



VIDA EN CONSCIÈNCIA

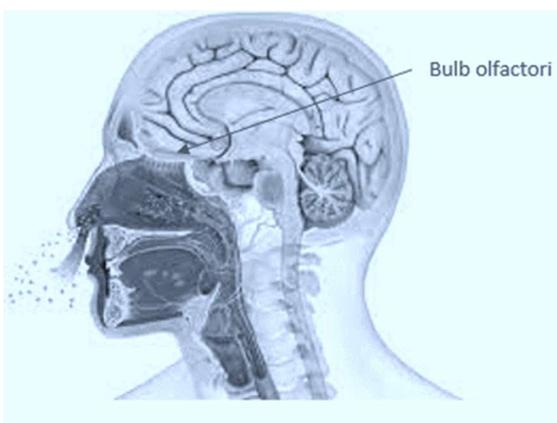
Vida en Consciència da la bienvenida al 2022 invitándoos a una nueva experiencia: **OLER DESDE EL CORAZÓN**. Supongo que os preguntaréis, ¿cómo se hace esto de oler desde el corazón? Pues bien, en primer lugar, os propongo que cerréis los ojos y oláis, sí, sí, utilizad vuestra nariz para oler y identificad los aromas que os llegan: tal vez os llega el aroma a tierra que os rodea o el de la leña que se quema; el aroma de la planta que tenéis cerca de vosotros o de la ropa que lleváis puesta, ...

Pero, ¿qué sabemos del olfato? El olfato es el sentido más directo de todos los sentidos; se trata de un sentido químico que permite

detectar la presencia de sustancias volátiles en el medio ambiente. Los aromas, tras pasar por la pituitaria (mucosa nasal donde están las células olfativas) y el bulbo olfatorio, recalcan en el sistema límbico. El sistema límbico asimila los aromas de forma inmediata, dirige la vida afectiva y alberga la memoria de los aromas, siendo el encargado de gestionar nuestras emociones.

Retornando a lo que os he propuesto al principio, tal vez alguno de los aromas que habéis olido, os han evocado un momento del pasado y han llegado a vosotros imágenes o recuerdos de cuando estabais con los abuelos, de cuando jugabais en verano,... Esto sucede ya que, en un momento dado de vuestra vida habéis asociado inconscientemente un aroma a la vivencia de aquel momento, y ahora, años después, oler el mismo aroma os evoca esa situación, ese momento, ese instante.

Un aroma no sólo trae un recuerdo a nuestra mente, sino que también



es capaz de producir un estado de ánimo en nosotros. La huella emocional asociada al recuerdo que tenemos es la clave para que se dé este proceso de asociación tan elevado. Si, por ejemplo, cuando olemos a tierra mojada acude a nuestra mente el recuerdo de los paseos que hacíamos con nuestros amigos, y esto nos producía alegría; ahora, cuando evoquemos ese aroma, nos sentiremos alegres.

Por este motivo, un estímulo oloroso entra libremente en nuestro ánimo y está en disposición de provocar sentimientos y sensaciones que la razón y la lógica no pueden controlar.

Asimismo, se ha comprobado cómo, algunos aromas, además de producir efectos inconscientes en el estado de ánimo, producen también efectos físicos concretos. Por ejemplo, el espliego, la manzanilla romana, el limón y el sándalo reducen la actividad cerebral; la nuez moscada produce un efecto relajante general; y, el jazmín, la rosa, la hierbabuena y los claveles estimulan la actividad cerebral.

Las personas tenemos entre 20 y 30 millones de células olfativas que tienen la capacidad de regenerarse. A pesar de ello, el olfato es el sentido que tenemos menos desarrollado.

Pues bien, ahora os propongo **OLER DESDE EL CORAZÓN**, conectando con vuestro corazón y empezando a desarrollar el sentido del olfato en vuestro beneficio. Os invito a oler, a buscar o a recuperar aromas que os evoquen BIENESTAR, PAZ, TRANQUILIDAD, ALEGRÍA, CONFIANZA, SEGURIDAD, ..., haciendo una lista del objeto, la planta o el lugar que os evoca este estado placentero, y escribiendo al lado del mismo cuál es esa emoción o sentimiento. La "búsqueda olfativa" la podéis hacer tan extensa como queráis, incluso podéis seguir incorporando otros aromas y emociones que os den fuerza y eleven vuestro ánimo, una vez elaborada por primera vez.



Y la segunda parte de la propuesta consiste en tener presente vuestro listado olfativo para utilizarlo como manera de auto cuidaros, de elevar vuestra vibración y vuestra energía, de empezar el día con buen pie, de

despediros del día y prepararos para un sueño reparador, ... Para utilizarlo, sólo tenéis que elegir un aroma y el sentimiento agradable que os evoca, hacer una serie de respiraciones lentas, suaves y profundas, y conectar con el aroma y el sentimiento, quedándoos allí, con él, unos instantes, unos minutos o el tiempo que queráis. Así habréis elevado vuestra vibración y estaréis en predisposición de crear vuestra realidad y vivirla desde una posición de mayor bienestar interior.

Gracias a todas las personas que leéis esta sección y que os animáis, paso a paso, día a día, a vuestro ritmo, a experimentar mis propuestas.

El recuerdo de un aroma...

despierta la memoria del Alma



!!! **Vida en Consciència** os desea Salud, Alegría y Paz interior !!!

Magdalena Sastre i Martorell

Psicologia. Psicomotricitat. Reiki.

Teràpia Sistèmica Transpersonal

Aromateràpia. Flors de Bach

magdalena.somriu@gmail.com

<https://t.me/SomRiuConsciencia>