



Bienvenido/a al programa de **Mindfulness** individual o de pareja

Mp Mireia Poch
COACHING Y MINDFULNESS SOLIDARIO
PARA PROFESIONALES

Es un placer para mí poder acompañarte en este nuevo camino que has decidido emprender. Yo lo emprendí ya hace tiempo y ha representado un cambio sustancial en mi calidad de vida y mi felicidad. Espero que tú también lo experimentes. Con la práctica de la atención plena empezará a desinstalar tus hábitos de falta de atención, distracción, automatismo y ausencia que permanecen agazapados en tu vida. Éste es el programa grabado en la mayoría de nosotros. La cultura moderna nos anima a no estar presentes, la ocupación permanente y las prisas debilitan nuestra concentración y la habilidad para conectar profundamente con las cosas. Y así, demasiado a menudo sentimos cómo el estrés, el descontento o la insatisfacción ocupan un lugar preferente sin haber sido ni siquiera invitados. Con la práctica sostenida de la atención plena algo empezará a cambiar. Los acontecimientos y circunstancias externas probablemente no. Lo que cambiará es que **te estarás construyendo una mente feliz.**

El programa de Mindfulness que deseas iniciar consta de **12 sesiones semanales de una hora de duración**, siempre en el mismo horario cada semana. Si alguna semana no puedes asistir te ruego me lo comuniques con una antelación de 48 horas. En las sesiones te enseñaré y practicarás diferentes herramientas para observar todas las dimensiones de tu ser: el cuerpo y sus sensaciones, la respiración completa, los sentimientos, los pensamientos, tu dimensión espiritual y tu energía. Cada semana te propondré ejercicios a realizar diariamente entre sesiones. La práctica regular de estos ejercicios es fundamental para que empieces a notar los grandes beneficios que tendrá el Mindfulness en tu cuerpo y sobretodo en tu mente. Yo me comprometo contigo a acompañarte solidariamente y espero que tú te comprometas conmigo y con tu progreso.

Al finalizar las sesiones conmigo debes seguir practicando y especialmente dedicar un rato cada día a la meditación.

Puedes pedir siempre que lo desees una sesión de recordatorio.

Cada sesión en el mercado tiene un coste aproximado de unos 90 euros.

Yo me dedico voluntariamente, solo te pido un donativo al final del proceso para cubrir los costes que representa esta actividad solidaria. Si no te viene bien dar un donativo piensa en algún servicio que me puedas prestar en contrapartida. Es importante que no te sientas en deuda. Las energías de dar y recibir si no se compensan de alguna manera pueden repercutir negativamente en el proceso.

A continuación te recuerdo los principios fundamentales del Mindfulness:

La práctica regular de estos ejercicios es fundamental para que empieces a notar los grandes beneficios que tendrá el Mindfulness en tu cuerpo y sobretodo en tu mente.

Consciencia plena

Mindfulness permite reconocer lo que está sucediendo mientras está sucediendo, aceptando activamente el fluir de la experiencia tal cual se está dando. Así es que, aunque experimentemos algo desagradable (por cierto algo inevitable en la medida en que estemos vivos), podremos ahorrarnos el sufrimiento añadido de tener que lograr que aquello desagradable desaparezca. Quedarse solo con lo que experimentamos sin agregar sufrimiento es lo que la práctica de mindfulness permite.

Aunque comúnmente se asocia mindfulness o sati con el budismo, muchas de las tradiciones religiosas del mundo utilizan mindfulness de manera implícita o explícita, pues es una capacidad básica y humana de conexión con el presente. La asociación con el budismo debe su razón a que fue en el seno de esta tradición que se generaron un corpus amplio de prácticas que permiten refinar y profundizar esta capacidad hasta grados altísimos. La meditación mindfulness o de insight es una de ellas y se practica en una gran cantidad de formas.

Las Aplicaciones

Durante los últimos 30 años, la práctica de Mindfulness o Atención Plena está integrándose a la Medicina y Psicología de Occidente. Es aplicada, estudiada científicamente y por ello reconocida como una manera efectiva de reducir el estrés, aumentar la autoconciencia, reducir los síntomas físicos y psicológicos asociados al estrés y mejora el bienestar general.

Mindfulness o Atención Plena significa prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.

Jon Kabat-Zinn fundó la Clínica de Reducción de Estrés en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Allí introdujo a los pacientes a la práctica de Mindfulness para el tratamiento de problemas físicos, y psicológicos, dolor crónico, y otros síntomas asociados al estrés. Jon Kabat-Zinn define Mindfulness como:

“Mindfulness es prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar”.

Este tipo de atención nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente. Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida. En contraposición, una vida en la que no ponemos atención, en la que nos encontramos más preocupados por lo que ocurrió o por lo que aun no ha ocurrido, nos conduce al descuido, el olvido y al aislamiento, reaccionando de manera automática y desadaptativa.

Programa solidario de mindfulness de pareja

La pareja es un equipo de tres jugadores: yo, tú y nosotros.

En algunas sesiones de Mindfulness que hasta el momento han sido sesiones individuales, cuando hacemos la práctica de la observación de las emociones surgen muy a menudo en la conversación final los problemas y el estrés de la relación de pareja. Desde mi escucha atenta, amorosa y comprensiva intento poner luz y ofrezco mi visión de lo que podría ser una relación de pareja saludable.

