



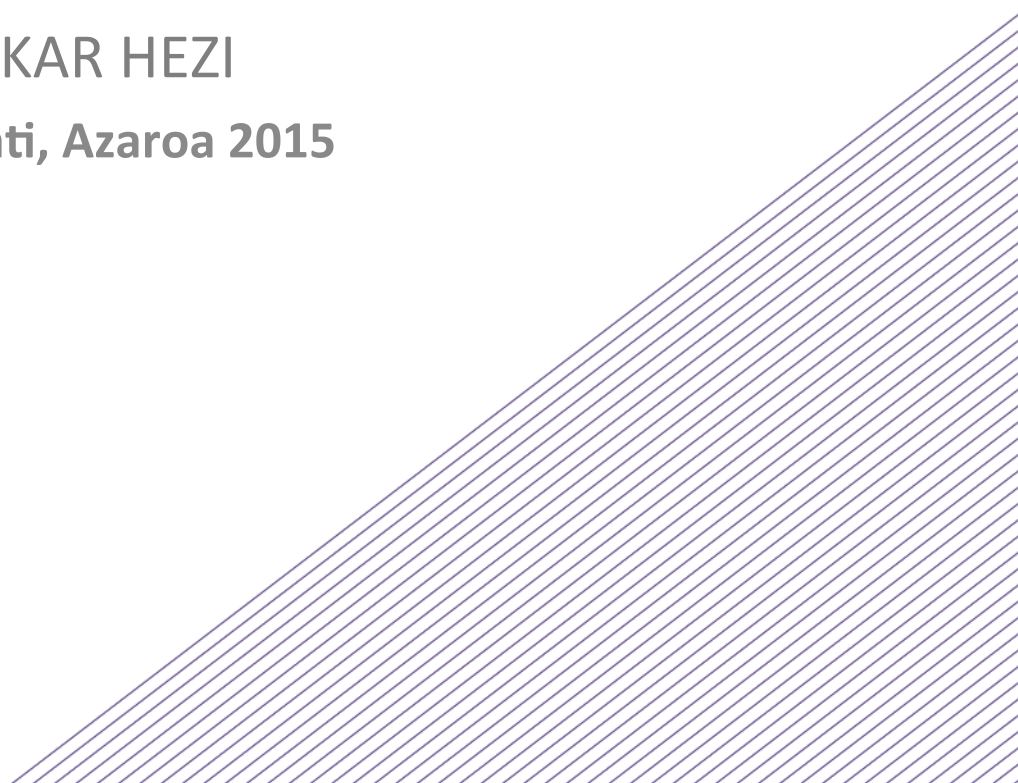
EMANA

MINDFULNESS

GURASOENTZAT

ELKAR HEZI

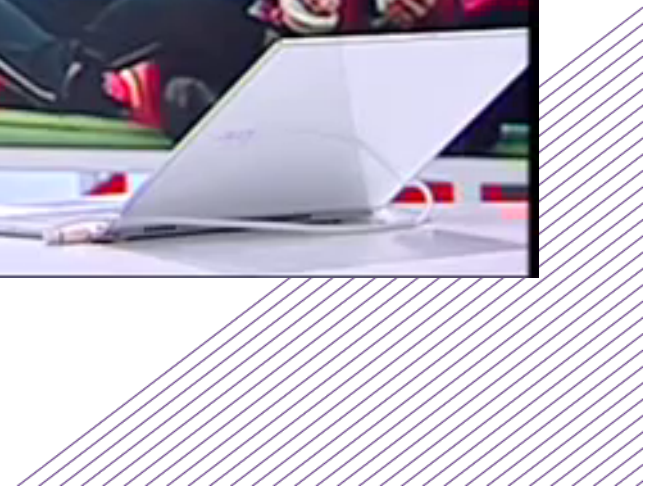
Oñati, Azaroa 2015





GAIAK

- 1- ZER DA MINDFULNESS
- 2-ZER GARATZEN DA PRAKTIKAREKIN
- 3-NOLA PRAKTIKATU
- 4-PRAKTIKAREN ONURAK

