

AURA COSTA BONET

Sóc llicenciada en Ciències de la Comunicació i durant gairebé 20 anys vaig exercir com a reportera, presentadora i directora de programes i informatius en diferents cadenes de ràdio i televisió. Aquest treball em va permetre viatjar molt, entrar en contacte amb múltiples realitats i conèixer i tractar a persones de totes les condicions, països i inquietuds. Em vaig enamorar de l'existència humana, de les múltiples formes que pren la vida a través de cada un de nosaltres, i em vaig adonar de com interrelacionats estem en realitat, els uns amb els altres.

Sempre m'han apassionat 3 coses: la comunicació, la psicologia humana i l'ensenyament. Vaig realitzar estudis de psicologia a la Universitat Oberta de Catalunya i quan només em quedava un any per acabar, fent un curs d'estiu de Psicologia Positiva a la Universitat de Castelló, vaig descobrir gairebé per casualitat el Mindfulness. Sempre dic que el meu va ser un amor a primera vista, perquè amb només dues hores de classe vaig decidir que a partir de llavors això era el què volia fer. Al tornar a Barcelona vaig començar a devorar llibres, a fer alguns cursos introductoris, a investigar pel meu compte, fins que el 2014 vaig tenir la gran sort de conèixer al monjo zen Thich Nhat Hanh, considerat un dels pares del Mindfulness. Em vaig formar i titular amb ell en un programa intensiu de 10 dies i l'experiència va ser tan profunda i transformadora que vaig decidir deixar el periodisme per convertir el Mindfulness en el meu camí, el meu treball i, de fet, la meua vida.

En els següents anys, em vaig certificar en el Programa Escoles Despertes (Nivells 1 i 2), certificat per la UB i l'European Institute of Applied Buddhism d'Alemanya; i en els programes nord-americans Mindful Educator Essentials (mindfulness educatiu per a l'etapa de 5 a 18 anys), Working with difficult emotions (mindfulness i gestió de les emocions) i Mindful Communication (mindfulness i comunicació no violenta). Dins el vast món de coneixements i pràctiques de mindfulness, em sento especialment atreta pel camp de l'autocompassió i la compassió. Per això també vaig cursar el Programa ABCT Mindfulness i autocompassió basat en els estils d'aferrament, creat pel grup de recerca de el doctor Javier García Campayo, de la Universitat de Saragossa.

Actualment em dedico a el 100% a la formació en mindfulness per a públic en general a través de la meua escola en línia; sóc instructora de mindfulness i intel·ligència emocional per a emprenedores i empresaris a PIMEC; imparteixo tallers i conferències a escoles i AMPAS amb EdBuilding Escoles i també formo a personal sociosanitari en diversos hospitals i residències de la tercera edat de Catalunya. També he estat una de les instructoras de Mindfulness en el Programa d'investigació INTEVAL dut a terme en 4 hospitals catalans.

Pel que fa a l'educació, el meu tercer focus d'atenció, hi he estat estretament vinculada des dels últims 19 anys. Durant la meua etapa de periodista, vaig exercir també com a professora de comunicació, tutora i coordinadora de departament en Cicles formatius de Grau Mitjà i Grau Superior. Més tard, ja amb el meu propi projecte, vaig formar en Mindfulness a mestres de

desenes d'escoles catalanes a través de les empreses Intelekto Consultors i Talent trainers. I actualment sóc Tutora del Grau de Comunicació de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). El més important de tot, però, no són les meves credencials, ni els llocs on treballa o l'experiència que acumulo. El més important, l'essencial, és el camí, aquest camí del Mindfulness que és per a mi el meu camí de vida, la meva manera de veure i viure la meva vida, des de la consciència, l'atenció plena i la compassió. Un camí que no acaba mai i que a cada pas es fa més ric, més profund, més precís i ple de pau i de sentit. Gaudeixo enormement transitant al costat d'altres mestres, de molts alumnes i d'aquesta gran família del Mindfulness que cada vegada és més nombrosa i en la qual crec profundament com a via per fer d'aquest un món un lloc una mica millor.