

Mindfulness per a la regulació emocional familiar i de parella

Com a pare o mare segur que diàriament t'enfrontes a diversos desafiaments en criar els teus fills, sent un dels principals **la necessitat d'establir límits clars**. La tasca de posar límits efectius implica trobar un equilibri entre permetre la llibertat necessària per al desenvolupament individual i establir restriccions que fomentin un comportament saludable.

Un altre desafiament comú a què t'enfrontes és **mantenir una disposició constant per ajudar els teus fills amb els seus deures escolars**. La vida moderna sovint t'imposa demandes urgents en el temps com a pare o mare, cosa que pot dificultar la dedicació suficient a l'assistència amb

les tasques. Aquesta manca de disponibilitat pot afectar negativament el rendiment acadèmic del teu fill i crear tensions. **La col·laboració amb el col·legi o institucions educatives també representa un repte**, ja que els enfocaments pedagògics i les expectatives poden variar. **T'agradaria tenir prou regulació emocional i connexió interna per poder gestionar aquests desafiaments i que a més puguis sentir-te en pau i calma? Números estudis han posat en evidència que les eines mindfulness i la meditació són les més poderoses i efectives.**

La pràctica del mindfulness sorgeix com una eina valuosa per millorar la gestió de la vida en família. **L'atenció plena fomenta la connexió emocional entre vosaltres en promoure la consciència del moment present**. En participar en activitats conscients, com la respiració conscient o la meditació, contribueix a construir relacions més sòlides amb el teu fill i la parella.

El mindfulness pot ser una eina eficaç per gestionar l'estrès i les tensions quotidianes a la teva vida



familiar i de parella. Les pràctiques de mindfulness, com l'atenció a la respiració i l'observació sense judici, us ajuden a regular l'estrès de manera més saludable. En adoptar un enfocament conscient davant dels desafiaments diaris, **es desenvolupa una resiliència emocional més gran** i una capacitat per afrontar situacions difícils amb calma i claredat. **La integració del mindfulness a la vida familiar no només enforteix les relacions, sinó que també contribueix a un ambient domèstic més equilibrat i ple de benestar i relacions de parella sanes i equilibrades.**

Descobreix una transformació integral amb el meu innovador programa terapèutic basat en el mindfulness. Tindrà

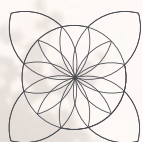
l'oportunitat de submergir-te en la profunda comprensió de mètodes mindfulness testats que et permetran cultivar una atenció plena a cada aspecte de la seva vida. **Descobreix com la pràctica conscient pot enfortir les relacions de parella i família. Escriu-me per WhatsApp a 655 624 863 o escriu-me a l'email blanca@ankaterapia.com i t'informo del Programa Kayzen.**

BLANCA GONZÁLEZ BANCHS

Gresolet, 14
08034 Barcelona

blanca@ankaterapia.com
T. 655 624 863

www.ankaterapia.com



ANKA

TERÀPIA &
FORMACIÓ

PROGRAMES TERAPÈUTICS PERSONALITZATS INDIVIDUALS PER PARELLES
EDUCACIÓ EN EMOCIONS
TRACTAMENT DE DEPENDÈNCIES

655 624 863

blanca@ankaterapia.com

www.ankaterapia.com