

QUADERN DE MINDFULNESS



ALUMNE

Barcelona, abril de 2020

Aquesta proposta ha estat elaborada per:
Elisenda Dalmau (www.mindfulnens.cat/ca/)

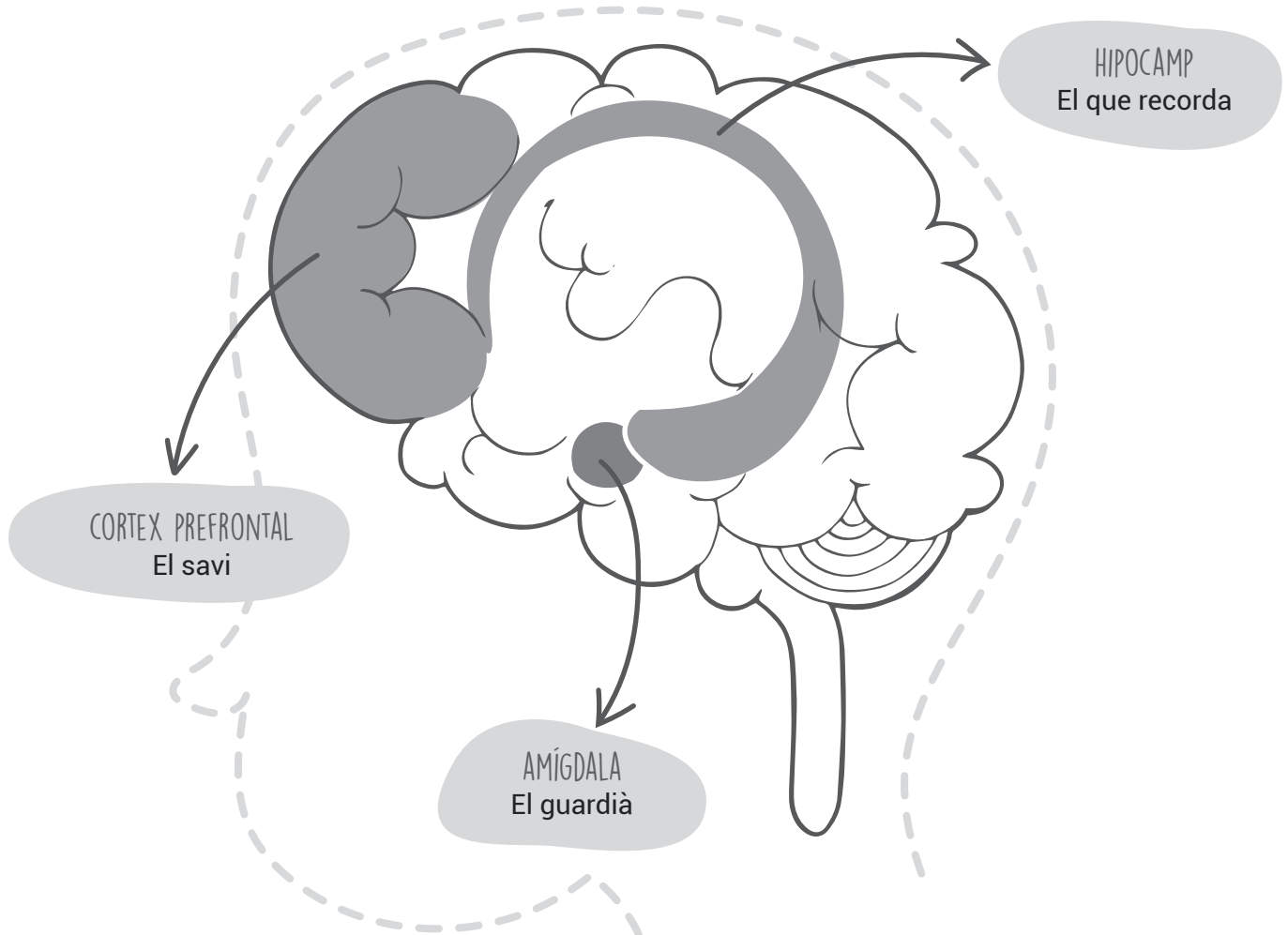
Maquetació i il·lustracions:
Marina Pedrós (www.intramarina.com)



Aquest material està subjecte a la llicència **Creative Commons de Reconeixement – No Comercial – Sense Obra Derivada** 4.0 Internacional de Creative Commons

ELS PODERS DEL CERVELL

Què fa cada part del cervell? Uneix amb una fletxa.



