



BOIRA
editorial

PrisMa

Programa d'Entrenament de la Ment

Resum 6



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 les lliçons anteriors vam descobrir els **deformadors que no ens permeten veure la realitat amb claredat**, en aquest capítol número 6 plantejarem el pas següent.

Una vegada tinguem clar que **hi ha pensaments falsos que ens fereixen**, hem d'**agafar aquelles coses que sabem que són veritat i repetir-nos-les fins que les interioritzem**. Una forma pràctica d'aconseguir això, és agafar una cançó que ens agrada i canviar-li la lletra. Així, arribarà un moment en què davant d'una **dificultat la nostra ment no es victimitzarà, sinó que anirà a buscar-ne les parts positives**.

Les cançons tenen una gran capacitat de penetrar en el nostre inconscient. Per aquest motiu també hem de **vigilar amb escoltar cançons estúpides** de l'estil "*Sin ti no soy nada*". Això no és veritat, jo sóc jo, al marge que tu vinguis o no vinguis.

També hem d'**evitar repetir-nos coses que no són veritat**, per molt que cantem una cançó dient que cada dia sóc més jove això no passarà.

Així que, per contrarestar els deformadors, ens hem de repetir aquelles idees que són certes, les reals, les de veritat. Ja que, tal com jo em parlo, així sento.

Proposta de treball a l'aula:

1.- Veure el vídeo i comentar-lo. Això pot fer-se, per exemple, a llengua o a tutoria.



BOIRA
editorial

PrisMa

2.- Escoltar cançons amb lletres que normalitzen el patiment com "sin ti no soy nada" i posar-les en evidència.

3.- Podeu fer un concurs de cançons amb lletres sàvies a partir de les deformacions més habituals que hi ha a l'aula: des de rock, fins a pop o rap o hip-hop... El concurs pot ser individual o en grup. Qui farà la cançó més divertida que ens ajudi a abandonar els pensaments deformatadors que ens fan patir?

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>



BOIRA
editorial

PrisMa

- **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/catalog/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



BOIRA
editorial

PrisMa

<https://www.prisma.cat/cursos/marketing-escoles>