Psicoveritas
Centro de Psicología y Adopción

2020

GRUPO DE MEDITACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO EN LA GRATITUD

JUNIO Y JULIO

IMPULSADO POR

Centro Psicoveritas Madrid

01
Presentación

La gratitud es un estado de dicha y reconocimiento de un beneficio recibido o entregado significativo; practicarla nos ayuda a conectar con la vida a través del optimismo y la satisfacción, ayudándonos a adaptarnos y acoger las circunstancias presentes, con confianza y apertura hacia lo positivo.

Del **lunes 22 de junio** al **lunes 27 de julio** te presentamos esta iniciativa a través de la cual fomentaremos la práctica de la gratitud mediante sesiones de meditación guiadas totalmente experienciales.

A lo largo de 6 semanas, encontrarás 6 sesiones con diferentes intenciones para practicar el agradecimiento.
¡Conoce cada una de ellas y únete a la práctica!

¿Agradecemos juntos?

02
Información General

Dinámica

6 sesiones, distribuidas en:

- Sesiones semanales de 60 minutos a través de la plataforma *Zoom.*
- Todos los **lunes** de **19** a **20 hrs**.

Requisitos

Ser mayor de 18 años o menor de edad acompañado de un adulto.

Aportación

30€ el ciclo de **6 sesiones**.

Formas de pago

- **Transferencia bancaria**

Cuenta: IBAN ES56 2095 0573 1091 1496 0247

Asunto: Nombre completo + curso + fecha

- **Bizum a +34 656913859**

Asunto: Nombre completo + curso + fecha

- **Paypal a mlapastora@gmail.com**

03

¿Cómo serán las sesiones?

Sesiones

SESIÓN 1: *Agradeciendo mi momento presente*

Objetivo**:** conectar con nuestro momento presente para poder tomar consciencia de las cosas valiosas que tenemos en nuestra vida y agradecerlas desde el corazón.
Día y hora: **lunes 22 de junio de 19 a 20 hrs**.

- - - -

Sesiones

SESIÓN 4: *Agradeciendo un error del pasado*

Objetivo: reconectar con un momento pasado en el cuál pude equivocarme o incluso arrepentirme para agradecerlo por haberme enseñado algo valioso.
Día y hora: **lunes 13 de julio de 19 a 20 hrs.**

- -

SESIÓN 5: *Agradeciendo un objeto material o simbólico*

Objetivo: fomentar el agradecimiento también hacia las cosas de nuestra vida que tienen un valor material y simbólico y que nos permiten evolucionar, vivir o satisfacer nuestro bienestar.
Día y hora: **lunes 20 de julio de 19 a 20 hrs**.

- -

SESIÓN 6: *Agradeciéndome a mi misma/mismo*

Objetivo: dedicarme un espacio para practicar el agradecimiento hacia mi persona y conectar con la gratitud de ser quién soy y ser como soy.
Día y hora: **lunes 27 de julio de 19 a 20 hrs**.

¿Agradecemos juntos?

"RETO AGRADECIMIENTO"
Sesión 1:

Psicoveritas
Centro de Psicología y Adopción

Agradeciendo mi momento presente

Desarrollo de la sesión:

Objetivo de la sesión:

Fomentar una mirada optimista hacia nuestro presente, poniendo el foco en aquellas cosas por las que sintamos gratitud.

Transcurso de la sesión:

Comenzaremos presentando este nuevo programa y conectando con la intención de estar presentes en la práctica de la gratitud.

Veremos en qué consiste el agradecimiento, qué beneficios tiene y de qué manera podemos cultivarlo.

Finalizaremos con una meditación de gratitud hacia nuestra vida y hacia el presente que acontece y abriremos un espacio para compartir sensaciones, dudas y reflexiones.

Día propuesto

Lunes **22 de junio** de **19 a 20 hrs**.
A través de la plataforma *Zoom*.

¿Agradecemos juntos?

"RETO AGRADECIMIENTO"
Sesión 2:

Psicoveritas
Centro de Psicología y Adopción

Agradeciendo a una persona importante

Desarrollo de la sesión:

Objetivo de la sesión:

Reflexionar sobre cómo empleamos la gratitud hacia los demás y tomar consciencia de ella a través de personas que han sido significativas en nuestras vidas.

Transcurso de la sesión:

Comenzaremos reflexionando acerca de cómo sentimos y expresamos la gratitud hacia los demás.

Veremos la gratitud hacia el otro desde diferentes "yoes": niña, adolescente y adulta, y realizaremos diferentes prácticas informales.

Finalizaremos con una meditación de gratitud hacia una persona que escojamos y que sea importante para nosotras y abriremos un espacio para compartir sensaciones, dudas y reflexiones.

