



VIDA EN CONSCIÈNCIA

Avui **Vida en Consciència** vos proposa reflexionar sobre algunes qüestions: Com viviu el vostre dia a dia? Com és la vostra realitat? Baix quin prisma observeu les coses que vos duu la vida? Sí, ja sé, aquestes preguntes són molt àmplies i poden tenir moltes respostes diferents, inclús la resposta a les mateixes serà una o altra en funció de com ens sentim¹; doncs bé, aquí està el misteri i el secret de crear la nostra realitat, de viure una **Vida** des de la **Consciència** i la **Gratitud**.

I com a manera de continuar amb la reflexió, vos proposo que mireu el tassó i em digueu, com el veieu?



¹ Els sentiments es generen a partir d'una emoció associada a un pensament. Noltros tenim el poder de crear els nostres pensaments. Vos recomano

Alguns direu "mig ple", altres "mig buit", i vos demanareu, què té a veure amb el que us plantejava abans? Doncs bé, si decidiu veure la realitat que vos envolta des del que vos manca, des del que no vos funciona, des del que vos surt malament,... , la Vida vos duu situacions per a experimentar totes aquestes experiències de carència, de limitació, de dificultat. En canvi, si decidiu veure tot el que teniu, el que sí funciona, el que sí vos surt,... , i agrair, totes i cadascuna de les coses que la Vida vos duu, ja sigui interna o externament, creeu una realitat totalment diferent, i vos sentiu millor amb allò que vos pertoca viure.

Per a il·lustrar la importància de l'agraïment vos convido a llegir amb deteniment la història de les tempestes i els conreus.

Cert dia, un agricultor li va demana a Déu: "Per favor, deixa'm governar la natura per a què els meus conreus siguin més rentables". Déu va accedir a la

l'article "ESCOLTAR AMB EL COR" publicat a la Revista Es Saig, número 476, maig 2021.

seva petició. Quan l'agricultor volia que ploqués, la pluja arribava. Quan demanava que el sol brillés, així succeïa. Qualsevol que fos el clima que l'agricultor demanés, el rebia. Malgrat això, en el moment de la collita va descobrir amb sorpresa que tots els seus esforços no havien produït les riqueses que ell esperava.

L'agricultor li va demanar a Déu perquè el seu pla havia fracassat. Déu li va contestar: "Tu vares demanar el que desitjaves, però no el que era necessari. Mai vares demanar tempestes, que són necessàries per a netejar els conreus, per a mantenir allunyats els ocells i els animals que els destrueixen, i per a purificar-los de les plagues que acaben amb ells"²



Un dels missatges que hi ha darrera aquesta història és que mai es sap si un esdeveniment és una benedicció o una desgràcia, i que

la realitat depèn del punt de vista des d'on es mira.

Així que, mireu el cel, un arbre o el somriure d'una persona, oloreu aquell menjar que teniu al davant o la terra quan està mullada, dediqueu-vos a apreciar la bellesa del que vos envolta, i adoneu-vos de la quantitat de coses per les quals podeu estar agraïts. Si reconeixeu i agraïu, si aneu fent aquest canvi en el vostre dia a dia, la vida s'omplirà de coses agradables.

Continuant amb aquesta mirada conscient, vos demano que observeu com són les vostres conversacions o les de les persones del vostre entorn. Segurament us adonareu que les coses que vos dieu internament, les exterioritzeu posant paraules als vostres pensaments, i que, en moltes ocasions, el focus de les vostres conversacions està en la queixa pel que vos succeeix, pel que vos diuen,... I jo vos demano, quina realitat esteu creant quan us enfoqueu i doneu força a aquestes coses?

Doncs bé, ara vos proposo introduir un canvi per a **CREAR LA VOSTRA REALITAT** des de la consciència, des del que elegiu moment a moment, des de la vostra responsabilitat, així que...

² Del llibre "Zero frequency. El camino más fácil hacia la Paz, la Felicidad y la Abundancia", de Mabel Katz. Editorial Sirio.

Escolliu un dia qualsevol, avui mateix, i proposeu-vos ésser conscients de les paraules que surten dels vostres llavis fent que aquestes reflecteixin l'agraïment per les coses que teniu, pel que vos succeeix, i verbalitzant allò que vos agrada del que esteu vivint,... Si vos adoneu que esteu caient en la queixa, internament dieu "Gràcies queixa perquè m'ajudes a veure el que vull canviar de mi mateix", i torneu al vostre propòsit: agrair mentalment i canviar en què us enfoqueu... Al final del dia, observeu com vos heu sentit i com vos sentiu, i demaneu-vos com és la vostra realitat en aquell precís instant.

"Agrair requereix menys energia i menys temps que queixar-se. Gairebé immediatament ens sentim més lleugers, més feliços, i les nostres sensacions són molt diferents a les que produeixen les queixes"³. La gratitud eleva la vostra vibració, cosa que us fa sentir millor.

I ara, torneu a mirar el tassó i decidiu, com el veieu?



Vida en Consciència vos convida a incorporar la gratitud en el vostre dia a dia, i a **CREAR LA VOSTRA REALITAT**.

Gràcies, gràcies, gràcies!!

Magdalena Sastre i Martorell

Psicologia. Psicomotricitat. Reiki.

Teràpia Sistèmica Transpersonal

Aromateràpia. Flors de Bach

magdalena.somriu@gmail.com

<https://t.me/SomRiuConsciencia>

³ Del llibre "Zero frequency. El camino más fácil hacia la Paz, la Felicidad y la Abundancia", de Mabel Katz. Editorial Sirio.