AMÍGDALA

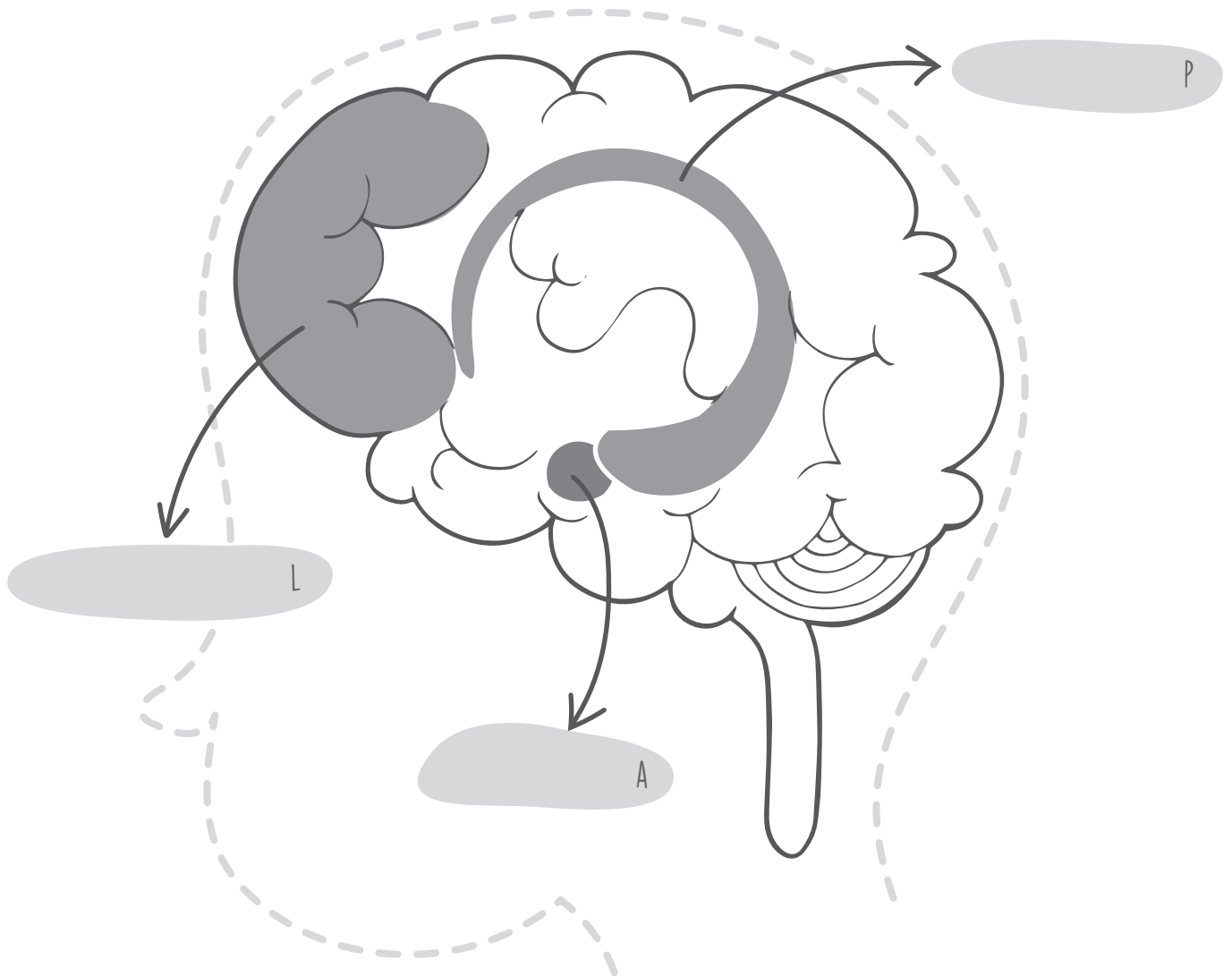
CORTEX PREFRONTAL

HIPOCAMP

- Ens ajuda a prendre bones decisions
- Ens ajuda a aprendre i recordar
- Ens ajuda protegint-nos

ELS PODERS DEL CERVELL

Anomena cadascuna de les 3 àrees del cervell i explica per a què serveixen.



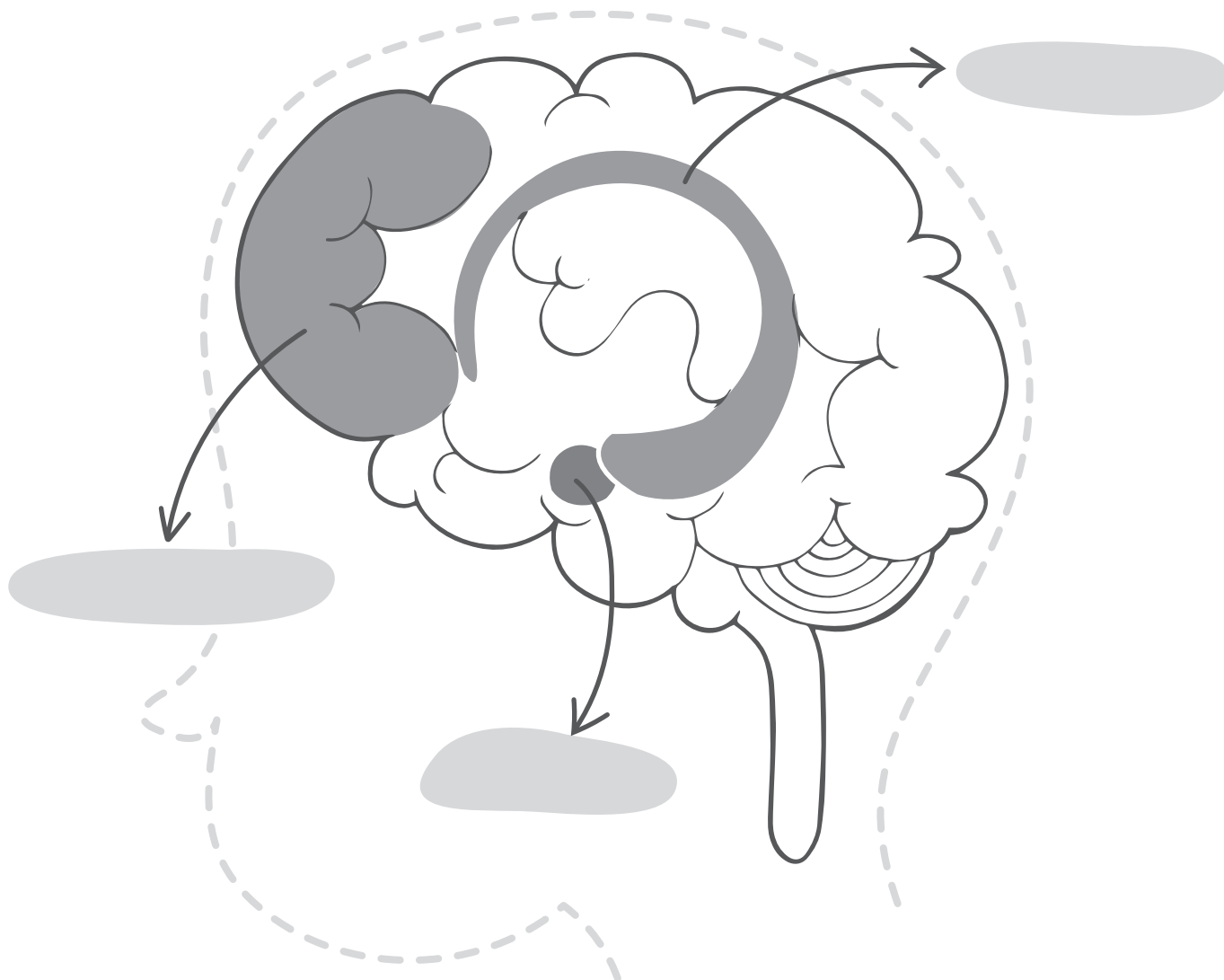
EL CORTEX PREFRONTAL...

