

# Mindfulness: la revolució de la calma

Un dels conceptes que ha irromput amb més força al món educatiu és el mindfulness. L'aprenentatge de l'atenció plena comporta molts avantatges i gaudeix de rigorositat científica, fet que ha impulsat més de 300 escoles del país a aplicar-lo a l'aula. Des d'aquest curs, fins i tot, un institut d'Andalusia l'ha començat a impartir com a matèria obligatòria per als alumnes de batxillerat. Per Aura Costa, periodista, mindfulness trainer i formadora, experta en gestió de l'estrès. Col·laboradora de l'associació santcugatena Edbuilding.org

**M**entre treballem penseu en qüestions familiars i quan sou a casa us costa desconnectar de la feina? Les preocupacions no us deixen dormir bé? Feu moltes coses alhora? Us noteu més reactius amb els fills o la parella? Esteu estressats? Podríeu baixar el ritme vital?

I els vostres fills? Saben concentrar-se, atendre a una sola cosa, rendir gaudint de les tasques? Gestionen les seves emocions i saben entrar en calma quan ho necessiten? Us escolten i us parlen com voldríeu?

## El mindfulness ens ensenya a parar per recordar qui som i què ens fa feliços

El *mindfulness* dona resposta a aquestes situacions. Traduït com a 'atenció o consciència plena' consisteix a saber viure en el moment present amb atenció plena, acceptant qualsevol experiència que es produeixi, sense judici i des de la curiositat.

Aquests principis s'entreenen en formacions de 8 setmanes de durada, durant les quals, grans i petits apre-



Foto: inezdelprado.com

nen a parar, a concentrar-se, a respondre en lloc de reaccionar, a gestionar les emocions i els pensaments i, fins i tot, a relaxar-se quan els cal.

Les famílies que l'introdueixen en el seu dia a dia relaten un ambient a casa molt més pacífic i harmoniós, amb poques discussions, millor comunicació i relacions. A l'escola, els infants participen més, són més cooperatius, desenvolupen comprensió, tolerància i compassió envers els altres i, fins i tot, cau la

conflictivitat a les aules i millora el rendiment escolar.

No és una moda. Ha vingut per quedar-se. Perquè funciona i sobretot perquè en aquest món sobreestimat i on tothom corre, cal parar per recordar qui som, què ens fa feliços, com podem connectar autènticament amb els altres i com gaudir de les petites grans coses de les nostres vides. I quan començo a aprendre'n? Doncs, com diu una cèlebre cita *mindfulness*: "El dia és avui, l'hora és aquesta i el moment és ara." **I**