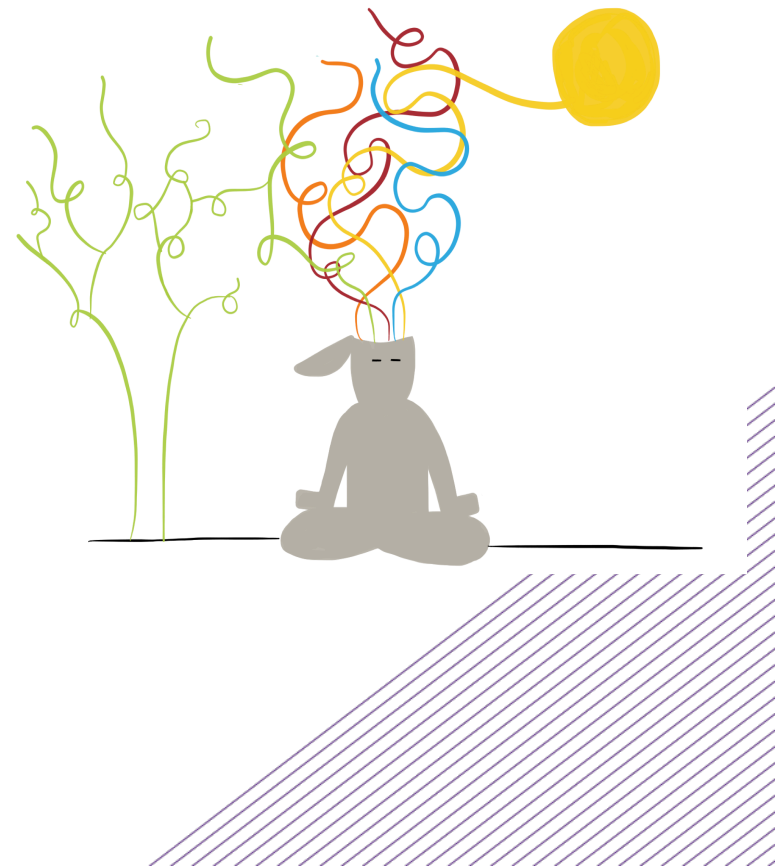




Zer da Mindfulness?

“Uneke esperientziaz ohartzea,
jakin-minez, esperientziara
irekita egonda eta
onarpenez” (Bishop)

- Arreta garatzeko Teknika
- Kontziente egotea

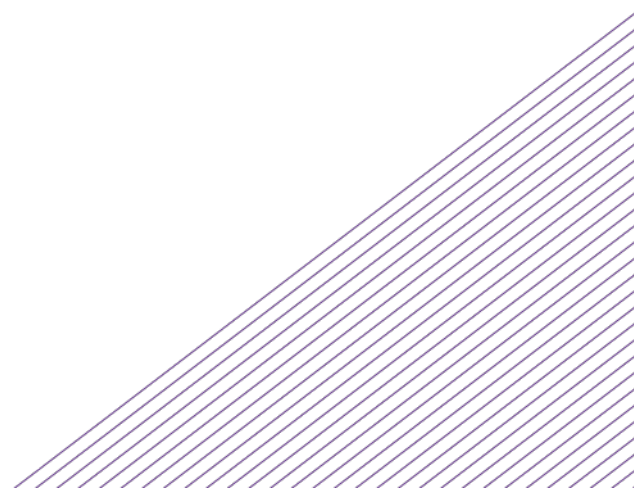




Zertarako Mindfulness?

