



Retomando el artículo “Escuchar desde el corazón, publicado el pasado mes de junio, **Vida en Consciència** os invita a dirigir la mirada hacia vuestro interior para descubrir alguna emoción que os oprime o genera malestar para poderla liberar y transmutar.

Así que, vamos a por ello. Leed las siguientes frases con atención y detenimiento: “No sé cuánto tiempo hace que no puedo llorar”, “Me enfado y no lo digo”, “Estoy tan enfadado que no puedo ni hablar de ello”, “Quiero reír y no puedo”, “¿Esto que siento es miedo?”, “Precisamente ahora que todo va mejor, me siento triste”, “Últimamente me siento muy cansado y no entiendo el motivo”, “No sé por qué siento tanta rabia”, ... ¿Os suena este diálogo interno? ¿Podéis ver qué tienen en común estos pensamientos o expresiones? Sí, efectivamente, se refieren a emociones y a la imposibilidad para expresarlas o para hacerlo de manera que exista una concordancia entre lo que sentimos y lo que nos decimos a nosotros mismos.

## **VIDA EN CONSCIÈNCIA**

**Pero, ¿por qué es necesario sentir, reconocer y expresar las emociones?** El hecho de que un sufrimiento no se haga visible, no impide que exista, y puede provocarnos daño durante mucho tiempo cuando no le damos espacio para expresarlo, alterándose nuestro estado de ánimo hasta el punto de hacernos enfermar. Negar nuestras emociones favorece la desconexión con nosotros mismos,



la pasividad, la falta de responsabilidad en aquello que nos sucede y el mantenimiento de nuestra situación. Mirar las emociones de cara puede llevarnos a descubrir aspectos nuestros que nos resistimos a ver; sentir las emociones nos permite conocernos tal cual somos, sin

embustes ni engaños, liberándonos y permitiéndonos vivir una vida plena.

**Y... ¿cómo hacerlo?** Si queréis dar un paso más en vuestro camino hacia la salud, la alegría y la paz interior, os invito a que busquéis un lugar en el que podáis estar solos y tranquilos, tomad un papel y alguna cosa para escribir, y disponeos a empezar. Colocaos en una postura cómoda, y traed al presente alguna de las emociones que sentís en vuestro interior que queréis transmutar: miedo, tristeza, rabia, enfado, ... Cerrad los ojos y centraos en vuestra respiración, y, a medida que cogéis aire i lo soltáis de manera lenta, suave y consciente, imaginad una situación en la que hayáis sentido esa emoción y dejáros sentir: ¿dónde estáis?, ¿qué os rodea?, ¿estáis solos o acompañados?, ¿cómo está vuestro cuerpo?, ¿sentís esa emoción e alguna parte de vuestro cuerpo?, ¿aparece algún color, olor, imagen,... , asociada a esa emoción? Y ahora, siempre estando conectados con vuestra respiración y con la emoción, abrid los ojos y escribid, dejándoos llevar por aquello que surja, sin pensar, sin importar lo que escribís, las palabras que utilizáis, ni el sentido de lo que escribís, ... Se trata de dejáros sentir y escribir y/o dibujar hasta que, escuchando vuestro interior, sintáis que habéis

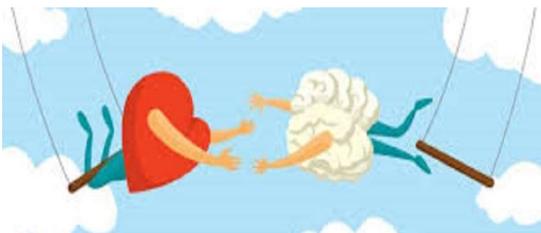
exteriorizado, habéis sacado fuera, aquello que necesitabais. A continuación, en voz alta, leed lo que habéis escrito, sin importar si entendéis o no el significado de lo que habéis hecho, y experimentad qué pasa cuando dais voz a lo que habéis escrito, ... Tened presente que estáis solos, que todo está permitido, que todo está bien, que estáis sacando fuera de vuestro cuerpo aquella emoción que, un día, decidisteis esconder en vuestro interior... Repetid la lectura de vuestras palabras hasta tres veces y observad como, a medida que vais leyendo y escuchando vuestra voz, la emoción se va transformando para dar lugar al bienestar interior. Una vez hayáis



finalizado, poned vuestras manos sobre el pecho, cerrad los ojos, y observad cómo está vuestro cuerpo, cómo os sentís, y, haced respiraciones lentas y profundas hasta que os sintáis preparados para abrir los ojos. A continuación, decid en voz alta: "Gracias por darme la oportunidad de experimentar y sanar. Gracias por continuar en el camino de la

consciencia. Gracias por ser un Ser único”.

**¿Esta es la única manera de hacerlo?** Existen muchas maneras de conectar con las emociones para transmutarlas si nos han generado o generan un malestar, o para potenciarlas si queremos vivir en alegría y paz interior. Todas ellas precisan de la conexión con nuestro interior a través de la respiración, la visualización y/o la meditación. Además, podemos ayudarnos de herramientas externas como son la escritura, la música, el barro, el dibujo, la pintura, el movimiento, el canto, los aceites esenciales,... Y como seres únicos y especiales que somos, cada uno puede crear la manera de transmutar o potenciar sus emociones.



En función de cómo nos sentimos en relación a nosotros mismos, resulta adecuado llevar a cabo este trabajo interior, de forma individual o en pequeño grupo, acompañados por un profesional cualificado.

“Aunque nada cambie  
**si yo cambio, todo cambia”**

*Honoré de Balzac*

**Magdalena Sastre i Martorell**  
Psicologia. Psicomotricitat. Reiki.  
Teràpia Sistèmica Transpersonal  
Aromateràpia. Flors de Bach  
[magdalena.somriu@gmail.com](mailto:magdalena.somriu@gmail.com)  
<https://t.me/SomRiuConsciencia>