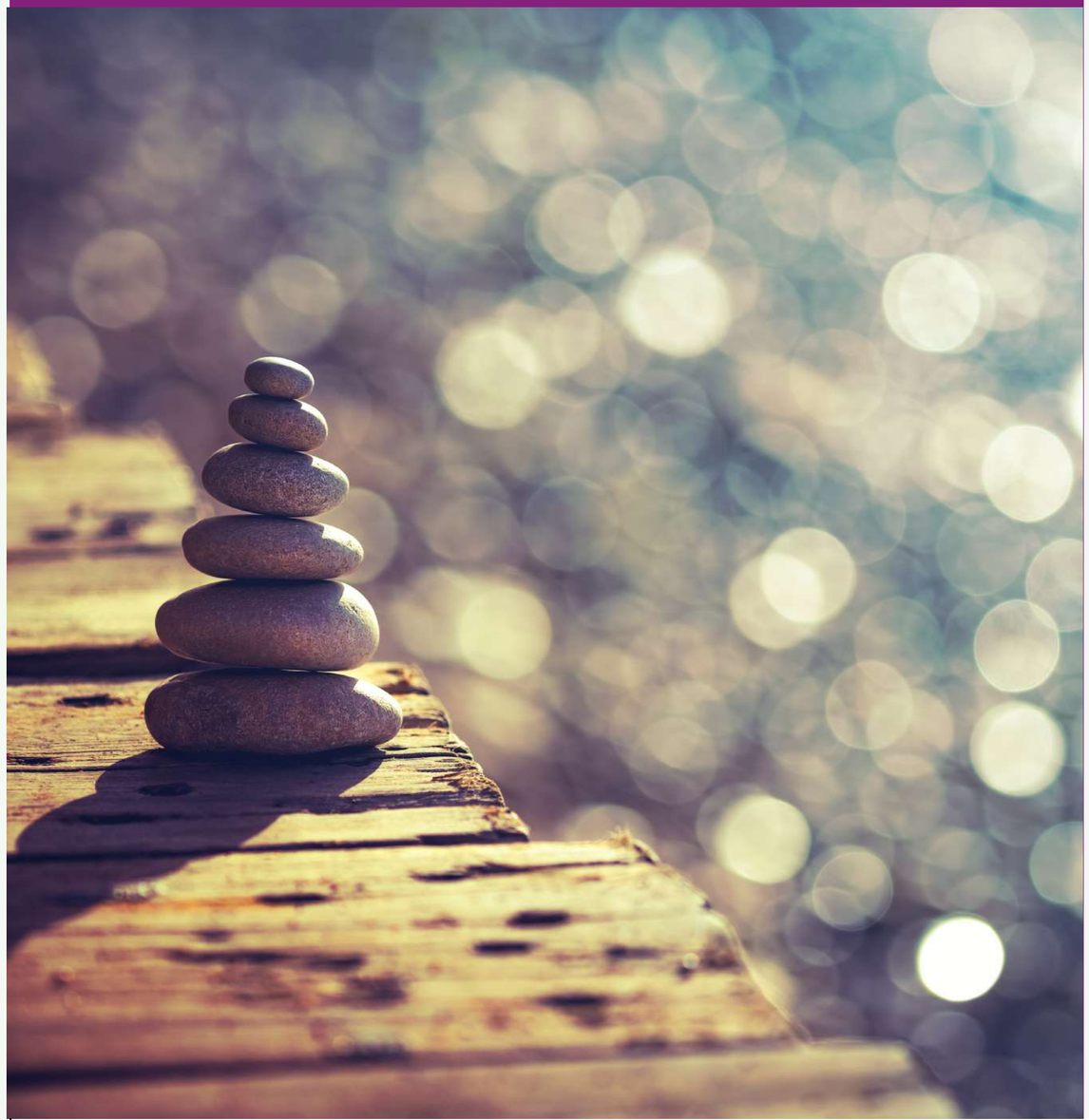
accu bizkaia

MINDFULNESSaren kontzeptua

"Giza gaitasun unibertsala eta oinarrizkoa da, eta posibilitatean datza.Adimenaren edukiez unean-unean kontziente izatea".