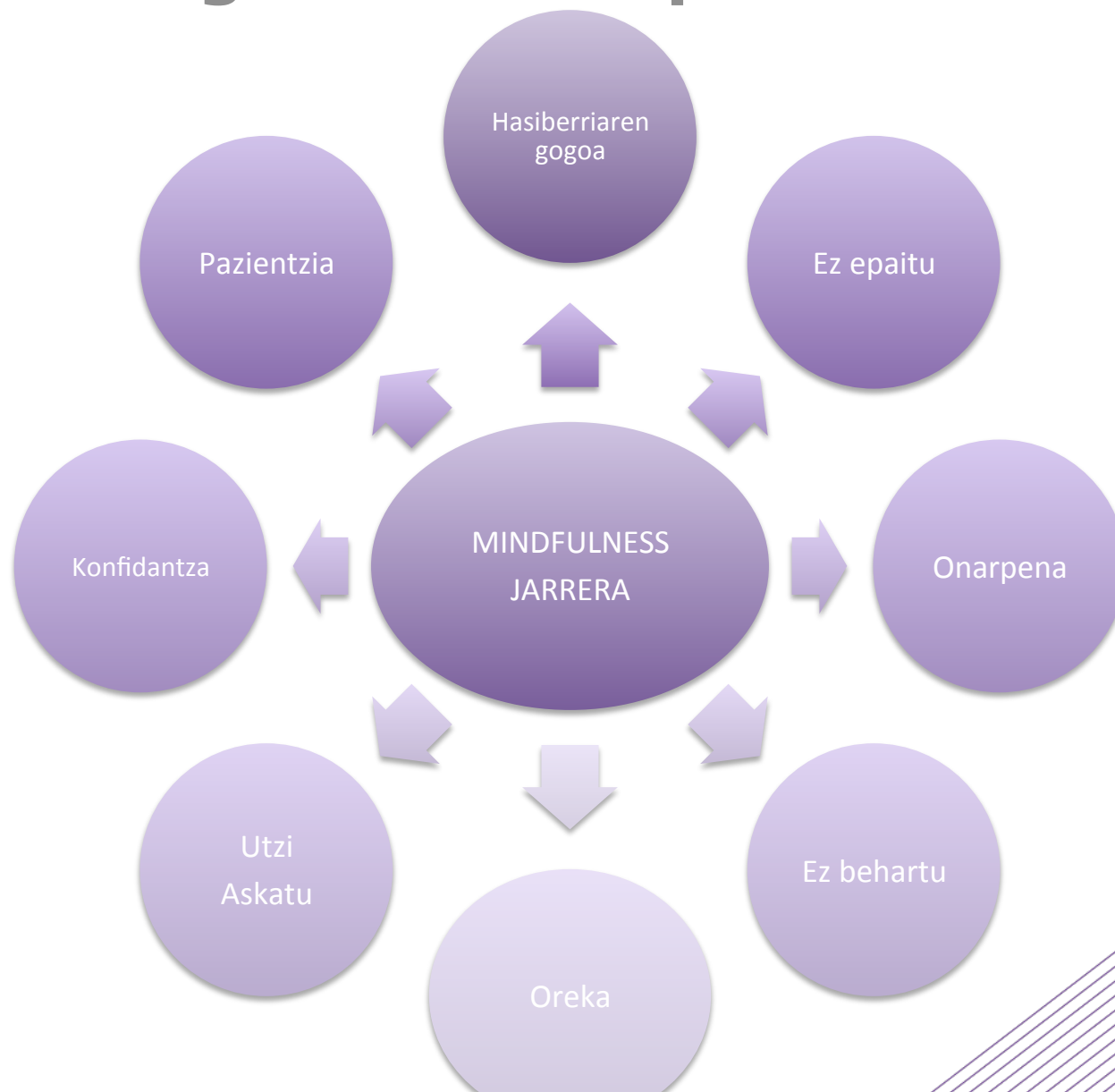
Mindfulnessaren onurak

- Estresa eta antsietatea gutxitzea
- Kontzientzia eta onarpen mailak handitzen ditu
- Oreka emozionala
- Burn-out prebenitzen du
- Trebetasun handiagoa seme-alabekin eta ikasleekin patxadaz eta eraginkortasunez harremanak izateko
- Ongizate sentrazio handiagoa
- Kontzentrazio handiagoa
- Ikasteko prestasuna areagotzen du
- Edozein esaprrutan errendimendua hobetzen du
- Portaera positiboa hobetzen du
- Erresilientzia emozionala





Zer garatzen da praktikarekin?





Nola garatzen da?

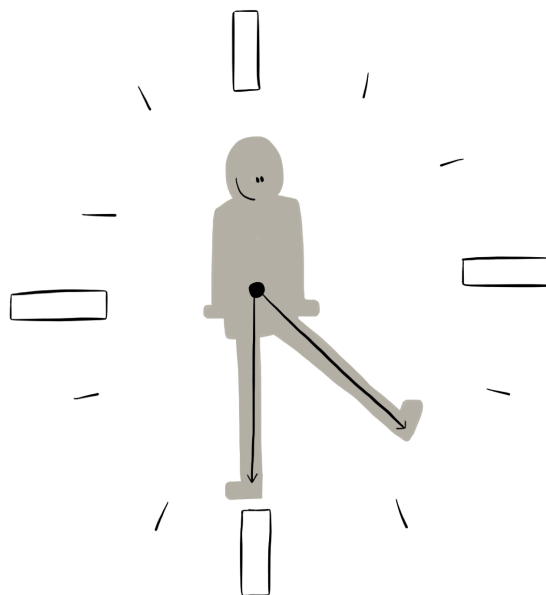
Praktika formala:

Meditazioa (eserita, oinez ibilita, mantrak, mandalak, etzanda...) eta luzapen ariketak edo yoga arina.

