



# Los Círculos de Autocuidado



[www.fundacionmetta.org](http://www.fundacionmetta.org)

[info@fundacionmetta.org](mailto:info@fundacionmetta.org)

# ¿Que es un circulo de autocuidado centrado en la compasión?

Es un lugar de encuentro donde podemos elegir desarrollar nuestra relación con los demás y con nosotros mismos desde la compasión.

Entendiendo por compasión una actitud que busca nutrir, cuidar, guiar, orientar, calmar y ofrecer sentimientos de aceptación y pertenencia para beneficiar a otra persona.

---

## Qué haremos en cada sesión

Realizaremos prácticas meditativas o de relajación como herramienta de trabajo, que comenzarán durando unos pocos minutos e irán aumentando en cada sesión de autocuidado.

Habrà una pequeña charla introductoria al tema a tratar en cada sesión:

sobre el sistema nervioso aut3nomo, sobre comunicaci3n corazon- cerebro-cuerpo, identificaci3n de pensamientos deformados y como nos hacen sentir.

Utilizaci3n de la vibraci3n de la voz como armonizante.

Y finalizaremos con la puesta en com3n del grupo.

---

# Programa Inicial de 4 semanas



## Preguntamos a nuestro corazón

Identificación del problema/que sentimiento genera

- Observación antes de la práctica
- Práctica guiada
- Observación después de la práctica
- Puesta en común

---

# CÍRCULO 2

## Energía de las relaciones

- Breve charla introductoria
- Práctica meditativa
- Puesta en común

---

## CÍRCULO 3

### Autoidentificación de nuestros pensamientos

- Pequeña presentación de que son los pensamientos distorsionados.
- Práctica guiada conectando con nuestro interior.
- Puesta en común

# Conectando para Coger y Soltar

## CÍRCULO 4

- Música como facilitadora de Expresión Emocional
- Utilizando la Vibración de nuestra propia voz como música.
- Cogiendo lo que viene. Soltando lo que no necesitamos
- Ejercicio de visualización.



---

# ¡GRACIAS!

[www.fundacionmetta.org](http://www.fundacionmetta.org)

[info@fundacionmetta.org](mailto:info@fundacionmetta.org)