L'HIPOCAMP M'AJUDA A...

L'AMÍGDALA SERVEIX PER...

ELS PODERS DEL CERVELL

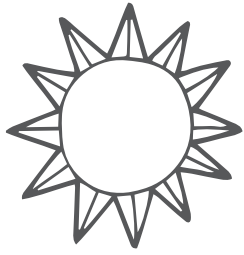
Anomena cadascuna de les 3 àrees del cervell i explica per a què serveixen.



EL CORTEX PREFRONTAL...

L'HIPOCAMP M'AJUDA A...

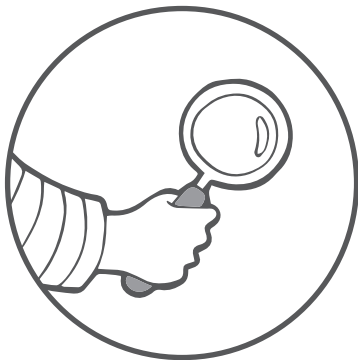
L'AMÍGDALA SERVEIX PER...



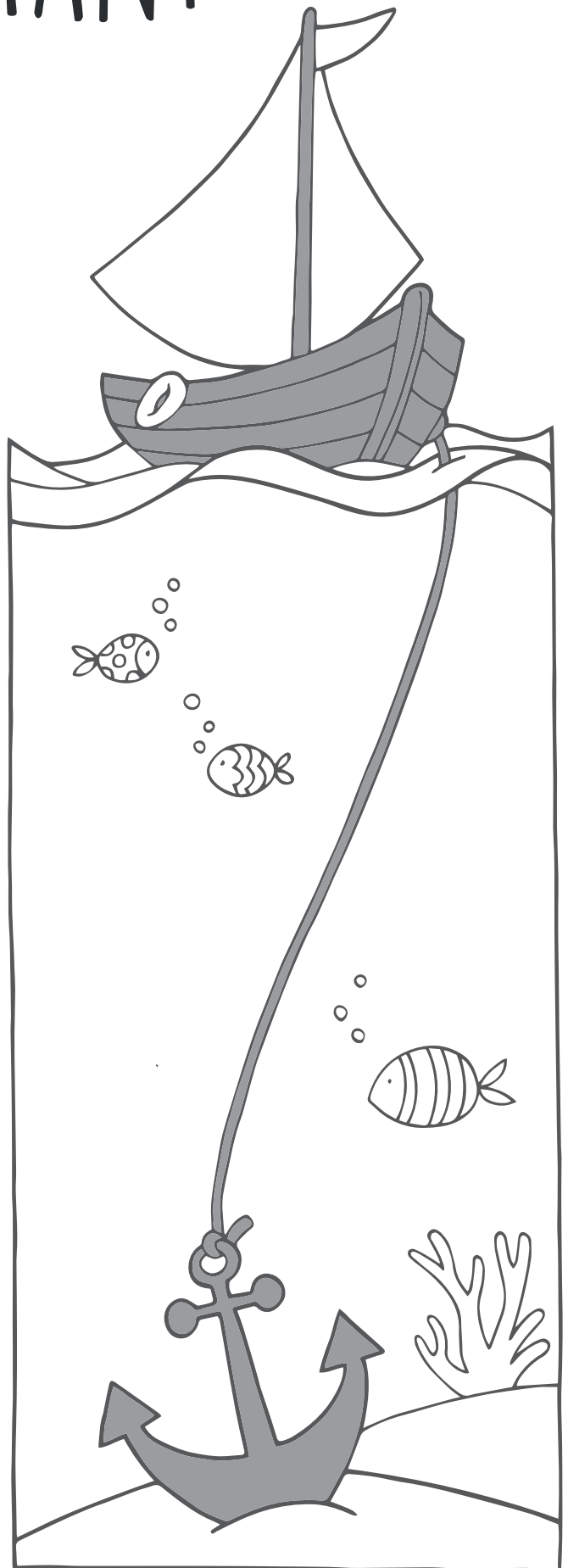
RESPIRANT

TROBA LA TEVA ÀNCORA

Com et sents quan estàs atent/a a la teva respiració?



On t'és fàcil notar la respiració?
A la panxa? Al pit? Al nas?
A un altre lloc?



PRACTICA L'ATENCIÓ

COMPTANT RESPIRACIONS

Compta quantes respiracions fas en un minut, abans i després de fer els deures. Asseu-te tan quiet/a com puguis, i compta una respiració cada vegada que l'aire entra i surt del teu cos. Utilitza els dits de les mans per saber per on vas en cas que la teva ment es distregui.

Registra a la taula de sota com han anat les teves pràctiques.

