

TALLER “ECONSCIÈNCIA”

Cada cop hi ha més gent que busca l'**equilibri personal**, però no sap com trobar-lo perquè en la nostra societat no ens han explicat com fer-ho; no ens han explicat la relació que existeix entre el cos i la ment. Molta gent s'ha allunyat de qualsevol concepció de l'espiritualitat degut a que no comparteixen certs aspectes de les religions, i molts d'altres s'han apegat a una concepció estrictament científica de la vida, i això conjuntament amb d'altres fets històrics han fet que tinguem una visió fragmentada de la persona, i per tant quan intentem **solucionar un problema** acostumem a deixar-nos aspectes del mateix que caldria tenir en compte.



Aquest taller és un espai per **retrobar-nos** amb nosaltres mateixos, per a conèixer-nos una mica més i així poder evolucionar com a persones i ser més capaços de prendre la direcció correcta quan hem de **prendre una decisió**.

No tothom es troba en el mateix moment d'autoconsciència, i és per això que cadascú necessita unes eines o unes altres per evolucionar. El taller tindrà una part

més **teòrica**, on es parlarà de qüestions essencials sobre la conducta humana que tothom hauria de conèixer, i una part més **pràctica**, on experimentarem sobre tot en aspectes de percepció sensorial i creativitat.

CONTINGUTS

El llistat de temes a tractar al taller és molt ampli, i variarà en funció de la demanda del grup, però hi ha uns temes que s'han d'abordar els primers dies i uns altres per més entrat el curs. Els temes principals són els següents:

- La Consciència: aspecte evolutiu de la humanitat
- Intel·ligència emocional: conèixer i reconèixer les emocions
- Conèixer a través dels sentits. Com trobar el benestar?
- Els 3 cossos: físic, psicològic i de consciència.
- Respiració i Relaxació
- Autoestima, Identitat i Assertivitat (diferents jocs)
- La comunicació: Verbal i No-Verbal (Postura, gestos i aspecte)

Altres temes a tractar, tot i que es poden variar o ampliar, són:

- Recordar les emocions.
- L'aprenentatge i el cervell (tota conducta és apresada: costos i beneficis).
- La importància de l'entorn: moment històric, lloc geogràfic i persones que ens envolten.
- Història de vida: Com hem arribat aquí?
- La subjectivitat de la realitat.
- La importància del llenguatge i les idees.
- La tolerància.
- Reflexió: Per què plorem?
- Què és un "problema"?
- Somnis i malsons.
- La importància de la il·lusió.
- El respecte: a qui beneficia?
- La rancúnia: a qui perjudica? (el perdó)
- La por: sigues agosarat!
- Aspectes biològics, personals i socials del benestar ("Haz el bien y no mires a quien").

MÈTODE DE TREBALL

Econsciència pretén treballar el creixement personal realitzant activitats i reflexionant a 3 nivells: físic, psicològic i de consciència. Els tres nivells són indissolubles, així que no es poden treballar separatament, però sí que es pot fer més èmfasi en un que en un altre:

A nivell físic: Prestarem atenció a les sensacions, tant externes com internes, de la vida quotidiana i buscarem com aconseguir-les.



Sensacions externes: vista, gust, tacte, olfacte i oïda.

Sensacions internes: a quina part del cos sento la por? I l'ansietat? I l'alegria?

Per treballar a aquest nivell es poden utilitzar diferents materials, des de materials artístics (pintures, colors, carbonet, etc.) fins a materials i objectes quotidians (aigua, llegums, sorra..., i si ho permet el temps es poden fer sortides a l'exterior), i material audiovisual (pel·lícules o música).



A nivell psicològic: Veurem alguns dels mecanismes psicològics que influencien en la nostra manera de pensar i per tant d'actuar. Com interpretem el que sentim? Com interpretem les

emocions? Seguim algun patró de conducta a l'hora d'actuar o prendre decisions? Reflexionem sobre els temes que sorgeixen al taller, intentant entendre diferents punts de vista. La Relaxació és un recurs psicològic que afecta tant a nivell físic com psicològic, i afavoreix el desenvolupament del nivell de consciència.

A nivell de consciència: El fet de reflexionar sobre els temes anteriors ja fa que siguem més conscients de com ens afecten. Quan som conscients de les nostres emocions i dels mecanismes psicològics, tenim



més recursos per prendre decisions i per aconseguir el benestar. A aquest nivell es poden fer exercicis de visualitzacions i d'interpretació de contes, somnis i/o dibuixos o elements artístics (propis o aliens).