Vicente Simón, 2007

"Presentziarekin konektatu"



Onura Orokorrak

Sufrimendu psikologikoa murriztea

"Presentziarekin konektatu"

accu bizkaia

Hesteetako hanturazko gaixotasunak tratatzeko onura espezifikoak

Estresa eta antsietatea gutxitzea eta erregulatzea

Iturria: Universidad Valencia-ren ikerketak

accu bizkaia

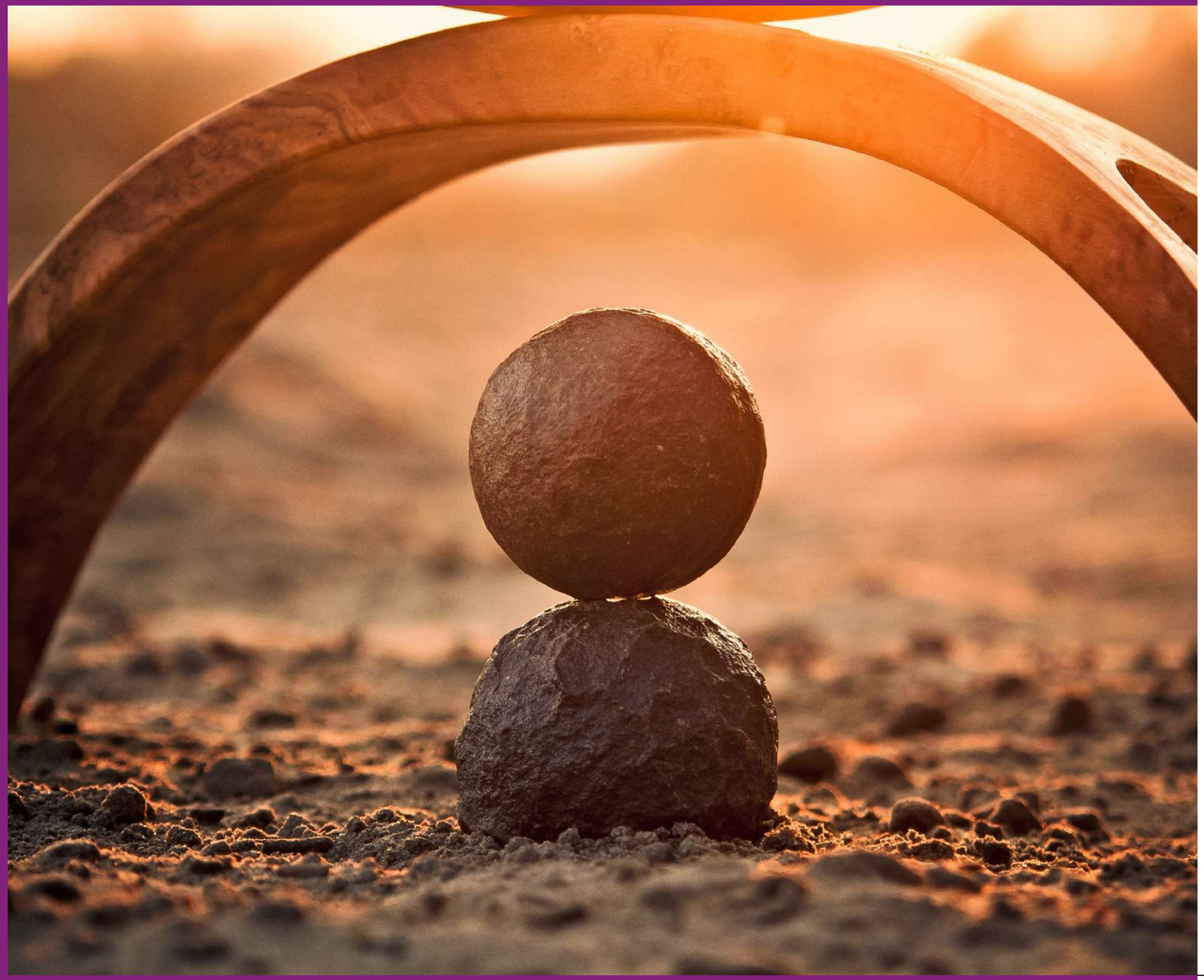
ariketa

ARNASAZ JABETZEA

Mindfulnessen helburu estrategikoa

Malgutasuna indartzea psikologikoa

Oinarrizko kontzeptua onarpena da



Gogoeta-ariketa

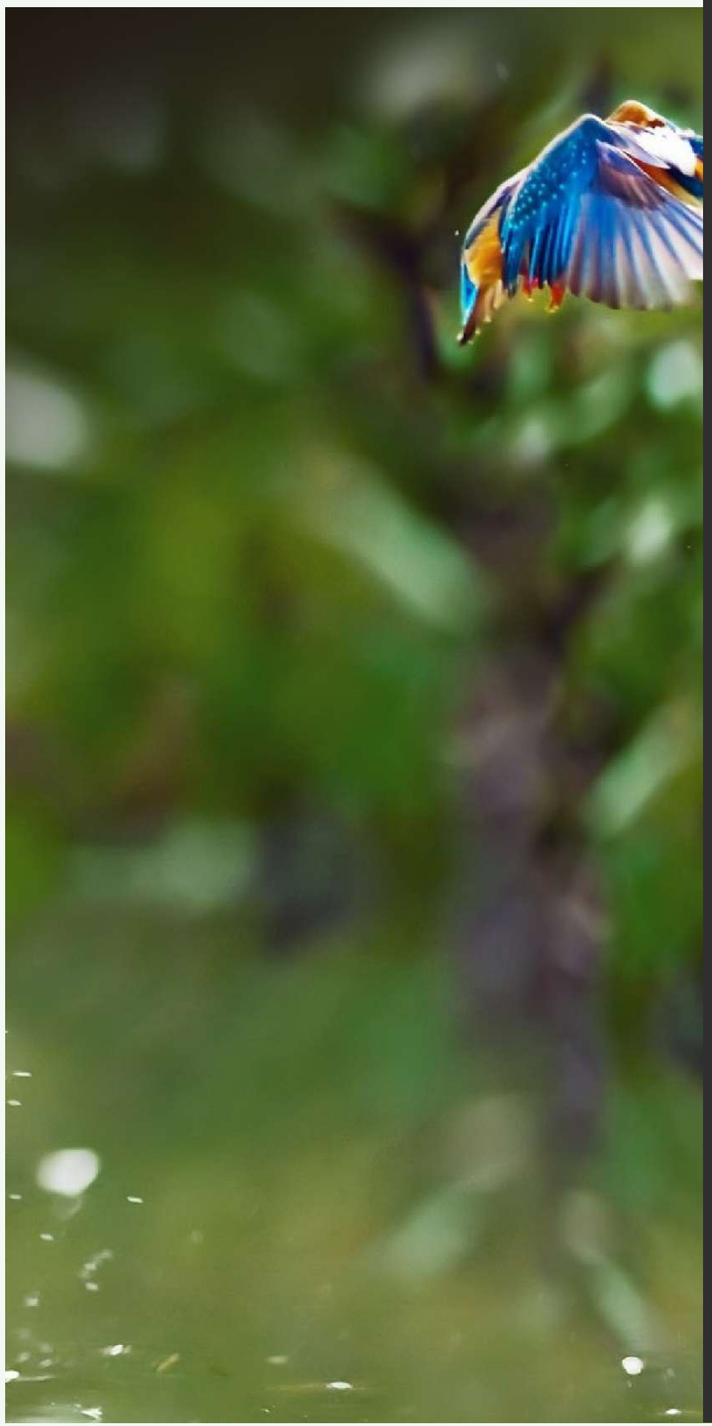
"

"UKATZEN DUZUNAK MENDEAN HARTZEN ZAITU, ONARTZEN DUZUNAK ERALDATU EGITEN ZAITU."

