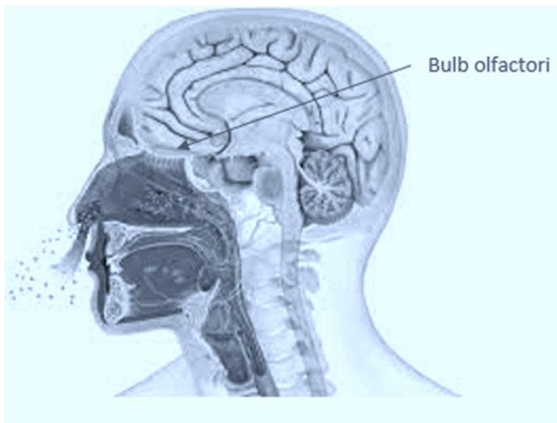




VIDA EN CONSCIÈNCIA

Vida en Consciència dóna la benvinguda al 2022 convidant-vos a una nova experiència: **OLORAR DES DEL COR.** I suposo que vos demaneu, com es fa això d'olorar des del cor? Doncs bé, en primer lloc vos proposo que tanqueu els ulls i oloreu, sí, sí, utilitzeu el vostre nas per a ensumar i identifiqueu les olors que vos arriben: tal vegada vos arriba l'olor a humit que vos envolta o la de llenya que es crema; l'aroma de la planta que teniu prop de vosaltres o de la roba que duïeu posada,...

Però, què sabem de l'olfacte? L'olfacte és el sentit més directe de tots els sentits; es tracta d'un sentit químic que permet detectar la presència de substàncies volàtils



en el medi ambient. Les olors, després de passar per la pituitària (mucosa nasal on hi ha les cèl·lules olfactives) i el bulb olfactori, recal·len en el sistema límbic. El sistema límbic assimila les olors de forma immediata i dirigeix la vida afectiva i alberga la memòria dels aromes, essent l'encarregat de gestionar les nostres emocions.

Retornant al que vos he proposat al començament, tal vegada alguna de les olors que heu ensumat, vos han evocat un moment del passat i han vingut a vosaltres imatges o records de quan estàveu amb els padrins, de quan jugàveu a l'estiu,... Això succeeix ja que, en un moment donat de la vostra vida heu associat inconscientment una olor a la vivència d'aquell moment, i ara, anys després, olorar el mateix aroma vos evoca l'esmentat moment.

Una olor no només ens duu un record a la ment, sinó que també és capaç de produir un estat d'ànim en nosaltres. L'empremta emocional associada al record

que tenim és la clau per a què es doni aquest procés d'associació tan elevat. Si, per exemple, quan olorem la terra mullada ens ve a la ment el record de les passejades que fèiem amb els nostres amics, i això ens produïa alegria, ara, quan evoquem aquest aroma, ens sentirem contents.

És per això que, un estímul olorós entra lliurement en el nostre ànim i està en disposició de provocar sentiments i sensacions que la raó no pot controlar.

Altrament s'ha comprovat com algunes olors, a més de produir efectes inconscients damunt l'estat d'ànim, produeixen també efectes físics concrets. Per exemple, l'espígol, la camamilla, la llimona i el sàndal redueixen l'activitat cerebral; la nou moscada produeix un efecte relaxant general; i, el gessamí, la rosa, l'herba-sana i el clavells estimulen l'activitat cerebral.

Les persones tenim entre 20 i 30 milions de cèl·lules olfactives que tenen la capacitat de regenerar-se. Tot i això, l'olfacte és el sentit que tenim menys desenvolupat.

Doncs bé, ara vos proposo **OLORAR DES DEL COR**, connectant amb el vostre cor i començant a desenvolupar el sentit de l'olfacte en el vostre benefici. Vos convido a olorar, a cercar o a recuperar aromes que vos evoquin

BENESTAR, PAU, TRANQUIL·LITAT, ALEGRIA, CONFIANÇA, SEGURETAT,..., fent una llista de l'objecte, la planta o el lloc que vos evoca aquest estat plaent, posant a devora del mateix quina és aquesta emoció o sentiment. La recerca olfactiva la podeu fer tan extensa com vulgueu, inclús, una vegada elaborada, podeu incorporar-hi altres olors i emocions o sentiments que vos donin força i ànim.



I la segona part de la proposta consisteix en tenir present el vostre llistat olfactiu per a utilitzar-lo com a manera de tenir cura de vos mateixos, d'eleva la vostra vibració i la vostra energia, de començar un dia amb bon peu, d'acomiar-vos del dia i preparar-vos per a un somni reparador,... Per a emprar-lo només heu d'escollir un aroma i el sentiment agradable que vos evoca, fer unes respiracions lentes, suaus i profundes i connectar amb l'aroma i el sentiment i quedar-vos allà uns instants, uns minuts o tant

com vulgueu. D'aquesta manera haureu elevat la vostra vibració i estareu en predisposició de crear la vostra realitat i viure-la des d'un lloc de major benestar interior.

Gràcies a totes les persones que llegiu aquesta secció i que us animeu, passa a passa, dia a dia, al vostre ritme, a experimentar les meves propostes.

El record d'un aroma...

desperta la memòria de l'Ànima



Vida en Consciència vos desitja Salut, Alegria i Pau interior !!!

Magdalena Sastre i Martorell

Psicologia. Psicomotricitat. Reiki.

Teràpia Sistèmica Transpersonal

Aromateràpia. Flors de Bach

magdalena.somriu@gmail.com

<https://t.me/SomRiuConsciencia>