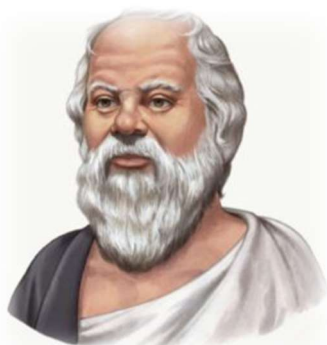




## VIDA EN CONSCIÈNCIA

En aquesta ocasió, des de **Vida en Consciència** vos vull parlar de la importància dels filtres, i, per això, vos proposo que recordeu quines conversacions heu tingut avui, ahir,... ; quines coses, de les que us han dit a voltros, heu explicat i com ho heu fet,... ; què vos diu a voltros mateixos quan vos succeeix una cosa que vos resulta agradable o desagradable, o abans d'emprendre alguna tasca,... I, una vegada fets aquestes observacions, aneu més enllà i reflexioneu sobre si apliqueu algun tipus de filtre al que vos diuen, al que diu als altres o al que vos diu a voltros mateixos. Filtres? Tal vegada vos esteu demanant a què em refereixo quan parlo de filtres. Doncs bé, per a il·lustrar-ho, vos convido a llegir el conte del filòsof grec Sòcrates, els **Tres filtres**.



Un bon dia, un deixeble, molt agitat, va anar a trobar Sòcrates a casa seva i varen mantenir aquesta conversació:

- "Mestre! Vull explicar-te què va dient un amic teu..."
- "Espera! -el va interrompre Sòcrates- Ja has fet passar a través dels **Tres Filtres** el que m'has de dir?"
- "Els Tres filtres?"
- "Sí -li va dir Sòcrates-. El primer filtre és la **veritat**. T'has assegurat si el que em vols dir és completament vertader?"
- "No... jo ho he sentit explicar i..."
- Però al menys ho hauràs fet passar pel segon filtre, que és la **bondat**. El que em vols dir és, al menys, una cosa bona?"
- "No, en realitat no... dissortadament no és una cosa gaire bona..."
- "Ah! -va interrompre Sòcrates- La teva intenció és explicar-me alguna cosa que no és bona i no

saps si és certa. Encara pot passar el tercer i darrer filtre, la **utilitat**. És útil per a mi que m'expliquis això?”.

- “Per a ser sincer, no... Útil no ho és”
- “Doncs aleshores no en parlem més -va dir Sòcrates-. Si el que m'has de dir no és veritat, ni bo, ni tampoc útil, més val que no m'ho expliquis. **I t'aconsello**, fins i tot, **que ho oblidis**”.

Segurament alguns de voltros ja coneixíeu aquesta història i altres l'heu llegit per primera vegada. Sigui com sigui, vos proposo anar una passa més enllà i que reflexioneu sobre l'efecte que pot tenir aplicar els **Tres filtres** damunt les vostres vides: Vos feis una idea de l'efecte en les vostres conversacions i sobre els vostres pensaments, atenent que tenim uns 60.000 pensaments al dia, i que un elevat percentatge dels mateixos són pensaments repetitius i, en moltes ocasions, pensaments que ens fan sentir inferiors, desmereixedors, incapaçs,...? Vos imagineu com pot canviar la vostra realitat si apliqueu la **veritat**, la **bondat** i la **utilitat** al que expliqueu als altres o al que vos dieu a voltros mateixos?

Però, com podeu aplicar això en el vostre dia a dia? Comencem per l'aquí i l'ara. Centreu-vos en el primer pensament que vos vingui al cap, feis-lo conscient, i demaneu-vos: és completament cert?, és bo, saludable, per a mi?, em resulta útil, positiu?:

- Si les tres respostes són afirmatives, podeu dir-vos: “Gràcies, gràcies, gràcies” i qualsevol altra afirmació que vos faci ser conscients del que esteu fent, aconseguint i creant.
- Si vos adoneu que el pensament vos limita (cas que alguna de les respostes sigui negativa), és important que li doneu les gràcies pel que vos ha mostrat i després faceu una afirmació que vos doni força. Tal vegada podeu dir-vos:
  - “Gràcies per fer-me conscient de... (“la meva inseguretat”, “el meu malestar”, “la meva por”,...)
  - JO PUC, JO SOC CAPAC, AMOLLO I CONFIO, JO DECIDEIXO,... (escolliu una d'elles o creeu les vostres pròpies afirmacions, els vostres propis decrets).

Per a què el que acabeu d'experimentar es converteixi en una nova manera de fer i viure, cal que aneu incorporant aquesta eina, passa a passa, en el vostre dia a dia, essent constants, perseverants i sabent que... **qui sembra pensaments positius recull benestar i felicitat.**



Per una Vida en Salut,  
Alegria i Pau interior!!

**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>