

HABITANDO NUESTRO CUERPO

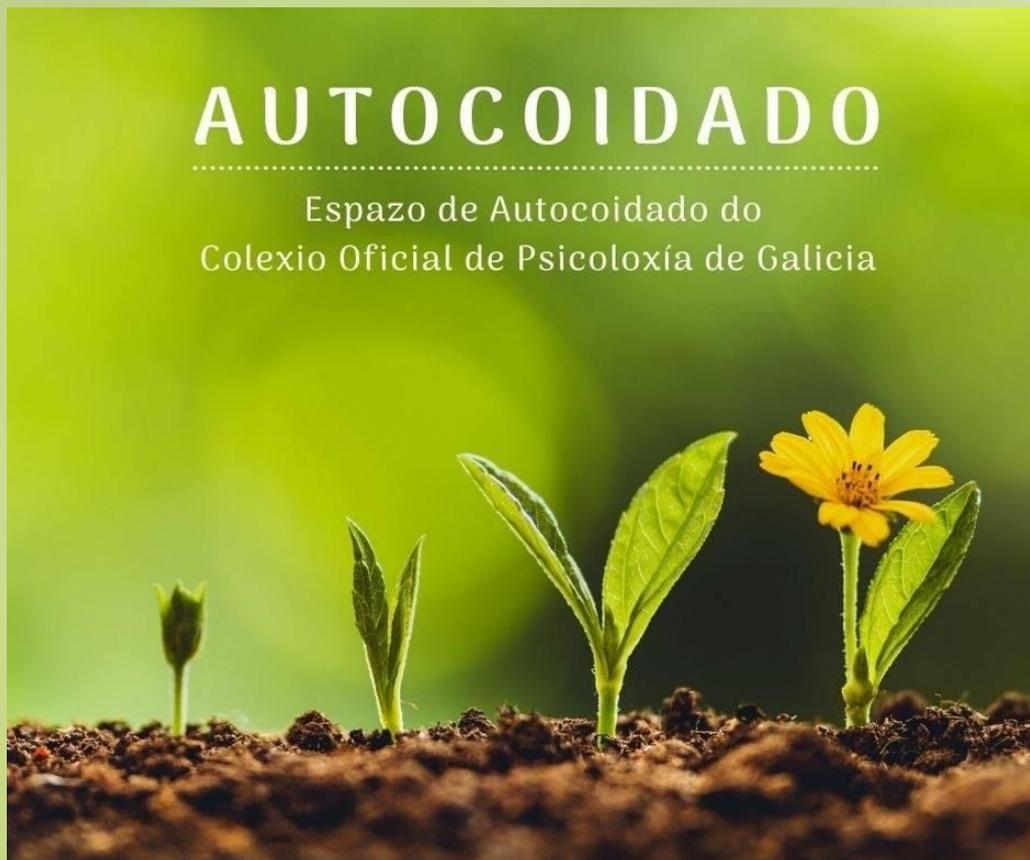


**Ana Isabel Martínez Arranz
Sandra Izaguirre García**



AUTOCOIDADO

Espazo de Autocoidado do
Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia





Práctica de atención en la respiración

La mejor manera de empezar a entrenar la atención es centrándonos en las sensaciones que la respiración produce en nuestro cuerpo.