Las personas que acompaño al darme su confianza y confiarme sus preocupaciones me dan la oportunidad de que yo también reflexione sobre el tema. Y además de haber dedicado una parte de mi vida a acompañar parejas, yo como muchas otras personas no me he librado de una ruptura, lo que me hace entender aún más a los demás.

Según Marcia Grad Powers el verdadero amor significa libertad y crecimiento, en vez de posesión y limitaciones. Significa paz, en vez de confusión y seguridad en vez de miedo. Significa comprensión, lealtad, apoyo, compromiso, conexión y respeto.

Cuando estamos en pareja, ¿deseamos la felicidad del otro o nos preocupamos más bien de que el otro nos haga felices? ¿Estamos seguros de que amamos al otro tal y como es o quizás lo que amamos es el ideal de cómo nos gustaría que fuera? ¿Dónde ponemos nuestra energía en cambiar al otro o en descubrirle y aceptarle en todas sus facetas?

Las respuestas a estas preguntas nos dan pistas importantes para comprender los cimientos sobre los que la relación de pareja se construye.

La pareja es un equipo de tres jugadores: yo, tú y nosotros.

“Enamorarse es amar las coincidencias. Amar es enamorarse de las diferencias” Jorge Bucay

Que tiene que ver el Mindfulness con la relación de pareja:

El psicólogo James Carson realizó una interesante investigación con parejas que participaron en una variante del programa de reducción del estrés basado en Mindfulness. En ella se trataba de fomentar el desarrollo de las habilidades del Mindfulness interpersonal en la relación de pareja.

La evaluación del programa arrojó una mayor aceptación de la relación y felicidad de esas parejas y una mayor capacidad de enfrentarse también a las situaciones estresantes que inevitablemente aparecen en cualquier relación íntima, esto se debe a que el Mindfulness moviliza la empatía, alienta el contacto y favorece la comprensión. Cuando las personas se sienten entendidas y conectadas amaina el viento de la reactividad. Cuanto más atentos estemos a la relación más probable es que nos demos cuenta de cuando surge el miedo y podamos responder abriendo el corazón.

A los que estéis en pareja y queréis hacer crecer vuestra relación os animo a participar en un proceso de Mindfulness de pareja. Os ayudará a ser más conscientes del tipo de relación que establecéis y a conectar con vuestra esencia, vuestros dones y talentos para poder ofrecérsela al otro. Dispondréis de un espacio semanal para vosotros dos, para dedicaros vuestro tiempo el uno al otro tan necesario en la vida tan agitada que llevamos.

Mindfulness y el equilibrio interno

La atención plena nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, atendiendo de forma integral a los aspectos de la persona; cuerpo, mente y espíritu. Practicando la atención plena desarrollamos una mayor capacidad de discernimiento y de compasión. La práctica de esta atención abre la puerta hacia nuevas posibilidades, nos trae al aquí y al ahora, nos invita a vivir una vida de manera plena y en el presente.

Al final del proceso te pediré que escribas una recomendación en **LinkedIn** sobre lo que has obtenido del programa de Mindfulness y cómo me valoras como consultora de Mindfulness.

Y una última observación; te agradecería que dieras a conocer mi trabajo altruista a personas de tu entorno que pienses les pueda ser de utilidad la práctica del Mindfulness.

El programa se acompaña de un listado de preguntas para contestar entre sesión y sesión que te ayudarán a reflexionar sobre tu propia vida. Puedes descargar éste y más recursos e información útil en www.mireiapoch.com/descargas/

Gracias por tu confianza

Deseo que este proceso te conduzca a un mayor bienestar personal y profesional.

www.mireiapoch.com

La atención plena nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, atendiendo de forma integral a los aspectos de la persona; cuerpo, mente y espíritu.

Testimonios



“Molt recomanables les sessions de mindfulness amb la Mireia, he après a calmar i parar la ment, a connectar amb el moment present, a partir d’ aquí la meva vida sembla màgica!!! Es poden trobar molts llibres sobre aquest tema però els resultats en la meva vida han vingut sens dubte amb la pràctica guiada de la Mireia, gran professional. Gràcies per la teva sabiduria i la teva paciència.”

MONTSE SERRA

“Mireia me ha ayudado a mejorar la relación conmigo mismo y con los demás. Me ha proporcionado herramientas muy valiosas para deshacerme de pensamientos que me limitaban y para saber aprovechar mis habilidades de forma madura. Ha sido un trabajo de aceptación de mí mismo. Mireia marca un antes y un después en mi vida.”

NABEL KACHACKI - INGENIERO DE TELECOMUNICACIONES

“Mireia es una coach generosa, atenta y paciente. Valoro mi experiencia con ella muy positivamente. Sé que recordaré esta etapa como un antes y un después en mi vida profesional y personal. Gracias Mireia por acompañarme en este camino hacia ‘la mejor versión de mi misma’ y por confiar en mí.”

NOEMÍ ROYES - INNOVACIÓ PEDAGÒGICA

“Mireia es una persona extremadamente perseverante, dinámica y luchadora. Es también muy generosa, entregada en su trabajo y excelente en su campo. En mi primera sesión con Mireia, dió en el clavo; me hizo preguntas clave que me hicieron pensar sobre mi carrera profesional y gracias a ella, evolucioné como deseaba.”

CRISTINA MASCAREÑAS - DISEÑADORA