CARL. G.JUNG

Garrantzitsua Mindfulness-a lantzea eta errukia

Nork bere burua zaintzea etaZaintza



Mindfulness ez da....

EZ DA HOBETO SENTITZEA,
HOBEA IZATEA BAIZIK.

Horregatik, praktika erregularraren zati handi batean pentsamendu, emozio eta sentsazio fisiko desatseginak ager daitezke.

Hau da Mindfulnesseko arretaren triangelua:

PENTSAMENDUAK, EMOZIOAK ETA SENTSAZIO FISIKOAK

accu bizkaia

ariketa

Barneko isiltasunarekin konektatzea, zer gertatzen da?

Praktika 10-20 minutu egunean

Mindfulnesseko entrenamenduaren emaitza

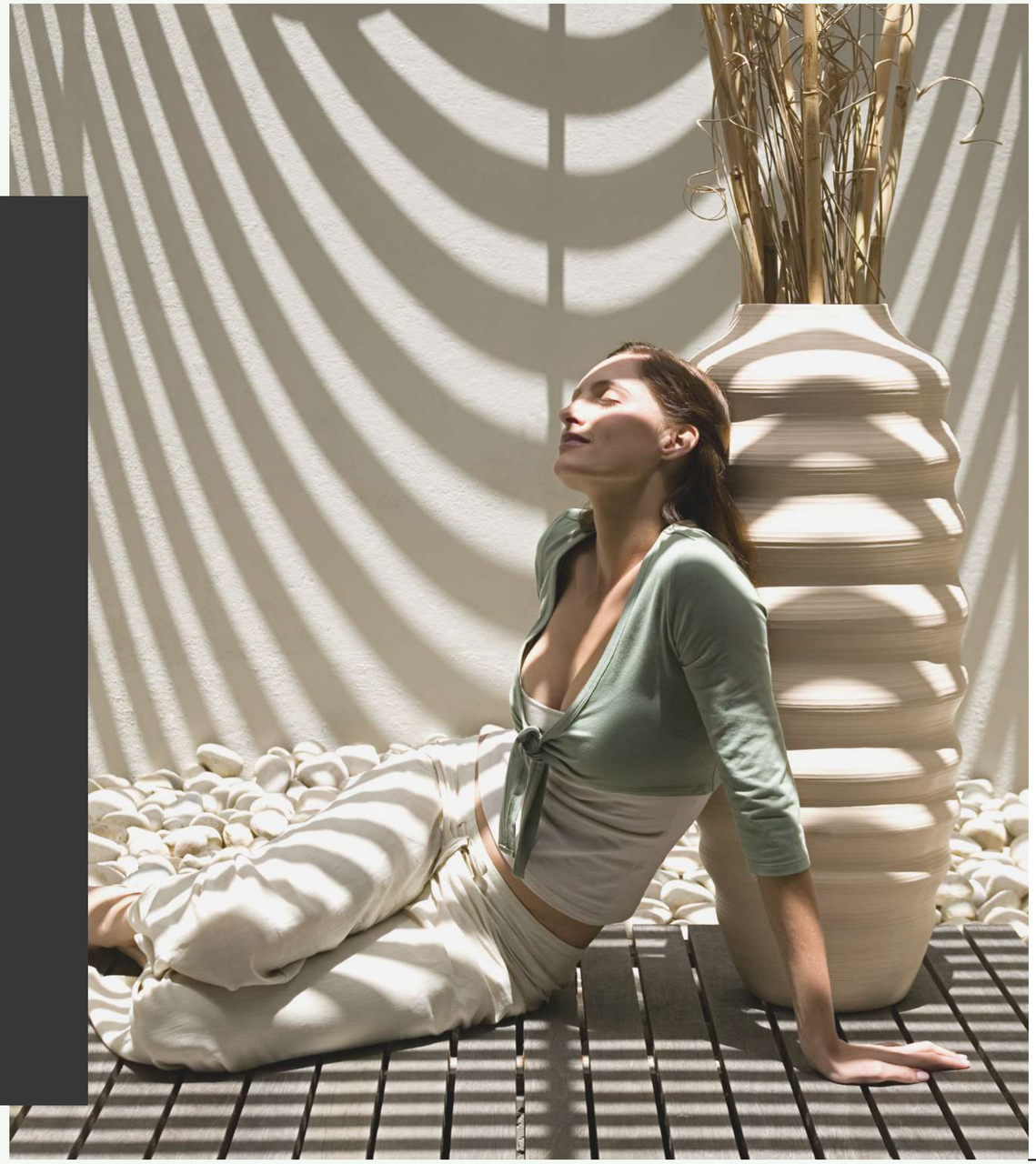
Ilaunketatik loraldira

Malgutasun psikologikoa hobetuz, gure baliabideak eta gaitasun pertsonalak optimizatuko ditugu.

