



BOIRA
editorial

PrisMa

Programa d'Entrenament de la Ment

Resum 2



BOIRA
editorial

PrisMa

Aquest és un **programa d'entrenament de la ment** en 7 vídeos curts.

L'objectiu és **comprendre com funciona la ment** per tal de poder governar-la.

En aquest segon episodi explicarem els **5 passos que treballarem al llarg del curs**. Caldrà entendre'ls i memoritzar-los per tal de poder-los comprendre adequadament.

Aquests passos són:

- **Adonar-se que hi ha pensaments que ens fan patir.**
- **Preguntar-me: vull ser feliç o prefereixo patir?**
- **Desmuntar els pensaments que em fan patir.**
- **Repetir allò que és cert.**
- **Valorar els resultats.**

Per a seguir aquests passos de forma coherent, el primer que hem de fer és **adonar-nos que hi ha pensaments que ens fan patir i preguntar-nos què volem fer, patir o ser feliços**. Si la resposta és ser feliços, hem de desmuntar aquests pensaments que ens fan patir per a veure les seves mentides i descobrir com **reordenar la forma com pensem la realitat** de tal forma que no ens faci patir.

Això no implica autoenganyar-nos. Si la truita no t'agrada, no t'agradarà. Però el que sí que podem fer és repetir-nos: *"no, la truita no m'agrada, però tinc la sort de poder menjar"*. Així arribem al quart pas, **insistir en aquells pensaments realistes però constructius** per tal d'eludir els pensaments que ens fan patir.

En darrer lloc, hem de **valorar els resultats d'aquest procés**. Una vegada realitzats tots els passos hem de veure si realment som més feliços, si estem més tranquils amb nosaltres mateixos.

Així aconseguirem governar sobre la nostra ment, i les persones que aconseguixen governar la seva ment són persones poderoses, persones madures.

Proposta de treball a l'aula:

- 1.- Veure el vídeo i comentar-lo. Això pot fer-se, per exemple, a llengua o a tutoria.
- 2.- Assegurar-nos que tothom recorda els passos que farem.
- 3.- Assegurar-nos que tothom entén cada pas i la seva utilitat
- 4.- Podem fer un esquema o un pòster o similar per plasmar visualment els passos que volem fer per governar la nostra ment. Així, en arribar a les següents sessions podrem saber sempre què fem, per què ho fem i què més ens queda per endavant.

Gaudeix del programa d'entrenament gratuït.

Beneficia el teu alumnat.

Gràcies per ser aquí.

Daniel Gabarró

Mestre i psicopedagog

www.danielgabarro.cat

Altres materials

A **Boira Editorial** (www.boiraeditorial.com) pots trobar material realitzat o supervisat pel Daniel Gabarró:

- **Quadern "Dominar l'ortografia"**: ensenya el **procés mental** de la bona ortografia i redueix les faltes entre un 50 i un 80%
<https://boiraeditorial.com/ca/cataleg/dominar-lortografia>
- Sèrie de **5 quaderns "Dominar els problemes matemàtics"**: ensenyen el **procés mental** per resoldre els problemes matemàtics.
<https://boiraeditorial.com/ca/cataleg/dominar-els-problemes-matematics>
- **Quadern "Dominar les taules de multiplicar"**: ensenyen el **procés mental** per aprendre les taules amb la meitat de temps i esforç
<https://boiraeditorial.com/ca/cataleg/dominar-les-taules-de-multiplicar>
- També trobareu petits **vídeos gratuïts per tractar temes claus a l'aula**: la mort explicada als infants i adolescents, el bullying, la prevenció d'abusos sexuals, com explicar el divorci als infants, etc.
<https://boiraeditorial.com/ca/formacio/pedagogia>

A **PrisMa** (www.prisma.cat) pots trobar 5 cursos d'en Daniel Gabarró reconeguts pel Departament d'Educació:

- **Dominar l'Ortografia: el Mètode Visual** (40 hores). Autor del curs.
<https://www.prisma.cat/cursos/dominar-ortografia-metode-visual>



BOIRA
editorial

PrisMa

- **Cercant la Felicitat a l'Aula: Autoconeixement per a Docents** (30 hores). Autor i tutor del curs.
<https://www.prisma.cat/cursos/cercant-felicitat-aula-autoconeixement-docents>
- **Cercant la Felicitat a l'Aula: Eines per a Docents** (30 hores). Autor i tutor del curs.
<https://www.prisma.cat/cursos/cercant-felicitat-aula-eines-docents>
- **Escoles Segures: Estratègies per Prevenir i Afrontar el Bullying** (40 hores). Autor i tutor del curs.
<https://www.prisma.cat/cursos/estrategies-prevenir-afrontar-bullying-escoles-segures>
- **Màrqueting per a Escoles** (60 hores). Autor i tutor del curs
<https://www.prisma.cat/cursos/marqueting-escoles>