Día propuesto

Lunes **29 de junio** de **19 a 20 hrs**.
A través de la plataforma *Zoom*.

¿Agradecemos juntos?

"RETO AGRADECIMIENTO"
Sesión 3:

Psicoveritas
Centro de Psicología y Adopción

Agradeciendo un momento de éxito y dicha

Desarrollo de la sesión:

Objetivo de la sesión:

Desarrollar el sentimiento de gratitud hacia nuestro propio éxito y dicha, reconociéndonos a nosotras mismas a través de la satisfacción y la abundancia.

Transcurso de la sesión:

Comenzaremos reflexionando acerca de cómo nos relacionamos con el éxito en nuestra vida y cuán de abiertas estamos a buscar y acoger la dicha. Practicaremos a lo largo de toda la sesión para dar "salida" a nuestro "éxito".

Finalizaremos con una meditación de gratitud hacia un momento concreto en el que hayamos cultivado el éxito y abriremos un espacio para compartir sensaciones, dudas y reflexiones.

Día propuesto

Lunes **6 de julio** de **19 a 20 hrs**.
A través de la plataforma *Zoom*.

¿Agradecemos juntos?

"RETO AGRADECIMIENTO"
Sesión 4:

Psicoveritas
Centro de Psicología y Adopción

Agradeciendo un error del pasado

Desarrollo de la sesión:

Objetivo de la sesión:

Reflexionar acerca de cuál es la relación que tenemos con el fallo y el error y reformular su significado a través de la gratitud.

Transcurso de la sesión:

Comenzaremos reflexionando acerca de cómo nos relacionamos con el error en nuestra vida y de qué manera nos nutrimos a través de él de manera constructiva. Practicaremos a lo largo de toda la sesión para reformular esta relación y darle un matiz más positivo.

Finalizaremos con una meditación de gratitud hacia un momento concreto en el que hayamos sentido el error y el fallo, extrayendo los aprendizajes que nos proporcionó la experiencia y abriremos un espacio para compartir sensaciones, dudas y reflexiones.

Día propuesto

Lunes **13 de julio** de **19 a 20 hrs**.
A través de la plataforma *Zoom*.

¿Agradecemos juntos?

"RETO AGRADECIMIENTO"
Sesión 5:

Psicoveritas
Centro de Psicología y Adopción

Agradeciendo un objeto material o simbólico

Desarrollo de la sesión:

Objetivo de la sesión:

Conectar con la gratitud a través de las cosas de nuestra vida que tienen un valor material y simbólico y que nos permiten evolucionar, vivir o satisfacer nuestro bienestar.

Transcurso de la sesión:

Comenzaremos reflexionando acerca de cómo nos relacionamos con los objetos materiales o simbólicos de nuestra vida, viendo hasta qué punto somos conscientes de lo que nos aportan y permiten obtener bienestar; del mismo modo, fomentaremos la presencia en esta relación simbólica a través de diferentes ejercicios.

Finalizaremos con una meditación de gratitud hacia un objeto material o simbólico concreto de nuestra y abriremos un espacio para compartir sensaciones, dudas y reflexiones.

Día propuesto

Lunes **20 de julio** de **19 a 20 hrs**.
A través de la plataforma *Zoom*.

¿Agradecemos juntos?

"RETO AGRADECIMIENTO"
Sesión 6:

Psicoveritas
Centro de Psicología y Adopción

Agradeciéndome a mí mism@

Desarrollo de la sesión:

Objetivo de la sesión:

Conectar con la gratitud a través de nuestra persona, honrando ser quienes somos y abriendo paso a un camino de amor propio y consciente.

Transcurso de la sesión:

Comenzaremos reflexionando acerca de cómo nos relacionamos con nosotr@s mism@s, de cómo nos sentimos en nuestra propia piel y si conectamos con la gratitud por ello. Veremos cómo fomentar la gratitud de manera incondicional a través de la práctica.

Finalizaremos con una meditación de gratitud hacia nosotr@s mism@s y abriremos un espacio para compartir sensaciones, dudas y reflexiones.

Día propuesto

Lunes **27 de julio** de **19 a 20 hrs**.
A través de la plataforma *Zoom*.

¿Agradecemos juntos?

¡Te esperamos!

Inscripciones para septiembre:

Para inscribirse solo tienes que rellenar este formulario de inscripción: https://bit.ly/2yHjPYn

Envía tu justificante de pago a:hola@psicoveritas.com

Cuenta IBAN ES56 2095 0573 1091 1496 0247
Asunto: Nombre completo + curso + fecha

Bizum a 656913859
Asunto: Nombre completo + curso + fecha

Paypal a mlapastora@gmail.com

91 594 36 72 o 659 54 87 30

www.psicoveritas.com

Psicoveritas
Centro de Psicología y Adopción