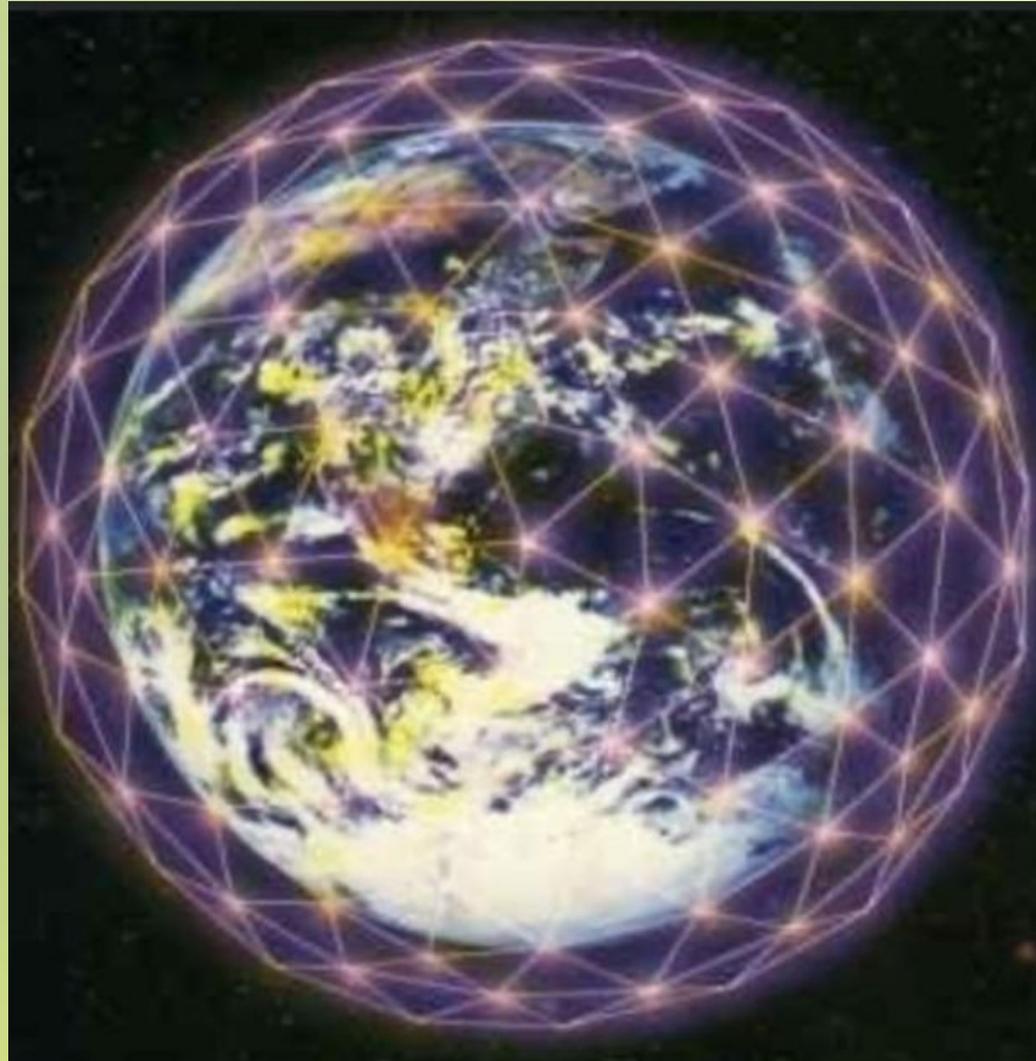




Red amable

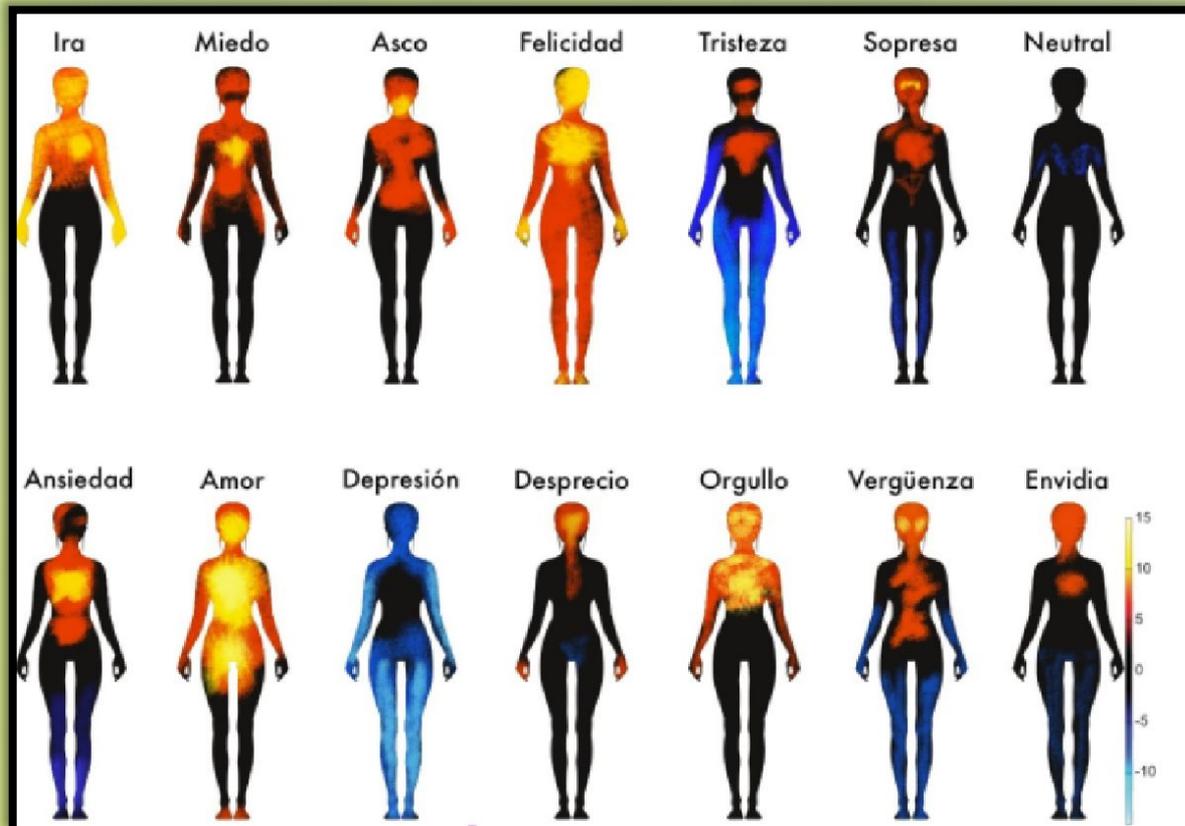
LA MEJOR VIDA NO ES LA MÁS LARGA,
SINO LA MÁS RICA EN BUENAS ACCIONES

MARIE CURIE





Mapa corporal de las emociones





Práctica sentir las plantas de los pies





Práctica: Escaner Corporal

Esta práctica nos ayuda a tomar conciencia de lo que ocurre en el interior de nuestro cuerpo momento a momento y alejarnos del pensamiento casi constante y de otros procesos que se desarrollan en nuestra cabeza

Entrenamos la mente para que entre en contacto con la experiencia del momento sin juicios





Tareas para practicar durante la semana

- ❖ Mindfulness en la respiración durante 5 minutos
- ❖ Prácticas informales:
- ❖ Observa cada día por un momento las señales de tu cuerpo
- ❖ Mientras caminas observa qué músculos notas, qué percibes en tu cuerpo, qué sientes ahora, qué es todo lo que percibes...
- ❖ Escaner corporal



Es importante ser conscientes de nuestras limitaciones físicas e ir al límite de nuestra capacidad lo suficiente como para experimentarlo, pero es igual de importante no sobrepasarlo...Y en su lugar, observaremos profundamente cada momento con aceptación plena sin intentar forzarnos a ser diferentes de lo que somos en este momento

- Jon Kabat-Zinn-



autocoidado@copgalicia.gal

www.copgalicia.gal

copgalicia@copgalicia.gal





Práctica: Meditación de gratitud



GRACIAS

*Deseo que podamos aprender a
reconocer y tratar nuestro cuerpo con
más amabilidad y cariño*