Praktika ez-formala:

Eguneroko jarduerak egiten zaionari arreta osoa eginez (jatea, garbitzea, etab.)





***Zure gorputza hemen dago,
baina***

Non dago zure burua?



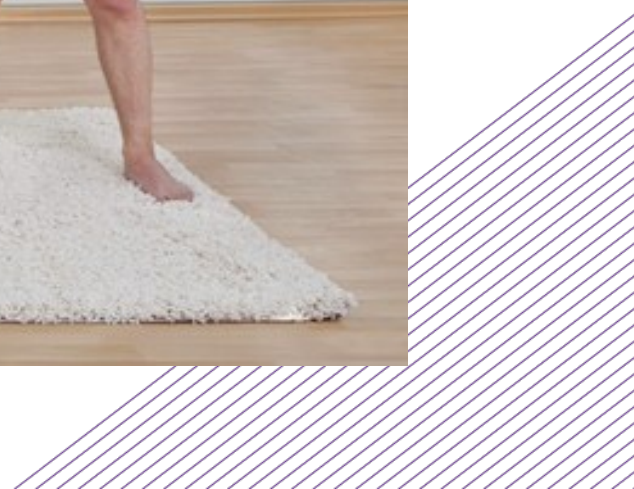






***Zergaitik zaude gaur hemen?
Zer da bilatzen ari zarena?***









***ERREAKZIONATU EDO
ERANTZUN?***



Subtitulado por UPSOCL.COM









Maitatzea, beste edozein gauzaren gainetik, hor egotea da. Baina hor egotea ez da erraza. Entrenamentu pixka bat, praktika beharrezkoa da.

Presente ez bauzaude, nola maitatuko duzu?

Hor egotea artea da, meditatzearen artea, meditatzea zure benetazko presentzia hona eta orainera ekartzea da eta.

Sortzen den galdera hau da:
Ba al duzu maitatzeko astirik?

Thic Nhat Hanh



Presentzia garatzeko...

PILOTU AUTOMATIKOA

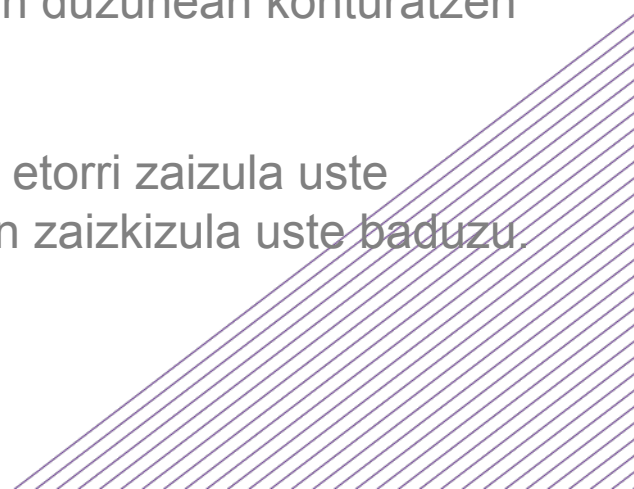
ABANTAILAK: gauzatzeko azkartasuna, ekintza bat baino gehiago aldi berean egitea, memorian prozesu konplexuak gordetzea.

DESABANTAILAK: alferrikako ohitura zaharrak errepikatzea, zalantza izatea gauza bat egin dugun ala ez, “bahiketa emozionala”, eta erantzun ordeaz erreakzionatzea.

Gogoratu hil honetan pilotu automatikoz jardun duzuneko bost une.

Adib.: liburu bat irakurtzen ari zara eta orrialdea pasatzen duzunean konturatzen zara ez dakizula benetan zer irakurri duzun.

Markatu berdez une horiek, horrela funtzionatzeak ondo etorri zaizula uste baduzu, eta gorriz, berriz, desegokia edo nekagarria izan zaizkizula uste baduzu.