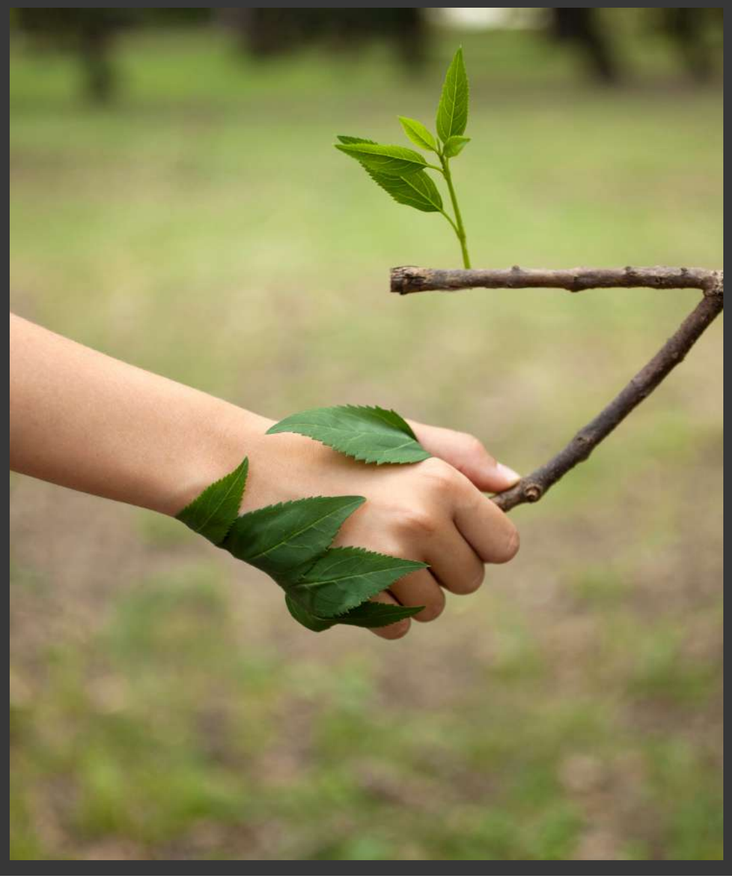
accu bizkaia

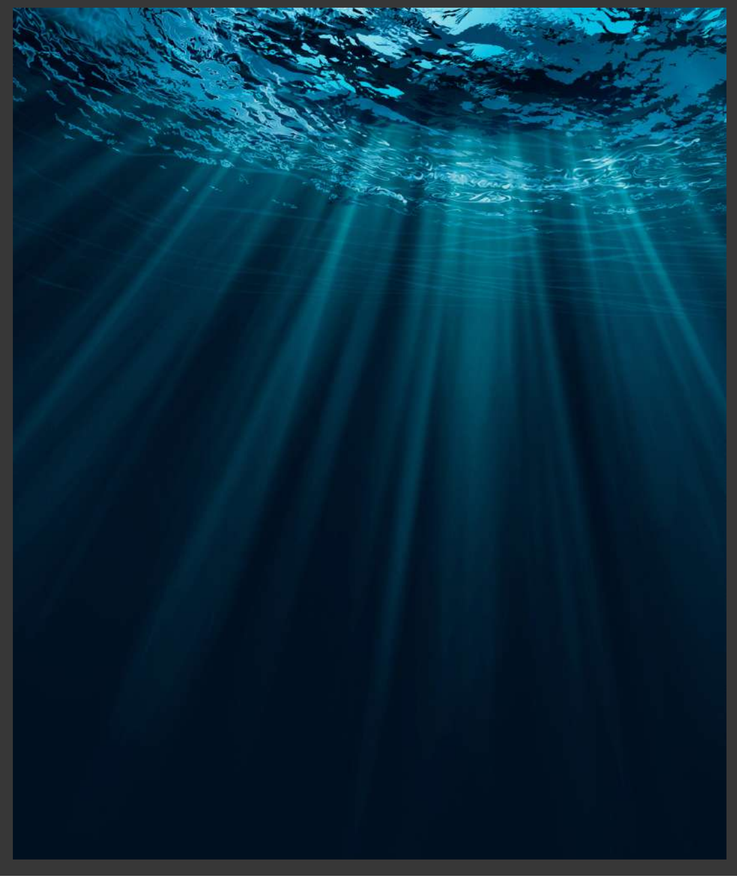
