



WWW.ALECES.COM

ALECÉS
INSTITUTO DE PSICOTERAPIA INTEGRATIVA

Boletín nº 8

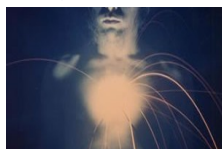
Noviembre

SER UNO MISMO

Boletín Informativo Bimensual de Alecés



Respiración del Corazón



Este mes os ofrecemos un ejercicio de Mindfulness, con la creencia de que aquello en lo que nos enfocamos es aquello que alimenta nuestra mente y lo que alimenta la mente es lo que emerge como experiencia en la vida

RESPIRACIÓN DESDE EL CORAZÓN

1. *Lleva suavemente tu atención plena a las sensaciones de tu respiración. Permite que tu atención se centre en la experiencia física, sensorial, del aire entrando según inspiras, y del aire saliendo según exhalas.*
2. *Toma unas cuantas respiraciones para hacerte íntimamente consciente de todas las sensaciones de tu respiración, y comienza a llevar la consciencia a la respiración moviéndose en el centro de tu pecho, a través del espacio ocupado por tu corazón.*
3. *Una vez que tengas una buena atención a las sensaciones de la respiración moviéndose a través del espacio del corazón, comienza a imaginar que tu respiración se mueve por el corazón, tomando según inspiras y soltando según exhalas.*
4. *A medida que continúes “respirando” a través de tu corazón, enfoca tu intención y tu atención en una cálida verdad amorosa, emocionalmente positiva en tu vida. Por ejemplo, tu amor por alguien, por algún lugar, o un profundo sentimiento de gratitud, o un tierno y amoroso recuerdo, etc.*
5. *Ahora permítete experimentar la energía de esta emoción positiva que fluye a través de tu corazón con cada exhalación. Toma aproximadamente dos minutos con este último paso, manteniéndote conectado con las sensaciones físicas de la respiración, y enfocado en la respiración desde el corazón, mientras exhalas la energía cariñosa de tu emoción positiva y se la ofreces al mundo, o a una persona específica.*
6. *Por lo general, experimentarás una sensación de calor en el pecho y una cómoda sensación de tranquilidad y relajación en el cuerpo.*

DIRECCIONES Y TELÉFONOS

Barcelona (San Cugat):

*C/ Sant Bonaventura 8, Esc A, entlo 1ª
Tfno: 93-6759279*

carmenc@aleces.com

Lugo:

*C/ Círculo das Artes 18, entlo
982-280211 ó 674196912*

info@aleces.com

PRÓXIMOS TALLERES

⇒ **Taller de Constelaciones Familiares con Peter Bourquin:**

- Sant Cugat (Barcelona): 8 y 9 febrero del 2014 (sábado de 10 a 20 y domingo de 10 a 14)
- Lugo: 5 y 6 abril del 2014 (sábado y domingo de 10 a 14 y de 15,30 a 19)

PRÓXIMA FORMACIÓN PARA PROFESIONALES

- ⇒ **2ª Promoción del Seminario de Desarrollo Profesional (Psicoterapia Integrativa y Tratamiento del Trauma). 10 talleres, 1 sábado al mes.** Imparte: Mario Salvador. Comenzamos en Sant Cugat (Barcelona) el 12 de abril del 2014.
- ⇒ **Talleres de Supervisión y Trabajo Personal para Profesionales en Sant Cugat.** Imparte Mario Salvador. Viernes, de 10 a 14 y de 16 a 20 horas. Fechas: 18 de octubre 2013, 21 de enero 2014, 11 abril 2014 y 13 junio 2014.
- ⇒ **Grupo de Supervisión y Formación para Psicoterapeutas en Lugo.** Imparte Mario Salvador. Un jueves o viernes al mes. Fechas: 19 de septiembre 2013, 24 octubre 2013, 22 noviembre 2013, 20 diciembre 2013, 17 enero 2014, 14 febrero 2014, 14 marzo 2014, 25 abril 2014, y 15 de mayo 2014 y 20 de junio 2014

PRÓXIMA FORMACIÓN EN BRAINSPOTTING

- ⇒ **Sevilla: Fase I el 10, 11 y 12 de enero 2014 y Fase II fechas por determinar.** Organiza: Gabinete Carizia de Psicología. Tfno 620-415726 ó 955-135511 (Jose Luis Fernández Luján) info@carizia.es
- ⇒ **Barcelona (Sant Cugat): Fase I el 1 y 2 de febrero 2014 y Fase II 8 y 9 de marzo del 2014.** Información e inscripciones: ALECES . Tfno 674-196912 (Pilar Ramil) info@aleces.com
- ⇒ **Fase III de Brainspotting con David Grand en Barcelona, del 28 de febrero al 2 de marzo del 2014.** (Para cursar la Fase III es suficiente haber cursado la fase I)