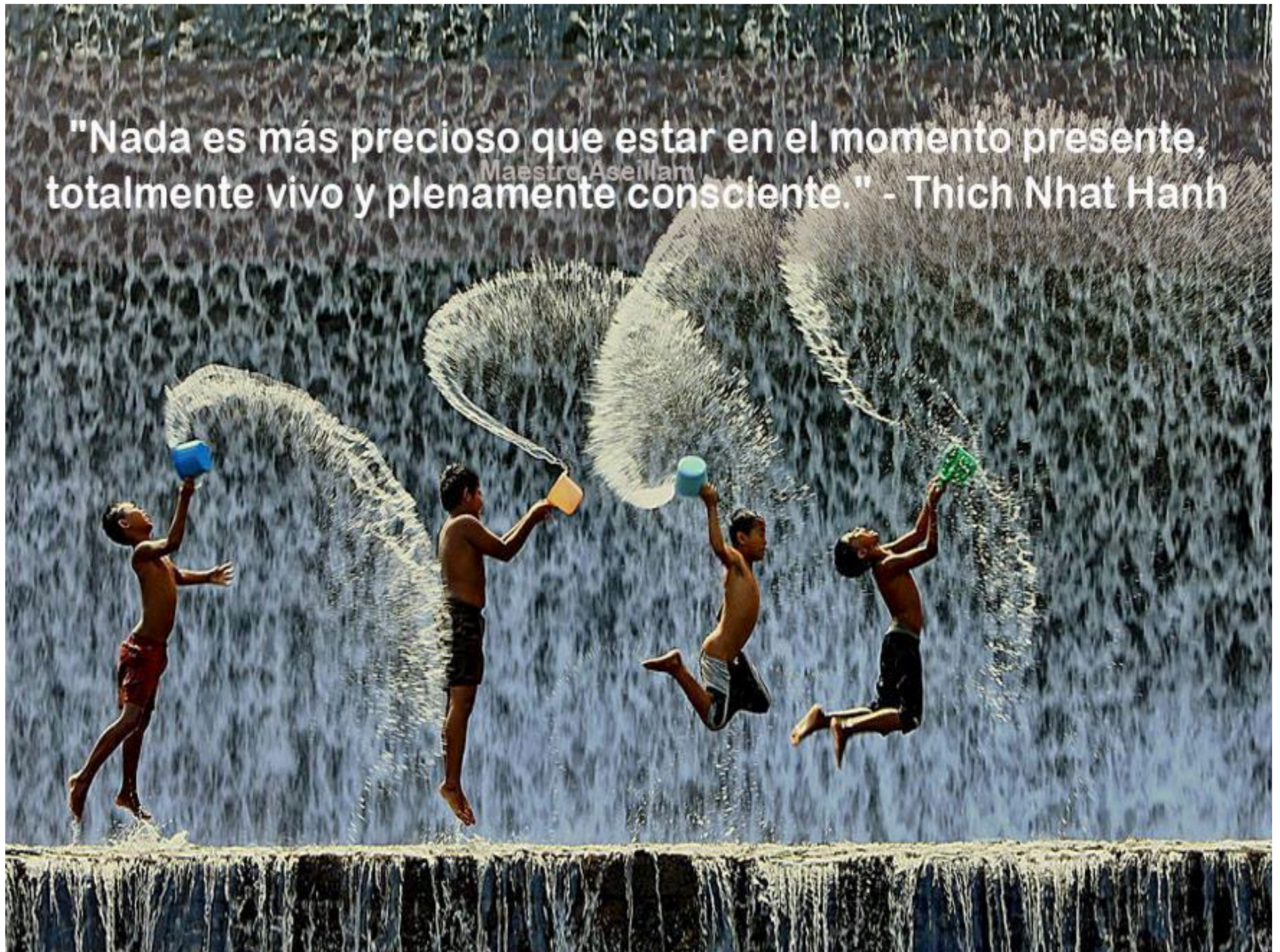
Baliabideak



emana.net



"Nada es más precioso que estar en el momento presente,
totalmente vivo y plenamente consciente." - Thich Nhat Hanh





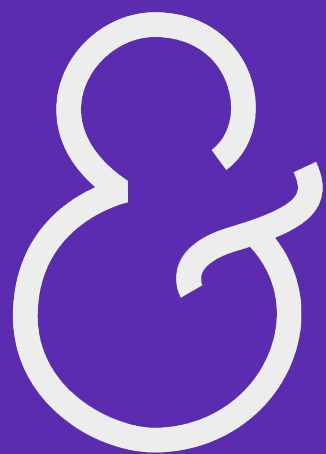
Posible da!





Eskerrik asko!





emana@emana.net

Tel: 615 759 154

www.emana.net