tresnak:

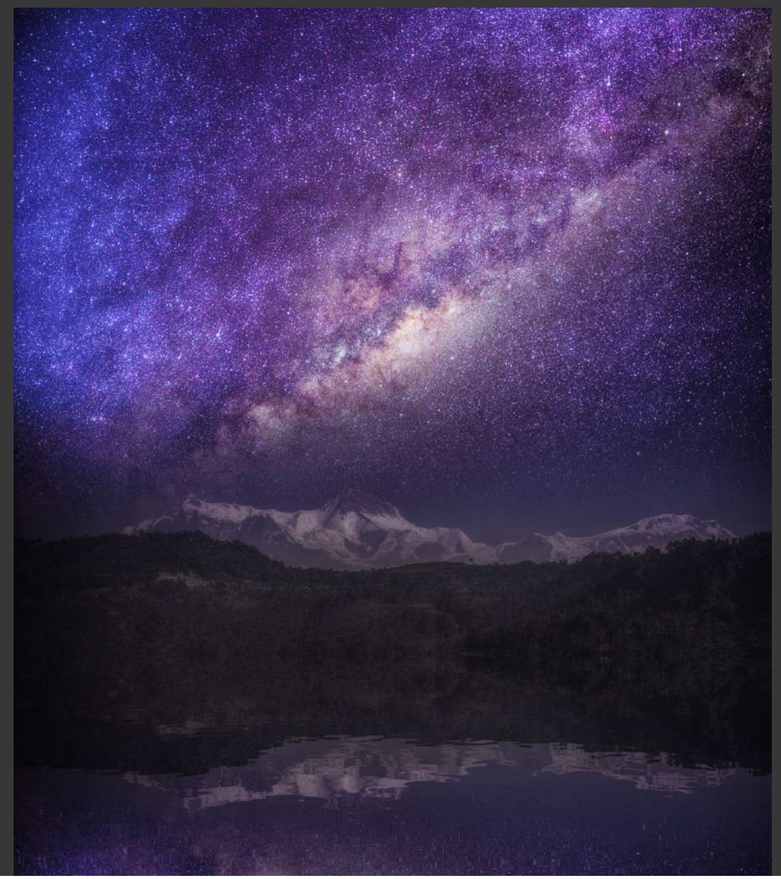
BODY SCAN/
Gorputzaren eskaneatze kontzientea

