

MINDFULNESS

X A ESTUDIANTS

(a partir 16 anys)



- + ATENCIÓ
 - + CONCENTRACIÓ
 - + CONSCIÈNCIA
 - + GESTIÓ EMOCIONAL
 - + AUTOESTIMA
 - ESTRÉS
 - ANSIETAT
-
- + BENESTAR

Grup setmanal presencial a Moià i ara
també NOU grup On-line 610754608

janet
COACH
MINDFULNESS

QUÈ ÉS EL MINDFULNESS?

SIGNIFICA



ATENCIÓ PLENA

Ser conscients de nosaltres
mateixos,

tot fent tornar l'atenció al
present

de forma deliberada, sense jutjar,
moment a moment.



janet
COACH
MINDFULNESS

OBJECTIUS PRINCIPALS:



1

**ENTRENAR LA MENT
A ESTAR MÉS PRESENT,
MÉS ENFOCADA I CLARA. ENFORTINT L'ATENCIÓ I
LA CONCENTRACIÓ.**

2

**EL CULTIU D'UNA
ACTITUD D'APERTURA
A LES DIFICULTATS I
COMPASSIÓ, ÉS A DIR MÉS
AMABILITAT VERS UN MATEIX, ALS
ALTRES I A LA VIDA.**

EN QUÈ CONSISTEIX?

ES TRACTE D'UN ENTRENAMENT MENTAL, EN QUE ANEM ENFORTINT L'ATENCIÓ, COM SI FOS UN MÚSCUL, A TRAVÉS DE L'AUTOBSERVACIÓ I LA INDAGACIÓ.

APRESENT A DEIXAR ANAR PENSAMENTS RECURRENTS, RUMIACIONS,

PREOCUPACIONS I
DISTRACCIONS QUE
ENS ALLUNYEN DEL
QUE SUCCEEIX A
L'AQUÍ I ARA.



BENEFICIS AVALATS PER LA CIÈNCIA

UN FAMÓS ESTUDI DEMOSTRA QUE SI PRACTIQUES 20MINUTS
AL DIA, 5 DIES A LA SETMANA; EN 8SETMANES JA ES
PRODUEIXEN CANVIS POSITIUS EN EL CERVELL, COM REDUCCIÓ
DE L' ACTIVITAT DE L'AMÍGDALA, LA PART QUE CONTROLA
NOSTRA REACTIVITAT QUAN TENIM POR O ESTÉS.

- REDUCCIÓ DE L'ESTRÉS I L'ANSIETAT.
- MILLORA INSOMNI.
- EQUILIBRI EMOCIONAL.
- AFAVOREIX EMPATIA.
- POTENCIA L'EXPERIÈNCIA DEL MOMENT PRESENT,...





JANET MARTIN

COACH ESPECIALITZADA EN MINDFULNESS

DIPLOMADA EN CIÈNCIES EMPRESARIALS EN LA UNIVERSITAT FUB,
FORMADA COM PNL&COACH PEL INSTITUT GESTALT I EN
AUTOCONeixEMENT, DESENVOLUPAMENT PERSONAL I LIDERATGE
PER BORJA VILASECA INSTITUT I FORMADA EN MINDFULNESS AMB
EL MÈTODE MBTB DE L'ESOLA D'ATENCIÓ PLENA I CASA AMBAR.
GRÀCIES A L'EXPERIÈNCIA I CAMÍ PERSONAL RECORREGUT,
ACOMPANYO A PERSONES I GRUPS CAP A UNA MAJOR
CONSCIÈNCIA DE SI MATEIXES I BENESTAR MENTAL I EMOCIONAL.

janet

COACH
MINDFULNESS

WWW.JANETCOACH.COM



MEDITACONJANET



610754608



@janet.martinr