

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

**AUTOCOIDADO**  
Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

# PROGRAMA DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

Do 20 de febreiro ao 17 de abril

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

**AUTOCOIDADO**  
Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

## PROGRAMA

- SESIÓN 1. APRENDENDO A PARAR
- SESIÓN 2. HABITANDO O NOSO CORPO
- SESIÓN 3. PENSAMENTOS, SAÍNDO DO REMUIÑO
- SESIÓN 4. APRENDENDO A REGULARNOS MELLOR
- SESIÓN 5. ABRAZANDO AS NOSAS EMOCIÓNS**
- SESIÓN 6. ACHEGÁNDONOS Á COMPAIXÓN
- SESIÓN 7. AUTOCOMPAIXÓN, TRATARNOS DE FORMA AMABLE.
- SESIÓN 8. INTERDEPENDENCIA E HUMANIDADE COMPARTIDA. SESIÓN DE PECHE.

# Podo aprender a coidarme mellor

ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

**AUTOCOIDADO**  
Espazo de Autocoidado do  
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

**Autocoidado activo:**  
asume a  
responsabilidade do  
teu propio benestar  
emocional.



## TAREFAS PARA CASA 4ª sesión

- ★ Mindfulness na respiración durante **10 minutos** diariamente.
- ★ 1-2 escáner corporal.
- ★ Podes dibuxar os teus círculos ou volver a facer a meditación da sesión
- ★ Durante o día **para 2-3 veces** para contactar cos tres centros, corpo, mente e corazón para ver como está cada un deles e pregúntate ¿Qué necesito este momento?



## PRACTICA DE GRATITUDE



**E LEMBRA.....**

**....." Se tes tempo para respirar tes tempo para meditar"**

6



[autocoidado@copgalicia.gal](mailto:autocoidado@copgalicia.gal)  
[www.copgalicia.gal](http://www.copgalicia.gal)

