



Programa d'Entrenament de la Ment

Resum 5



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 programa número 5 veurem els **dos deformadors que ens queden**. Els deformadors són **pensaments que són mentida**, que no ens deixen veure la realitat tal com és i, per tant, no ens deixen ser feliços.

El tercer deformador té a veure amb **creure que tot el que sentim és, pel fet de sentir-ho, veritat**. Ens hem de preguntar: d'on vénen aquests pensaments? **Sovint quan tenim son o gana o esgotament... el nostre pensament ens traeix i deforma la realitat**. Cal estar a l'aguait fer cas a tot el que sentim en aquests casos!

Tots els hàbits que ens treuen energia ens poden portar a tenir sentiments i pensaments negatius **biològicament produïts**, ja que estem cansats i el nostre cervell no està en calma i no pot captar de forma correcta els impulsos que rep.

L'últim deformador és **la victimització**, és a dir, fer-nos les víctimes. La finalitat d'això acostuma a ser fer xantatge emocional als altres per aconseguir que ens facin cas. Però no, **els problemes se solucionen parlant**, fer-se la víctima és una conducta que no ens ajudarà a resoldre res: els problemes s'eternitzen i, a més, ens sentim en mans dels altres per solucionar els conflictes, ens sentim impotents.

Nosaltres ens hem de plantejar què volem fer i d'acord amb això actuar, victimitzar-nos no és útil. Si volem ser músics, hem d'estudiar música encara que no en tinguem ganes, **no podem actuar segons allò que ens ve de gust en un cert moment**. La llibertat no és actuar si en tinc ganes, sinó fer el que he decidit: manar sobre meu al marge que em vingui o no de gust ara. **Entrenar la nostra voluntat ens farà lliures** (per això a l'últim vídeo parlem de com entrenar la voluntat).

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 pensaments et vénen quan estàs cansat o tens gana o similar? Com t'adones que necessites descansar?, hi ha algun senyal que captes i que et pot ajudar a avançar-te?
- 3.- Parlar de coses que ens ajuden a descansar profundament i a pujar la nostra energia vital.
- 4.- Fer un pòster o similar per recordar aquests dos últims deformadors i la forma de fer-los front.
- 5.- Assegurar-nos que tothom recorda els deformadors que hem comentat i sap per què i com ens enganyen.

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-matematica>
- **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>
- **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