DIA	RESP/MIN ABANS	COMENTARIS	RESP/MIN DESPRÉS	COMENTARIS

VIATGE D'EXPLORACIÓ



DEL MEU COS

Escriu o dibuixa una línia allà on sentis aquestes sensacions al teu cos.

PRESSIÓ

MAREIG

COLPEIG

INQUIETUD

TENSIÓ

PUNXADA

FRED

PESADESA

PULSACIÓ

SUAVITAT

CALOR

DOLOR

LLEUGERESA

RIGIDESA

ESCALFOR

PELL DE GALLINA

BATEC DEL COR

NERVIS

PESIGOLLES

VIBRACIÓ

INFLAMACIÓ

PICOR

ADORMIT

INTRANQUIL·LITAT

SUOR

DURESA

DEBILITAT

RES

CONSCIÈNCIA DEL COS

Pots anotar al costat de cada part del cos les sensacions que hi notes.

Espatlla

Braços

Mans

Cap

Melic

Cames

Peus



A QUINA PART
DEL COS HAS NOTAT MÉS
SENSACIONS?
QUINA HA ESTAT LA MÉS
DIFÍCIL DE NOTAR?

REpte DE LES SENSACIONS

Aquesta setmana, quan estiguis fent cua, al pati, o a l'autobús, fes un repàs ràpid del teu cos amb els ulls oberts. Mira si pots notar 3 sensacions diferents.

PRACTICA L'ATENCIÓ

LA LLANTERNA DE L'ATENCIÓ

Immediatament després d'un minut atent/a a la respiració, tria una part del cos de les que tens assenyalades als dibuixos.

Prova-ho amb una diferent cada dia.

Tancant els ulls dirigeix l'atenció a aquesta part del cos, tan bé com puguis. Després de cada pràctica, en una escala de l'1 al 10, puntua si ha estat molt fàcil (10) o impossible (0) notar alguna sensació.

LLENGUA

DIFICULTAT

SENSACIONS

ORELLA ESQUERRA

DIFICULTAT

SENSACIONS

COLZE DRET

DIFICULTAT

SENSACIONS

COSTELLES ESQUERRES

DIFICULTAT

SENSACIONS

GENOLL DRET

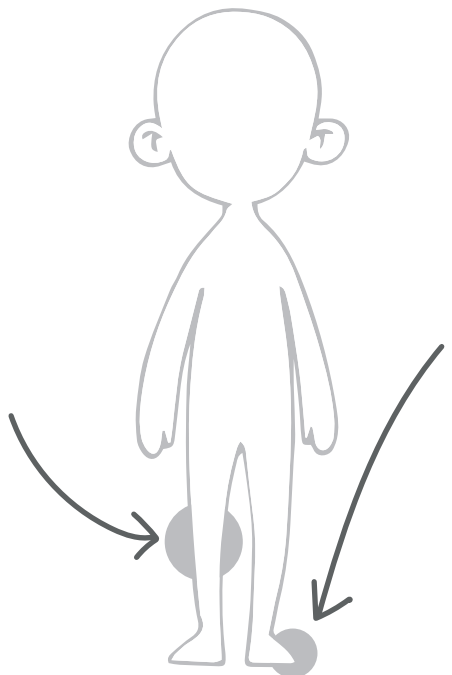
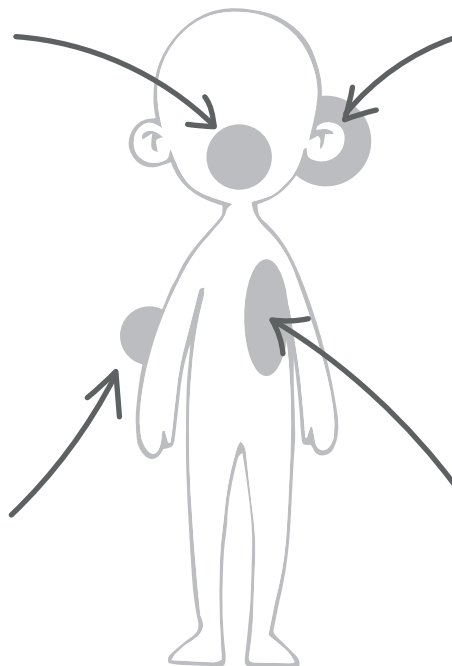
DIFICULTAT

