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**.

Aportación

30€ el ciclo de **6 sesiones**.

Requisitos

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

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**.

- -

SESIÓN 2: *Agradeciendo a una persona importante*

Objetivo: conectar con el agradecimiento a través de una persona que es o ha sido significativa para nosotros y rememorar aquello que nos ha aportado en nuestro camino vital.
Día y hora: **lunes 29 de junio de 19 a 20 hrs**.

- -

SESIÓN 3: *Agradeciendo un momento de éxito y dicha*

Objetivo: honrar y conectar con un momento de nuestra vida donde haya sentido el éxito y la dicha con satisfacción y orgullo.
Día y hora: **lunes 6 de julio 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?

¡Te esperamos!

Inscripciones:

Para inscribirse puedes ponerte en contacto con nosotros a través de:

hola@psicoveritas.com

91 594 36 72 o 659 54 87 30

www.psicoveritas.com

Psicoveritas
Centro de Psicología y Adopción