



BOIRA
editorial

PrisMa

Programa d'Entrenament de la Ment

Resum 3



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 la lliçó número 3 d'aquest programa **realitzarem els 2 primers passos dels 5** que hem de practicar al llarg del curs.

Aquests dos passos són:

- Sempre que hi hagi alguna cosa que et disgusti, **pren nota de tots els pensaments que t'estan fent patir.**
- **Preguntat: vols patir o ser feliç?**

És a dir, quan ens enfrontem a una situació que no ens agradi, com pot ser haver de menjar un plat que no ens agrada, **hem de prendre nota d'aquells pensaments que ens fan patir:** *"m'han donat això, per tant no m'estimen"*; *"al meu germà/na sempre li preparen coses que li agraden i a mi mai"*; *"sóc un/a desgraciat/da, tot em surt malament"...*

Una vegada tinguem clar quins són els pensaments que ens fereixen, **hem de decidir si volem continuar patint o volem ser feliços.** Si la resposta és ser feliços, ens hem de **plantejar 3 preguntes clau:**

- És la meva pau interior més important que aquest problema?
- Hi ha gent que ha viscut això i és feliç?
- Hi ha persones que tenen problemes més grans?



BOIRA
editorial

PrisMa

Aquestes tres preguntes són fonamentals **per adonar-nos de si realment volem ser feliços**. És respectable que hi hagi alumnat que no vulgui ser feliç. Tenen dret a patir i sovint ho fan perquè és una forma de ser el centre d'atenció: ser la víctima té guanys secundaris.

Però quan s'adona que decideix no ser feliç, deixa de fer veure que la causa de la seva infelicitat són només els altres... perquè ell/ella també hi participa.

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.- Establir un debat: quins són els beneficis de fer-se la víctima i no voler canviar la forma de pensar?, quins són els beneficis de ser sempre la víctima?, s'aconsegueix atenció? s'aconsegueix que els altres et facin coses amb el xantatge emocional?..., i quins són els costos de fer-ho?
- 3.- Animar l'alumnat a decidir si volen o no ser feliços.
- 4.- Davant de qualsevol dificultat fer-se les 3 preguntes clau:
 - És la meua pau interior més important que aquest problema?
 - Hi ha gent que ha viscut això i és feliç?
 - Hi ha persones que tenen problemes més grans?
- 5.- Plasmar en un pòster, esquema, il·lustració o similar aquests dos primers punts.



BOIRA
editorial

PrisMa

6.- Caçar els pensaments més habituals que ens fan patir a les persones de la classe i aplicar les tres preguntes claus.

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/catalogue/dominar-lortografia>
- Sèrie de **5 quaderns "Dominar els problemes matemàtics"**: ensenyen el **procés mental** per resoldre els problemes matemàtics.
<https://boiraeditorial.com/ca/catalogue/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/catalogue/dominar-les-taules-de-multiplicar>



BOIRA
editorial

PrisMa

- 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>
- **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>



BOIRA
editorial

PrisMa