



## VIDA EN CONSCIÈNCIA

Hoy **Vida en Consciència** os propone reflexionar sobre algunas cuestiones: ¿Cómo vivís vuestro día a día? ¿Cómo es vuestra realidad? ¿Bajo qué prisma observáis las cosas que os trae la vida? Sí, ya sé, estas preguntas son muy amplias y pueden tener muchas respuestas diferentes, incluso la respuesta a las mismas será una u otra en función de cómo nos sentimos<sup>1</sup>. Pues bien, aquí está el misterio y el secreto de crear nuestra realidad, de vivir una **Vida** desde la **Consciencia** i la **Gratitud**.

Y como manera de continuar con la reflexión, os propongo que



observéis el vaso y me digáis, ¿cómo lo veis? Algunos diréis “medio lleno”, otros, “medio vacío”, y os preguntaréis, ¿qué tiene que ver con lo que os planteaba anteriormente? Pues bien, si decidís ver la realidad que os rodea desde lo que os falta, desde lo que no funciona, desde lo que sale mal, ..., la Vida os trae situaciones para experimentar todas esas experiencias de carencia, de limitación, de dificultad. En cambio, si decidís ver todo lo que tenéis, lo que sí funciona, lo que sí os sale, ..., y agradecer, todas y cada una de las cosas que la Vida os trae, ya sea interna o externamente, creáis una realidad totalmente diferente, y os sentís mejor con lo que os corresponde vivir.

Para ilustrar la importancia del agradecimiento os invito a leer con detenimiento la historia de las tormentas y los cultivos.

*Cierto día, un agricultor le pidió a Dios: “Por favor, déjame gobernar la naturaleza para que mis cultivos*

---

<sup>1</sup> Los sentimientos se generan a partir de una emoción asociada a un pensamiento. Nosotros tenemos el poder de crear nuestros

pensamientos. Os recomiendo leer el artículo “ESCUCHAR CON EL CORAZÓN” publicado en la Revista Es Saig, número 476, mayo 2021.

sean más rentables". Dios accedió a su petición. Cuando el agricultor quería que lloviera, la lluvia llegaba. Cuando pedía que el sol brillase, así sucedía. Cualquiera que fuese el clima que el agricultor pidiera, lo recibía. A pesar de ello, en el momento de la cosecha descubrió, con sorpresa, que todos sus esfuerzos no habían producido las riquezas que él esperaba.

El agricultor le pidió a Dios porqué su plan había fracasado. Dios le respondió: "Tú pediste lo que deseabas, pero no lo que era necesario. Nunca pediste tormentas, que son necesarias para limpiar los cultivos, para mantener alejados a los pájaros y a los animales que los destruyen, y para purificarlos de las plagas que terminan con ellos"<sup>2</sup>



Uno de los mensajes que hay tras esta historia es que nunca se sabe si un acontecimiento es una

bendición o una desgracia, y que la realidad depende del punto de vista desde el cual se mira.

Así que, mirad el cielo, un árbol o la sonrisa de una persona, oled aquella comida que tenéis ante vosotros o la tierra cuando está mojada, dedicaos a apreciar la belleza de aquello que os rodea, y daos cuenta de la cantidad de cosas por las cuales podéis estar agradecidos. Si reconocéis y agradecéis, si vais introduciendo este cambio en vuestro día a día, vuestra Vida se llenará de cosas agradables.

Continuando con esta mirada consciente, os pido que observéis como son vuestras conversaciones o las de las personas de vuestro alrededor. Seguramente os daréis cuenta de que las cosas que os decís internamente, las exteriorizáis poniendo palabras a vuestros pensamientos, y que, en muchas ocasiones, el foco de vuestras conversaciones está en la queja por lo que os sucede, por lo que os dicen, ... Y yo os pregunto, ¿qué realidad estáis creando cuando os enfocáis y dais fuerza a estas cosas?

Pues bien, ahora os propongo que introduzcáis un cambio para **CREAR VUESTRA REALIDAD** desde la consciencia, desde lo que elegís

---

<sup>2</sup> Del libro "Zero frequency. El camino más fácil hacia la Paz, la Felicidad y la Abundancia", de Mabel Katz. Editorial Sirio.

momento a momento, desde vuestra responsabilidad, así que... Elegid un día cualquiera, hoy mismo, y proponed ser conscientes de las palabras que salen de vuestros labios haciendo que éstas reflejen agradecimiento por las cosas que tenéis, por lo que os sucede, y verbalizando aquello que os gusta de lo que estáis viviendo,... Si os dais cuenta que estáis cayendo en la queja, internamente decid "Gracias queja porque me ayudas a ver lo que quiero cambiar de mi mismo", y retornad a vuestro propósito: agradecer mentalmente y cambiar aquello en lo que os enfocáis... Al final del día, observad cómo os habéis sentido y cómo os sentís, y preguntaos cómo es vuestra realidad en ese preciso instante.

"Agradecer requiere menos energía y menos tiempo que quejarse. Casi inmediatamente nos sentimos más ligeros, más felices, y nuestras sensaciones son muy diferentes a las que producen las quejas"<sup>3</sup>. La gratitud eleva vuestra vibración, cosa que os hace sentir mejor.

Y ahora, mirad de nuevo el vaso y decidid, ¿cómo lo veis?



**Vida en Consciencia** os invita a incorporar la gratitud en vuestro día a día, y a **CREAR VUESTRA REALIDAD**.

*¡¡Gracias, gracias, gracias!!*

**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>

---

<sup>3</sup> Del libro "Zero frequency. El camino más fácil hacia la Paz, la Felicidad y la Abundancia", de Mabel Katz. Editorial Sirio.

