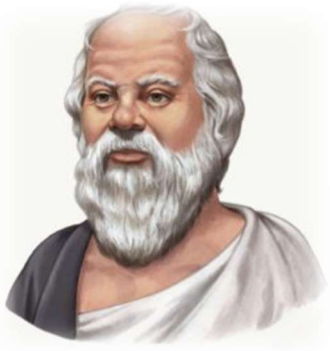
VIDA EN CONSCIÈNCIA

En esta ocasión, desde **Vida en Consciència** os quiero hablar sobre la importancia de los filtros, y, por ello, os propongo que recordéis qué conversaciones habéis mantenido hoy, ayer,… ; qué cosas de las que os han dicho, habéis explicado y cómo lo habéis hecho,... ; qué os decís a vosotros mismos cuando os sucede algo que os resulta agradable o desagradable, o antes de iniciar alguna tarea,... Y, una vez hechas estas observaciones, id más allá y reflexionad sobre si aplicáis algún tipo de filtro a lo que os dicen, a lo que decís a los demás o a lo que os decís a vosotros mismos. ¿Filtros? A lo mejor os estáis preguntando a qué me refiero cuando hablo de filtros. Pues bien, para ilustrarlo os invito a leer el cuento del filósofo griego Sócrates, los **Tres filtros**.



Un buen día, un discípulo, muy agitado, fue a encontrar a Sócrates a su casa y mantuvieron esta conversación:

- *"¡Maestro! Quiero explicarte qué va diciendo un amigo tuyo..."*
- *"¡Espera! -le interrumpió Sócrates- ¿Ya has hecho pasar a través de los Tres **Filtros** lo que me vas a decir?*
- *"¿Los Tres filtros?"*
- *"Sí -le dijo Sócrates-. El primer filtro es la **verdad**. ¿Te has asegurado de si lo que me quieres decir es completamente verdadero?*
- *"No... yo lo he escuchado explicar y…"*
- *Pero al menos lo habrás hecho pasar por el segundo Filtro, que es la **bondad**. ¿Lo que me quieres decir es, al menos, una cosa buena?*

- *"No, en realidad no... desgraciadamente no es una cosa demasiado buena..."*

- *"¡Ah! -le interrumpió Sócrates- Tu intención es explicarme una cosa que no es buena y no sabes si es verdadera. Aún puede pasar el tercer y último Filtro, la* ***utilidad****. ¿Es útil para mí que me expliques eso?".*

- *"Para ser sincero, no... Útil no lo es"*

- *"Entonces, no hablemos más - dijo Sócrates-. Si lo que me tienes que decir no es verdad, ni bueno, ni tampoco útil, mejor no me lo expliques.* ***Y te aconsejo****, incluso,* ***que lo olvides****".*

Seguramente algunos de vosotros ya conocíais esta historia y otros la habéis leído por primera vez. Sea como sea, os propongo ir un paso más adelante y que reflexionéis sobre el efecto que puede tener en vuestras vidas aplicar los **Tres filtres:** ¿Os hacéis una idea sobre el efecto en vuestras conversaciones y sobre vuestros pensamientos, teniendo en cuenta que generamos unos 60.000 pensamientos al día, y que un elevado porcentaje de los mismos son pensamientos repetitivos y, en muchas ocasiones, pensamientos que nos hacen sentir inferiores, desmerecedores, incapaces,...? ¿Os imagináis cómo puede cambiar vuestra realidad si aplicáis la **verdad,** la bondad y la **utilidad** a aquello que explicáis a los demás o a lo que os decís a vosotros mismos?

Pero, ¿cómo podéis aplicar esto en vuestro día a día? Empecemos por el aquí y el ahora. Centraos en el primer pensamiento que os venga a la cabeza, hacedlo consciente y preguntaos: ¿es completamente cierto?, ¿es bueno, saludable, para mí?, ¿me resulta útil, positivo?:

- Si les tres respuestas son afirmativas, podéis deciros: "Gracias, gracias, gracias" y cualquier otra afirmación que os permita ser conscientes de lo que estáis haciendo, consiguiendo y creando.
- Si os dais cuenta de que el pensamiento os limita (en el caso de que alguna de las respuestas sea negativa), es importante que le deis las gracias por lo que os ha mostrado y después hagáis una afirmación que os dé fuerza. Tal vez os podéis decir:
  - "Gracias por hacer
  - me consciente de... ("mi inseguridad", "mi malestar", "mi miedo",...)

- YO PUEDO, YO SOY CAPAZ, SUELTO Y CONFÍO, YO DECIDO, ... (escoged una de ellas o todas; cread vuestras propias afirmaciones, vuestros propios decretos).

Para que lo que acabáis de experimentar se convierta una nueva manera de hacer y de vivir, es necesario que vayáis incorporando esta herramienta, paso a paso, en el día a día, siendo constantes, perseverantes y sabiendo que... **aquél que siembra pensamientos positivos, recoge bienestar y felicidad.**

¡¡Por Vida en Salud,
Alegría i Paz interior!!

Magdalena Sastre i Martorell
Psicologia. Psicomotricitat. Reiki.
Teràpia Sistèmica Transpersonal
Aromateràpia. Flors de Bach
magdalena.somriu@gmailcom
https://t.me/SomRiuConsciencia