SENSACIONS

DIT GROS PEU ESQUERRE

DIFICULTAT

SENSACIONS



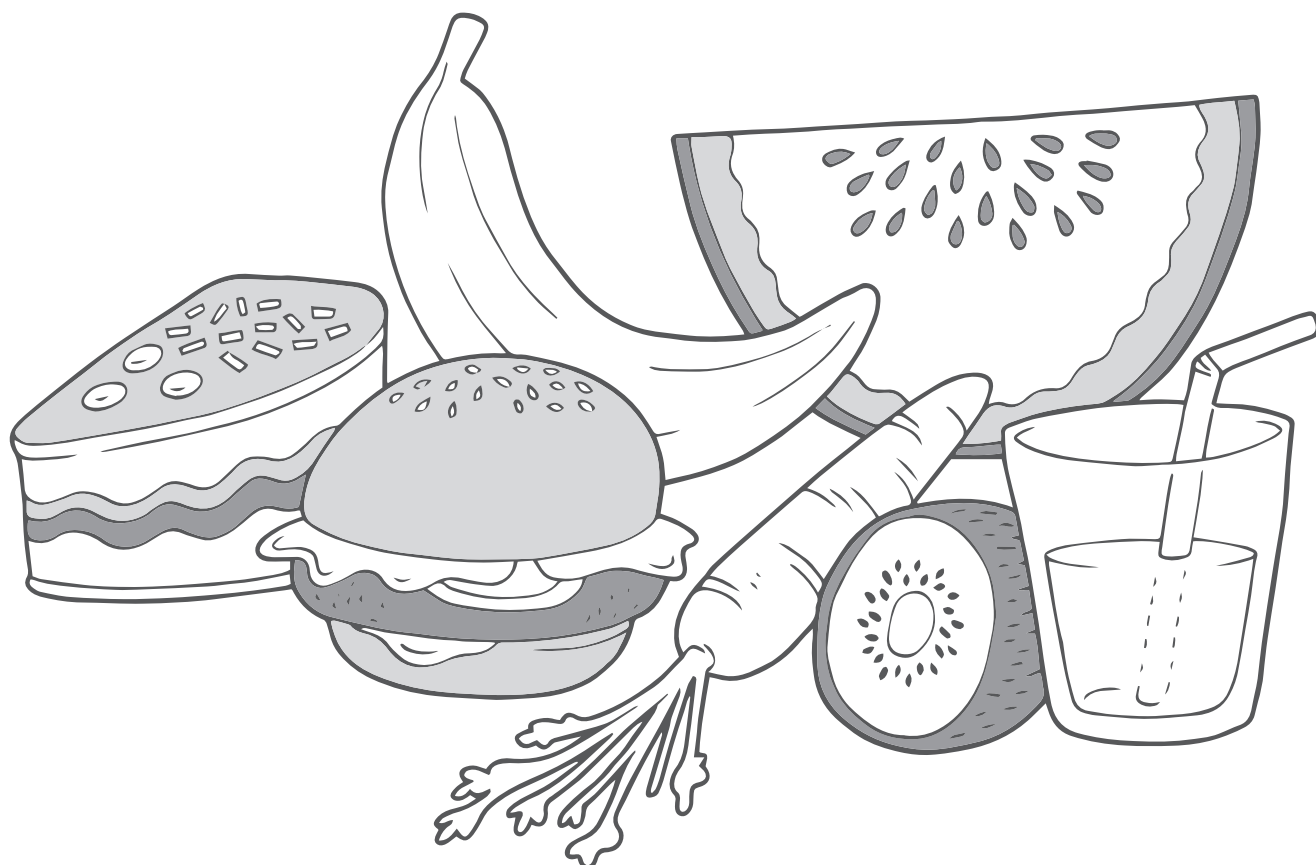
MENJAR AMB CONSCIÈNCIA

Pensa en 3 raons per les que menjar conscientment pot ser una bona pràctica.

