



VIDA EN CONSCIÈNCIA

Hoy, **Vida** en **Consciència**, os invita a experimentar con lo que supone **escuchar** y os sugiero que ahora, en este preciso instante, cerréis los ojos y os dedicuéis a escuchar y a identificar todo lo que os llega... ¿Qué habéis escuchado?

El mundo que nos rodea está lleno de sonidos, melodías, ruidos, palabras, ..., que nos llegan a través de nuestros oídos. Pero hoy os quiero proponer **ESCUCHAR CON EL CORAZÓN**, lo que supone prestar atención a otro tipo de mensajes que escuchamos a diario, momento a momento, segundo a segundo. Os hablo de aquello que nos decimos a nosotros mismos y que escuchamos de forma consciente o inconsciente; sí, sí, me refiero a las emociones, a los sentimientos y a los pensamientos. Pero... ¿qué son?

Una **emoción** es la reacción química que se produce en nuestro cerebro a modo de respuesta a un estímulo externo, y

que tiene como consecuencia que se genere una alteración en nuestro cuerpo. Primero sentimos la emoción i después, si "nos escuchamos" somos conscientes de lo que sentimos. "Una emoción dura unos segundos o, como máximo, unos minutos, afirma Paul Ekman, uno de los especialistas más eminentes en el estudio de las emociones"¹; por tanto, si dejamos pasar las emociones, es decir, si las hacemos conscientes y no nos dejamos llevar por ellas, podemos cambiar lo que sucede después.

Un **pensamiento** es un impulso eléctrico que se genera de manera automática en respuesta a un estímulo externo o interno.

Un **sentimiento** es un estado afectivo que se genera a partir de una emoción. Cuando asociamos una emoción a un pensamiento, generamos un sentimiento. Un sentimiento viene determinado por la manera en que interpretamos nuestras emociones: esta interpretación está mediada

¹ Paul Ekman, psicólogo investigador norteamericano, dedica gran parte de su vida a estudiar las expresiones faciales. Es pionero en el estudio de las emociones humanas y su relación con las expresiones faciales. Llega a la conclusión

de que las emociones básicas son universales ya que están presentes en diferentes culturas, y son la ira, el asco, el miedo, la alegría, la tristeza y la sorpresa.

por nuestros pensamientos; y, a la vez influye en nuestras decisiones y en nuestro estilo de vida.

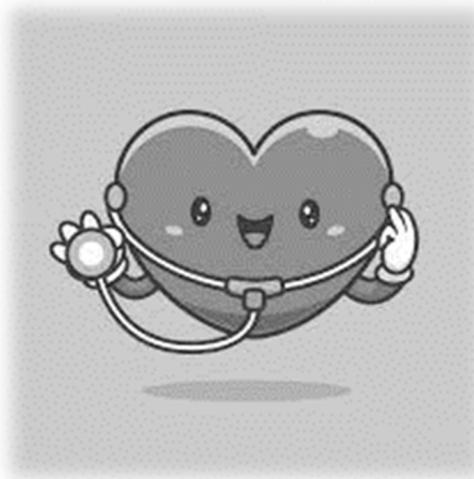
Los pensamientos automatizados tienen que ver con mensajes que nos han repetido desde pequeños, con experiencias que hemos vivido directa o indirectamente, con pensamientos que nos hemos ido diciendo día a día, ...; forman parte de nuestro subconsciente y aparecen de forma automática, y no pueden llevar a tener comportamientos que no se corresponden con lo que queremos hacer. "Por esto es importante revisar qué tipo de información y comportamientos hemos grabado en nuestro subconsciente, y substituir aquellos que nos hacen daño y que nos impiden comportarnos como nos gustaría realmente ser"².

Y para ilustrar lo que os he explicado hasta ahora, vamos con un ejemplo sencillo. Una persona que hemos conocido recientemente nos hace un regalo, y esto nos provoca sorpresa (emoción). En función de los mensajes que hemos recibido, de nuestras vivencias,..., podemos pensar "Y ahora, ¿qué quiere de

mí?", cosa que puede generarnos un sentimiento de desconfianza, que a la vez condiciona nuestra manera de hacer y de estar con la persona que nos ha hecho el regalo.

El hecho es que alguien nos ha obsequiado con una cosa inesperada y que esto nos ha provocado sorpresa. A partir de aquí, si escuchamos con el corazón, podemos ser conscientes de los pensamientos que esto nos genera y decidir cambiarlos, diciéndonos internamente: "¡¡Qué bien, un regalo, gracias!!". En este caso, lo que sentimos y generamos ante este pensamiento es totalmente diferente.

Si somos conscientes de los pensamientos que nos decimos internamente, tenemos la capacidad de cambiarlos, de crear nuestros propios pensamientos, y así, de ir cambiando lo que nos rodea y crear nuestra propia realidad.



Així que, para **ESCUCHAR CON EL CORAZÓN** os propongo que busquéis un sitio

donde os sintáis cómodos. ¿Ya lo habéis hecho? Pues..., vamos a empezar. Cerrad los ojos, poned una mano sobre vuestro pecho y

² Del llibre "Cree en ti. Descubre el poder de transformar tu vida". Rut Nieves.

escuchad cómo late vuestro corazón, cómo es vuestra respiración, y cómo ésta se va haciendo más lenta, más pausada, más suave,... Y ahora, desde aquí, desde esta conexión con vuestro corazón y con vuestra respiración, os invito a traer a vuestra mente una situación en la cual vuestra reacción os ha generado malestar u os ha provocado un sentimiento desagradable... Siguiendo conectados con vuestra respiración, siempre respirando de manera lenta y suave, profundizad más, hasta que consigáis identificar qué pensamiento/pensamientos hay tras este sentimiento,... y profundizad más y más, hasta encontrar cuál es la emoción inicial. ¿La tenéis? (Si lo necesitáis, continuad más tiempo buscando en vuestro interior hasta sentirla).

Ahora, a partir de esta emoción, encontrad el camino para sacar a la luz vuestro pensamiento voluntario y elegido, aquél que os permite crear una realidad que manifiesta, aunque sea por unos instantes, armonía, paz y bienestar interior.

¡Enhorabuena!

Independientemente del resultado, habéis dado un paso más para traer la **magia** a vuestras vidas, creando vuestros pensamientos y vuestra realidad.

*“Pon tu oreja bien cerca de tu alma
y escucha con atención”*

Anne Sexton

Magdalena Sastre i Martorell
Psicología. Psicomotricitat. Reiki.
Teràpia Sistèmica Transpersonal
Aromateràpia. Flors de Bach
magdalena.somriu@gmail.com