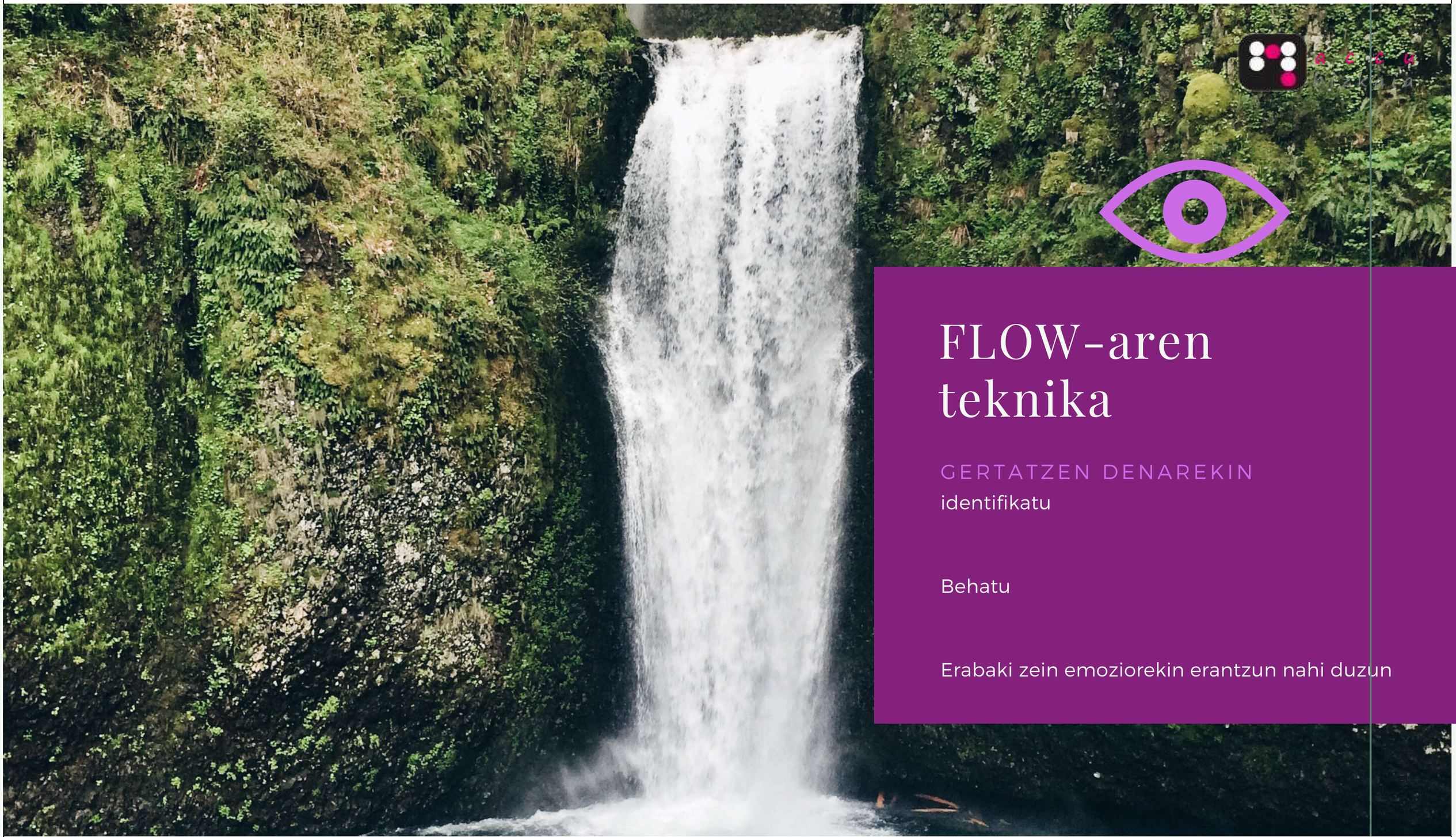


teknika:
Konektatu Naturarekin









FLOW-aren teknika

GERTATZEN DENAREKIN
identifikatu

Behatu

Erabaki zein emoziorekin erantzun nahi duzun

accu bizkaia

teknika

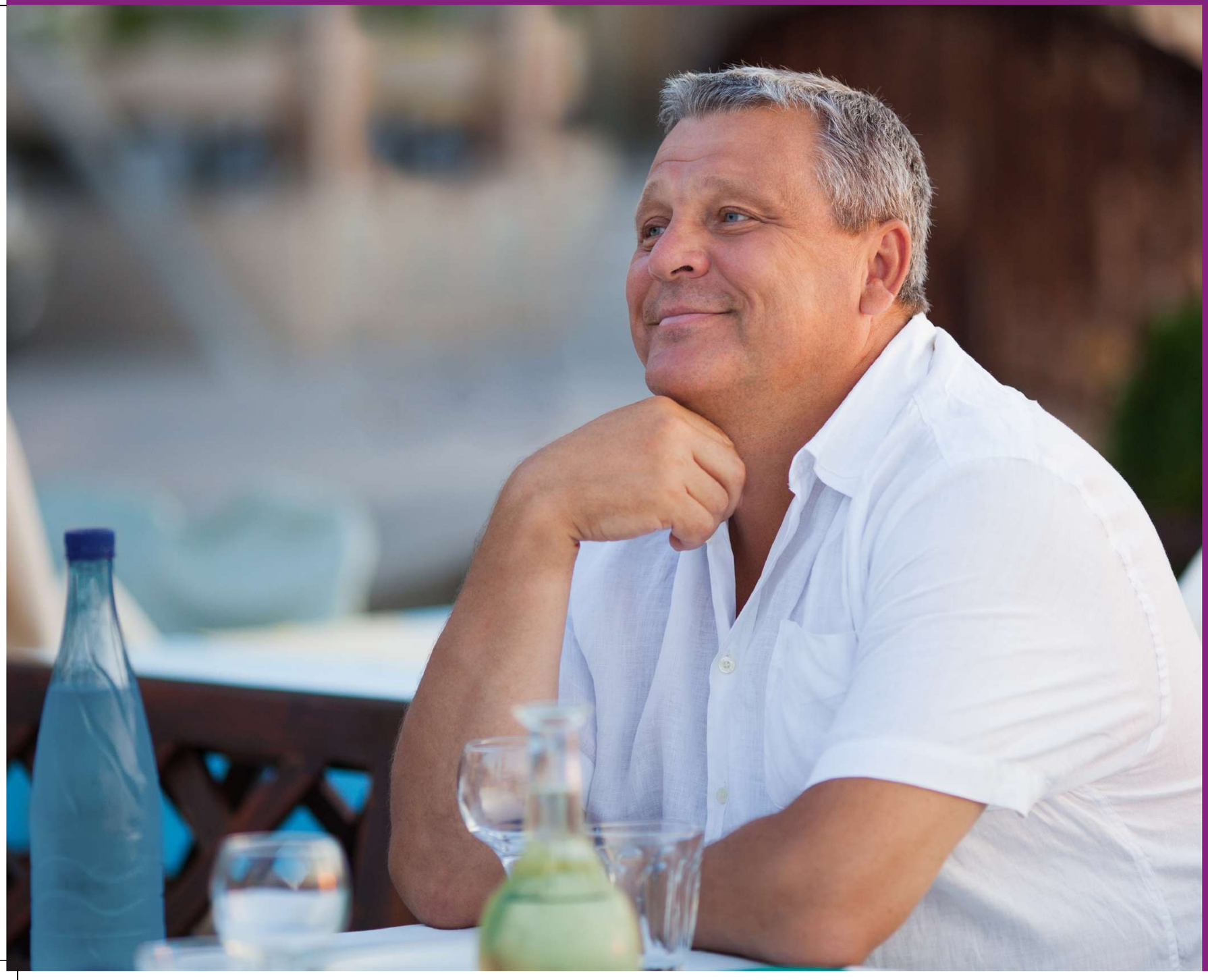
Elikadura kontzientea

MINDFULEATING

accu bizkaia

teknika

IBILALDI KONTZIENTEA



accu bizkaia

técnica

SAVORING/

EDO GERTATU ZEN GERTAERA BATEN DASTATZE POSITIBOA

a c c u
bizkaia
MINDFULNESS, BERAZ, HAUTSITA DAGOEN
BIHOTZAREN ADIMENA ETA BIZKARRA
SENDO LANTZEN DITU

Accu-Bizkaiaren dokumentua

Jaione Valdés Ituarte-aren egilea

ww.accubizkaia.com