1 _____

2 _____

3 _____



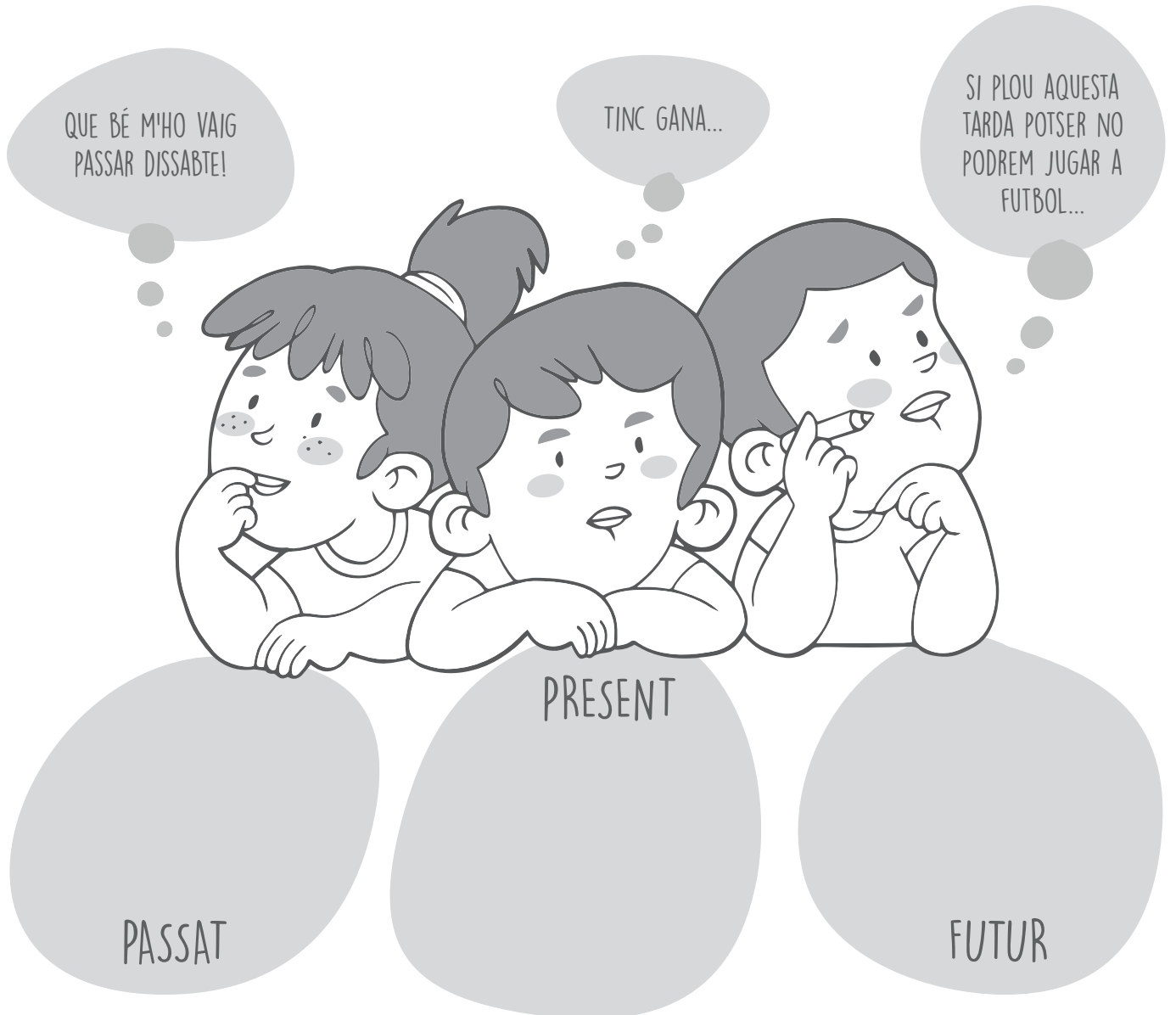
REpte DE MENJAR AMB CONSCIÈNCIA

Durant el dinar a l'escola, o mentre menges amb la teva família, mira si pots menjar tot l'àpat d'una manera conscient. Com ha estat?

PENSAMENTS

PASSAT · PRESENT · FUTUR

Escriu un exemple d'un pensament de passat, un de present i un de futur que has tingut.



REpte DE PENSAMENT

Si quan estàs fent una activitat a classe, fent esport o mirant una peli t'adones que estàs distret/a, pots dir-te per tu mateix/a, en silenci, "PENSANT". Mira si pots portar la teva atenció una altra vegada al que estàs fent.

Com et sents quan portes la teva atenció al present?

PENSAMENTS

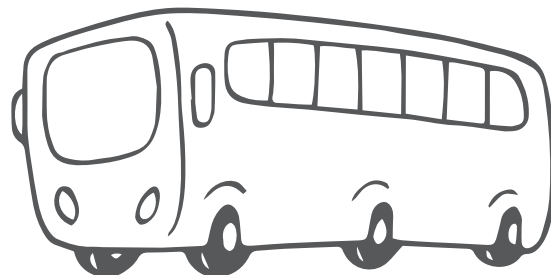
LA MENT DE MICO

Escriu als globus els pensaments que t'hagin vingut al cap durant la pràctica de respiració conscient.



OBSERVANT ELS PENSAMENTS

I RECONEIXENT LA VEU ANTIPÀTICA



Prova de practicar simplement observant els pensaments, deixant-los passar, com si estiguessis a la parada de l'autobús.

Quins són els autobusos-pensaments habituals que passen per la teva parada?

Poden passar tota mena d'autobusos, alguns agradables i d'altres antipàtics. No cal que pugis a tots, pots observar com passen, sense creure-te'ls.

BUS 1

BUS 2

BUS 3

BUS 4

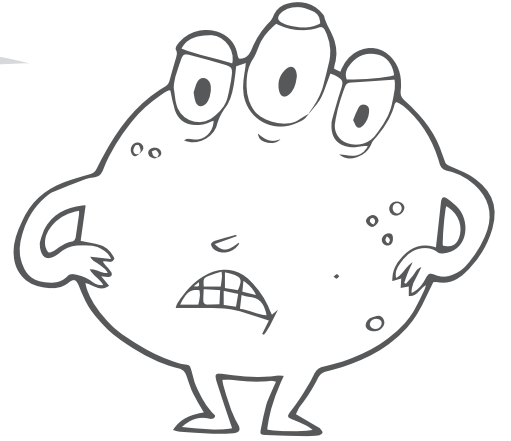
BUS 5

BUS 6

CONSCIÈNCIA

SER CONSCIENT DELS PENSAMENTS

UN PENSAMENT QUE NO
VULL TENIR



UN NOU PENSAMENT



UN PENSAMENT QUE TINC
MOLTES VEGADES



PENSAMENTS

OPTIMISTA · PESSIMISTA · NO REALISTA

Pensa en un problema que tinguis o que tingui algú que coneixes. Descriu el problema en una frase curta. Omple els núvols amb reaccions pessimistes, optimistes i no realistes.

SITUACIÓ O PROBLEMA



PENSAMENTS

LES MEVES PREOCUPACIONS

Escriu els teus pensaments sobre els temes que et preocupen.

EM PREOCUPA...

... que m'espantin o m'acossin. Penso en...

... tenir molta por. Penso en...

... no fer bé alguna cosa. Penso en...

... que no em trobin simpàtic/a. Penso en...

... si algú està enfadat amb mi. Penso en...

... barallar-me. Penso en...

...

...

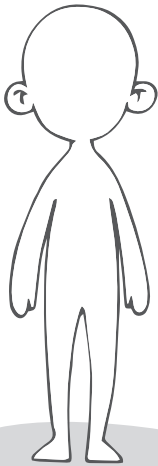
... que algú estigui molt malalt/a o es pugui morir. Penso en...



INTIMANT

AMB LES EMOCIONS

DIBUIXA LA TEVA EMOCIÓ



PINTA LA PART DEL COS
ON NOTES L'EMOCIÓ

Quina forma té? De quin color és? És calenta o freda? Quins altres detalls pots notar?

Com es diu la teva emoció? Si pogués parlar, què diria?

Què necessita?
Espai, mimos, calma, descansar, moviment, una abraçada, expressar-se, llibertat, ser escoltada, plorar, actuar...?

COM ES DIRIA?

QUÈ DIRIA?

QUÈ NECESSITARIA?

MOMENTS AGRADABLES

REpte D'EMOCIONS · PENSAMENTS · SENSACIONS

Captura moments agradables. Almenys un al dia. Quines emocions, sensacions al cos i pensaments tens quan el moment és agradable?

