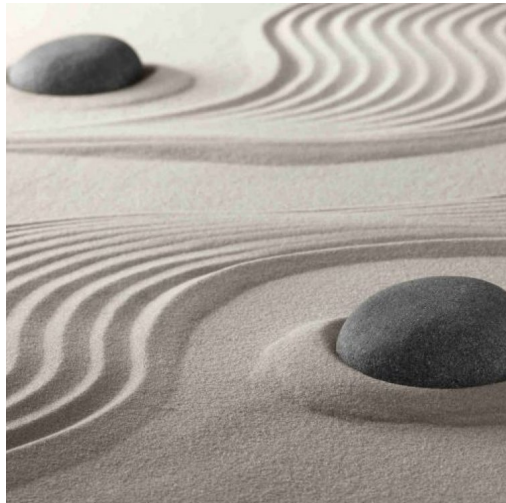


Cultivar el benestar emocional

[Retirs](#) [1]

Marina Bruçet

del 23 novembre 2018 al 25 novembre 2018



La intel·ligència emocional pot resumir-se en conèixer-se millor a un mateix, ser més sensibles als altres i ser més hàbils en la gestió de les emocions i les diferents situacions a les que responen, i és a partir d'aquí que podem cultivar el benestar i l'equilibri emocional.

Estar allunyats de l'equilibri emocional normalment implica o bé no permetre's a un mateix experimentar els sentiments i emocions que sorgeixen, negant-los, evitant-los o suprimint-los, o bé estar tan lligat i identificat amb ells que ens atrapen completament, de vegades fins a consumir-nos. Per contra, l'equilibri emocional consisteix a permetre'ns sentir el que sorgeix però sense que ens sobrepassi, i a aprendre a acceptar i a gestionar les nostres emocions per viure-les amb més llibertat sense que ens atrapin i ens obsessionin.

En aquest curs veurem eines que ens permetin una millora del benestar emocional, és a dir, que ens permetin respondre de forma més adaptada i menys automàtica davant les circumstàncies de la vida, i ho farem partint d'un millor autoconeixement. Això ens ha de permetre, per exemple, gestionar millor els impulsos, regular els nostres propis estats d'ànim, evitar que l'angoixa interfereixi amb les nostres facultats racionals, tolerar pressions i frustracions, empatitzar i confiar en els altres, perseverar en una tasca malgrat les possibles frustracions, accentuar la nostra capacitat de treballar en equip, adoptar una actitud empàtica i social que ens brindi més possibilitats de desenvolupament personal, o participar, deliberar i convidaure amb els altres des d'un ambient harmònic. És a dir, comporta també una millor intel·ligència social i una millora en les relacions amb un mateix i amb les persones més properes.

A qui va dirigit

Aquest curs és apte per a qualsevol persona que tingui interès en aprendre les tècniques que es proposen. Aquestes deriven del budisme, tot i que l'aproximació serà universal i oberta a tot tipus de persones.

Estructura del curs

El curs es realitzarà en una atmosfera de retir i de silenci parcial. El seu format és eminentment pràctic, combinant instruccions tècniques clares i senzilles amb nombroses sessions de pràctica. Les diferents tècniques es presentaran posant l'èmfasi en els seus objectius fonamentals: calmar la ment i desenvolupar espai interior i capacitat d'autoconeixement com a fonament, i gestió d'emocions per

Cultivar el benestar emocional

Publicat a Centre de meditació Tushita (<https://www.tushita.es>)

a una millora del benestar emocional.

Horari del curs

El divendres, s'espera l'arribada dels participants a partir de les 18: 30h i hi haurà una sessió d'introducció al curs després de sopar. La sortida del curs és el diumenge després del dinar.

Aportació 110€ Inclou curs, allotjament i menjars.



Marina Brucet és llicenciada en Bioquímica i Biologia Molecular i Doctora per la Universitat de Barcelona. Estudiant y practicant de budisme des de fa anys, ha estudiat amb renombrats mestres de la tradició del budisme tibetà com el Dalai Lama, Lama Zopa Rinpoche, Lama Jampa Monlam i Khensur Jampa Tegchok, entre altres, i ha completat el programa d'estudis avançats Masters Program of Advanced Buddhist Studies of Sutra and Tantra, de sis anys de durada, a Lama Tzong Khapa Institute, Itàlia, així com un retir individual de meditació d'un any, entre altres. Ha traduït diversos textos de pràctica i de filosofia, i en l'actualitat combina els retirs de meditació amb l'ensenyament de la meditació i la filosofia budista, impartint tant cursos especialitzats com més generals, amb un enfocament que sempre té en compte el context i les circumstàncies de la vida occidental.

Enllaços

[1] <https://www.tushita.es/ca/programes/retirs>