

PROGRAMA TREINO DA MENTE I FOCO VS. ANSIEDADE

Terças-feiras das 20h30 às 22h
6 sessões: 6/4; 13/4; 20/4; 27/4; 4/5; 11/5
Inscrições até 5/6 para agaspar@unl.pt

PROGRAMA TREINO DA MENTE I FOCO vs ANSIEDADE

Piloto Automático vs. Escolha Consciente
Acontecimentos Mentais vs. Realidade
Actividades Esgotantes vs. Actividades Estimulantes
O Estado de Fluxo
Meditação e Neurociências
Benefícios da meditação

PROGRAMA TREINO DA MENTE I FOCO vs. ANSIEDADE

PRÁTICAS

- 1- Meditação com objecto (atenção plena)
- 2- Meditação sem objecto (consciência aberta)
- 3- Auto-questionamento (investigação do funcionamento mental)

PROGRAMA TREINO DA MENTE II TREINO DAS EMOÇÕES

Sextas-feiras das 13h00 às 14h30

6 sessões: 6/4; 13/4; 20/4; 27/4; 4/5; 11/5

Inscrições até 5/6 para agaspar@unl.pt

PROGRAMA TREINO DA MENTE II TREINO DAS EMOÇÕES

Fugir vs. Enfrentar

Mente Atrofiada vs. Mente em Expansão

Treinar os processos mentais de bem-estar

Treinar a emergência de emoções aflitivas

PROGRAMA TREINO DA MENTE II TREINO DAS EMOÇÕES

PRÁTICAS

- 1- Meditação com objecto (atenção plena)
- 2- Meditação sem objecto (consciência aberta)
- 3- Auto-questionamento (investigação do funcionamento mental)

PROGRAMA TREINO DA MENTE III

Desejos, Aspirações e Relações

Sextas-feiras das 16h30 às 17h00

6 sessões: 6/4; 13/4; 20/4; 27/4; 4/5; 11/5

Inscrições entre até 5/6 para agaspar@unl.pt

PROGRAMA TREINO DA MENTE III

Desejos, Aspirações e Relações

(Consciência vs Auto-Centramento)

Hipocrisia vs. Amor e Fúria
Estupidez vs. Inteligência
"Amor Líquido"
Bem-estar, Compaixão e Cérebro
Psicopatologia do Auto-Centramento
Expansão da Consciência

PROGRAMA TREINO DA MENTE III

Desejos, Aspirações e Relações
(Consciência vs Auto-Centramento)

PRÁTICAS

- 1- Meditação com objecto (atenção plena)
- 2- Meditação sem objecto (consciência aberta)
- 3- Auto-questionamento (investigação do funcionamento mental)
- 4- meditação com visualizações (aspirações, auto-compaixão e compaixão)