MOMENTS AGRADABLES

PENSAMENTS

EMOCIONS

SENSACIONS AL COS



MOMENTS DESAGRADABLES

REpte D'EMOCIONS · PENSAMENTS · SENSACIONS

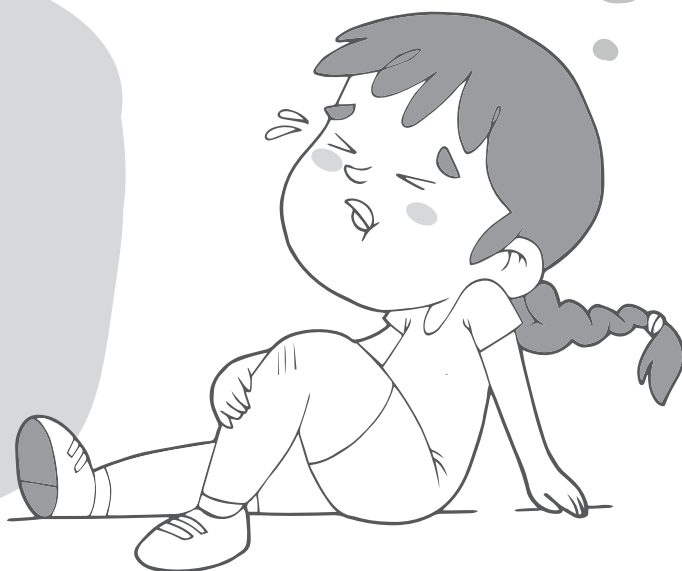
Captura moments desagradables. Almenys un al dia. Quines emocions, sensacions al cos i pensaments tens quan el moment és desagradable?

MOMENTS DESAGRADABLES

EMOCIONS

PENSAMENTS

SENSACIONS AL COS



CONEIXENT LA REACCIÓ

Identifica moments en què has reaccionat: lluitant, paral·litzan-te i fugint

AMÍGDALA

LLUITAR



PARAL·LITZAR



FUGIR



FORATS AL CARRER

TRIA COM RESPONDRE

AUTOBIOGRAFIA EN CINQ CAPÍTOLS BREUS - PORTIA NELSON

Primer Capítol

Vaig caminant pel carrer.
Hi ha un forat profund a la vorera.
Caic.
Estic perduda ... No sé que fer.
No és culpa meva.
Tardo segles a sortir.

Capítol Dos

Vaig pel mateix carrer
Hi ha un forat profund a la vorera.
Faig com que no el veig
Torno a caure.
No puc creure que hagi caigut en el mateix lloc.
Però no és culpa meva.
Tardo força temps a sortir.

Capítol Tres

Vaig pel mateix carrer
Hi ha un forat profund a la vorera.
Veig que hi és
Caic ... és un hàbit,
Però tinc els ulls ben oberts.
Sé on sóc
És culpa meva
Surto ràpidament.

Capítol Quatre

Vaig pel mateix carrer
Hi ha un forat profund a la vorera.
L'esquivo.

Capítol Cinc

Vaig per un altre carrer.

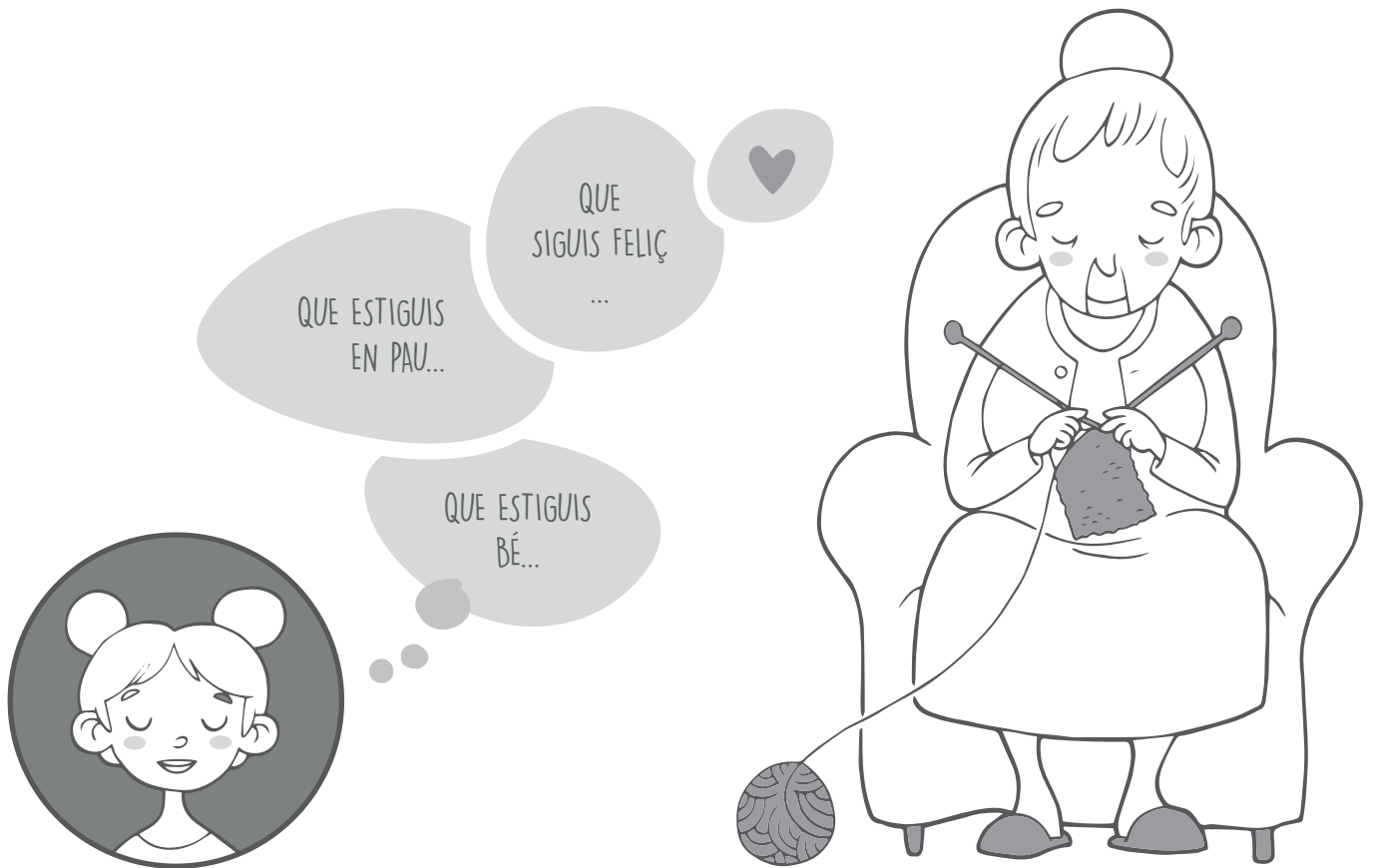
Quin seria un forat habitual per a mi? Quina seria la situació? Quina seria la meva reacció habitual?

