



VIDA EN CONSCIÈNCIA

Avui, **Vida** en **Consciència**, vos convida a experimentar amb el que suposa **escoltar** i us suggereixo que ara, en aquest precís moment, tanqueu els ulls i us dediqueu a escoltar i a identificar tot el que us arriba... Què heu escoltat?

El món que ens envolta està ple de sons, melodies, renous, paraules,..., que ens arriben a través de les nostres orelles. Però avui vos vull proposar **ESCOLTAR AMB EL COR**, i això suposa parar esment a un altre tipus de missatges que escoltem a diari, moment a moment, segon a segon. Vos estic parlant del que ens diem a noltros mateixos i que escoltem de forma conscient o inconscient; sí, sí, em refereixo a les emocions, als sentiments i als pensaments. Però... què són?

Una **emoció** és la reacció química que es produeix en el nostre cervell a mode de resposta a un estímul extern, i que té com a conseqüència que es generi una alteració en el nostre cos. Primer

sentim l'emoció i després, si "ens escoltem" som conscients del que sentim. "Una emoció dura uns segons o, com a màxim, uns minuts, afirma Paul Ekman, un dels especialistes més eminents en l'estudi de les emocions"¹; per tant, si deixem passar les emocions, és a dir, si les fem conscients i no ens deixem endur per elles, podem canviar el que succeeix després.

Un **pensament** és un impuls elèctric que es genera de manera automàtica en resposta a un estímul extern o intern.

Un **sentiment** és un estat afectiu que es genera a partir d'una emoció. Quan associem una emoció a un pensament, generem un sentiment. Un sentiment ve determinat per la manera en què interpretem les nostres emocions: aquesta interpretació està mediada pels nostres pensaments; i, a la vegada influeix en les nostres decisions i en el nostre estil de vida.

Els pensaments automatitzats tenen a veure amb missatges que ens han repetit de petits, amb

¹ Paul Ekman, psicòleg investigador nord americà, dedica gran part de la seva vida a estudiar expressions facials. És pioner en l'estudi de les emocions humanes i la seva relació amb les

expressions facials. Arriba a la conclusió que les emocions bàsiques són universals ja que estan presents en diferents cultures, i són la ira, l'oi, la por, l'alegria, la tristesa, la sorpresa

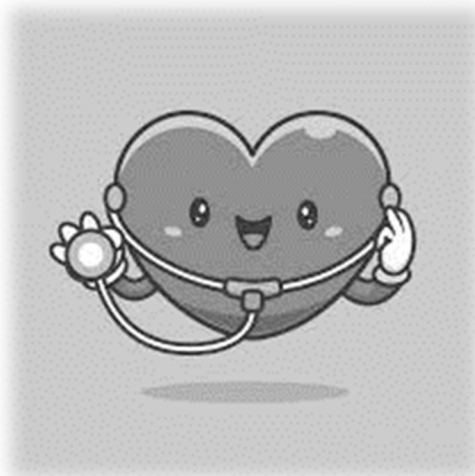
experiències que hem viscut directa o indirectament, amb pensaments que ens hem anat dient dia a dia,... ; formen part del nostre subconscient i apareixen de forma automàtica, i ens poden dur a tenir comportaments que no es corresponen amb el que volem fer. "Per això és important revisar quin tipus d'informació i comportaments hem gravat en el nostre subconscient, i substituir aquells que ens fan mal i que ens impedeixen comportar-nos com ens agradaria realment ser"².

I per a il·lustrar el que vos he explicat fins ara, anem amb un exemple senzill. Una persona que hem conegut recentment ens fa un regal, i això ens provoca sorpresa (emoció). En funció dels missatges que hem rebut, de les nostres vivències,..., podem pensar "I ara què vol de mi?", cosa que ens pot generar un sentiment de desconfiança, que a la vegada condiciona la manera de fer i d'estar amb qui ens ha fet el regal.

El fet és que algú ens ha obsequiat amb una cosa inesperada i que això ens ha provocat sorpresa. A partir d'aquí, si escoltem amb el cor, podem ser conscients dels pensaments que això ens genera i

decidir canviar-los, dient-nos internament: "Què bé, un regal, gràcies!!". En aquest cas, el que sentim i generem davant aquest pensament és totalment diferent.

Si som conscients dels pensaments que em diem internament, tenim la capacitat de canviar-los, de crear els nostres propis pensaments, i així, d'anar modificant el que ens envolta i crear la nostra pròpia realitat.



Així que, per a **ESCOLTAR AMB EL COR** vos proposo que cerqueu un lloc on us sentiu còmodes. Ja ho heu fet? Idò..., anem a començar. Tanqueu els ulls, poseu una mà al pit i escolteu

com batega el vostre cor, com és la vostra respiració, i com aquesta es va fent més lenta, més pausada, més suau,... I ara, des d'aquí, des d'aquesta connexió amb el vostre cor i amb la vostra respiració, vos convido a dur a la vostra ment una situació en la qual heu reaccionat d'una manera que vos ha generat malestar o que vos ha provocat un sentiment desagradable... Seguint en connexió amb la vostra respiració, sempre respirant de manera lenta i suau, aprofundiu més, fins que

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

aconseguíu identificar quin/s pensament/s hi havia darrera aquest sentiment,... i aneu més, i més endins, fins a trobar quina és l'emoció inicial. La teniu? (Si ho necessiteu, continueu una estona més cercant en el vostre interior fins a sentir-la). Ara, a partir d'aquesta emoció, feis el camí de dur a la llum el vostre pensament voluntari i escollit, aquell que vos permet crear una realitat que manifesta, encara que sigui per uns instants, harmonia, pau i benestar interior.

Enhorabona! Amb independència del resultat, heu fet una passa més per a dur la **màgia** a les vostres vides, creant els vostres pensaments i la vostra realitat.

“Posa la teva orel·la ben prop de la teva ànima i escolta amb atenció”

Anne Sexton

Magdalena Sastre i Martorell

Psicologia. Psicomotricitat. Reiki.

Teràpia Sistèmica Transpersonal

Aromateràpia. Flors de Bach

magdalena.somriu@gmail.com