



PROGRAMA DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN

Berta Fernández Méndez
Ana Isabel Martínez Arranz

Do 30 de outubro ao 18 de decembro



PROGRAMA

SESIÓN 1. APRENDENDO A PARAR

SESIÓN 2. HABITANDO O NOSO CORPO

SESIÓN 3. PENSAMENTOS, SAÍNDO DO REMUÍÑO

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.



SESIÓN 6. ACHEGÁNDONOS Á COMPAIXÓN



Podo aprender
a coidarme
mellor





DESBORDADO/A

**DESAFIADO/A
ZONA APRENDIZAJE
OPTIMO**

SEGURO/A

Autocuidado activo: asume a responsabilidade do teu propio benestar emocional.





TAREFAS PARA CASA

- ★ Mindfulness na respiración durante 15 minutos diariamente.
- ★ 1-2 escáner corporal.
- ★ 1-2 Amor hacia un ser querido/Yo Compasivo
- ★ Yo Compasivo: podes escribir as cualidades que para ti tería esta parte túa compasiva. E tamén reflexionar por escrito sobre cómo sería en ti ter cada unha das tres cualidades da práctica.



TAREFAS PARA CASA

- ★ Mindfulness na respiración durante 15 minutos diariamente.
- ★ 1-2 escáner corporal.
- ★ 1-2 Amor hacia un ser querido/Amigx Compasivx



PRACTICA DE GRATITUDE



E LEMBRA.....

.....” Se tes tempo para respirar tes tempo para me



ESPAZO DE MINDFULNESS E COMPAIXÓN



AUTOCOIDADADO

Espazo de Autocoidado do
Coloxio Oficial de Psicoloxía de Galicia

autocoidado@copgalicia.gal
www.copgalicia.gal