Quin seria un carrer diferent?
Com seria la meva resposta nova?



SER DES DEL COR

ENVIANT DESITJOS AMABLES



A qui li has enviat pensaments amables?

Com t'has sentit enviant pensaments amables?

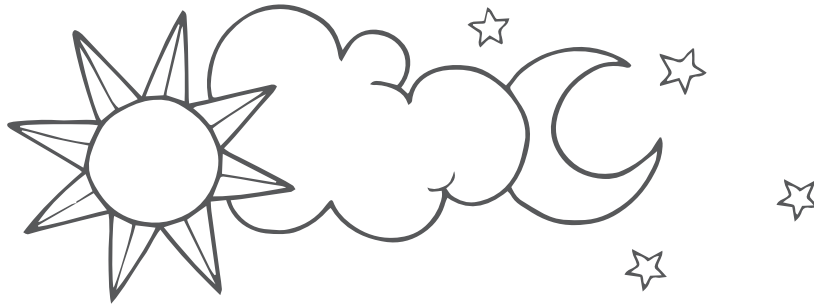
REpte DE SER DES DEL COR

Vés a un lloc en què hi hagi gent al teu voltant, tant si són coneguts com desconeguts. Prova d'enviar pensaments amables a algunes de les persones que estiguin a prop teu. Si estàs disgustat/da per algun motiu aquesta setmana, prova d'enviar-te pensaments agradables a tu mateix/a. Nota com et sents després.

LA GRATITUD

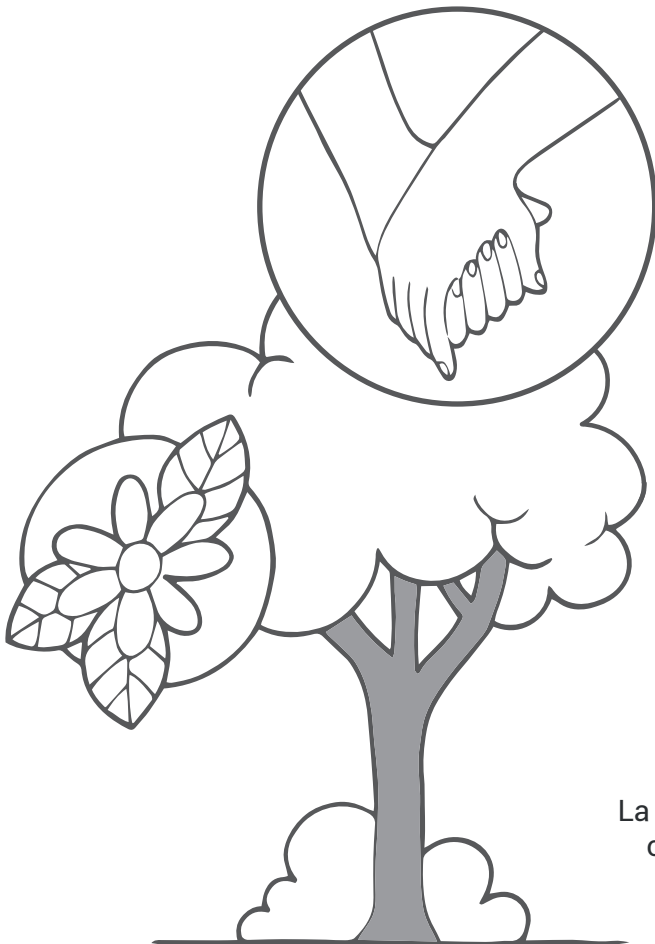
TROBANT LES COSES BONES DE LA VIDA

Fes una llista d'algunes de les coses per les que estàs agraït/da.



1 _____
2 _____
3 _____

4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____
11 _____
12 _____
13 _____



REpte DE GRATITUD

La propera vegada que et sentis trist/a, enfadat/da, sol/a o amb por, prova a pensar en 3 coses per les que sents gratitud. Nota com et sents.

SER DES DEL COR

LA GENEROSITAT

Marca amb una quan facis alguns dels següents actes de generositat.
Escriu les teves idees sobre aquests actes a sota de cadascun d'ells.
Com t'has sentit fent-los?

Donar la teva roba quan ja no et va bé

Enviar pensaments amables a algú de l'escola

Jugar amb els que no tenen amics

Ensenyar a algú com ser conscient

Dir paraules amables a un/a amic/ga

Organitzar una sorpresa a un/a amic/ga o familiar

Regalar una flor, un dibuix...

Si algú cau a terra, ajudar-lo/a a aixecar-se

Animar a algú que està trist/a

Compartir un llibre amb un/a amic/amiga

Ajudar a algú amb els deures

Ajudar a algú que s'ha fet mal o es troba malament