Para más información: www.brainspotting.com.br ó www.aleces.com

SECCIÓN I: TALLERES

Podéis ver toda la información más ampliada en nuestra web:

www.aleces.com

Solicita los dípticos de los talleres y ficha de inscripción a través de nuestra secretaria en:
info@aleces.com



Cuánto nos preocupa tener éxito como padres con nuestros hijos....¿estaré haciendo lo mejor para él?.. ¿esto o aquello repercutirá en su futuro?...¿será feliz?.... Infinidad de preguntas se nos pasan por la cabeza cada día.

Desgraciadamente la respuesta a estas preguntas pasan a estar condicionadas a lo que los demás piensan (mi madre, mi suegra, el abuelo, la vecina...), o lo que es aceptable socialmente en el comportamiento de un niño.

Tener éxito como padres no es que nuestro hijo no llore o no tenga pataletas, es que cuando se sienta mal, tenga miedo o enfado, sepa que estamos ahí. Que tenga permiso para expresar su miedo, su enfado o su rabia sin que nadie le diga que no se enfade o que no tenga miedo “que eso no es nada”. Los padres hemos de ayudar a nuestros hijos a verbalizar y darles nombre a sus emociones, expresando las propias y las que siente el niño, ayudándole a identificarlas y gestionarlas. Diciéndole que estaremos siempre ahí, abrazándolo si quiere, y si no, estando presentes.

Cuando abrazo a mi hijo de cinco años, y le digo que sé que está enfadado por algo, se calma porque siente que está siendo comprendido y él mismo identifica y le da nombre a lo que le pasa, y sé que todo va bien.

Tener éxito como padres no es que un niño de menos de 3 o 4 años quiera compartir sus juguetes. Porque su cerebro todavía en formación no está preparado y sencillamente no lo comprende. Igual que no comprenden que “mamá vuelve en un ratito”, “ahora te presto atención, que estoy ocupada hablando con ...”. Los niños entienden las situaciones desde una perspectiva únicamente del “Aquí y Ahora”.

Tener éxito como padres no es que nuestro hijo esté quieto tanto tiempo como a nosotros nos vaya bien, sin molestar cuando los adultos estamos ocupados con “cosas serias”. Un niño es un niño, no una figura decorativa.

Tener éxito como padres no es que nuestro hijo haga todo aquello que le pedimos que haga sin protestar. Esto es sin embargo un distintivo social de ser un buen padre. Y después se le exigirá que hable con sus padres con los que no se comunica cuando es adolescente, o que tome decisiones independientes, o que sea una persona que no se deje avasallar.

Cuando mi hijo se rebela contra lo que no comprende, cuando me dice que no, cuando le enseño por qué no debe hacer algo, mediante el ejemplo o explicándole y veo que va eligiendo y estableciendo sus preferencias, consiguiendo sus logros.... Y me busca con su mirada y me sonrío orgulloso de sí mismo...sé que todo va bien.

Tener éxito como padres no es tener un niño perfecto, correcto en todo momento y también cariñoso. Es tener un hijo que sea ÉL MISMO, de lo que se sienta orgulloso porque sus padres también lo están. Que haga lo que le gusta hacer y desarrolle sus capacidades, sus habilidades como individuo único (individuales). Y que crezca poco a poco, y podamos ser testigos de cómo surge su yo.

Tener éxito como padres no es tener que quedar bien con los demás, ni en lo que se espera de tu hijo. Es tener la responsabilidad de criar, educar y acompañar a un niño para lograr su éxito, logrando ser el mismo, y no nuestro éxito como padres de cara a los demás.

Que vuestro hijo tenga pataletas, que no se coma los dos platos de comida al día, que tiene todo desordenado, que tira las cosas por los aires... Lo único que le está ocurriendo a vuestro hijo es que le estáis dejando “ser un niño”, estáis permitiendo que madure y aprenda naturalmente, respetando su ritmo biológico y psicológico. Y... eso..... ESTÁ BIEN...PARA TENER ÉXITO COMO PADRES Y TAMBIÉN COMO HIJOS.