



VIDA EN CONSCIÈNCIA

Con la llegada del verano, **Vida en Consciència** os invita a conectar con la **felicidad** evocando momentos en los que os habéis sentido satisfechos, alegres, felices; y a identificar qué os ha generado este estado anímico. Tomaos vuestro tiempo. ¿Los tenéis? ¿Sí? Entonces, sigamos...

En las imágenes o recuerdos que habéis hecho presentes hace unos instantes: ¿estabais solos o acompañados?, ¿eran de una misma época de vuestra vida o de diferentes épocas?, ¿teníais frío o calor?, ¿estabais en el interior de una casa o en el exterior?...

Y ahora, vayamos un poco más allá... Dejaos sentir -si os apetece cerrad los ojos-, conectad con vuestro interior a través de vuestra respiración, y escuchad lo que os surge desde el corazón cuando os formuláis las siguientes preguntas: ¿Dónde está la felicidad? ¿De quién depende que yo sea feliz? ¿De qué depende que yo me sienta feliz?... ¿Habéis encontrado algún punto en común en las respuestas que habéis obtenido?

Algunos de vosotros tenéis clara la respuesta, y a otros, la lectura del cuento que aparece a continuación va a contribuir a descubrir o a sacar a la luz aquello que intuís o ya sabéis.

En el principio de los tiempos, se reunieron diversos demonios para hacer una fechoría.



Uno de ellos dijo: “¿Tenemos que quitar alguna cosa a los hombres, pero... qué les quitamos?”

Tras mucho pensar, otro dijo: “Ya sé, les quitaremos la felicidad, pero el problema será dónde

esconderla para que no la puedan encontrar”

El primero propuso: “Lo esconderemos en la cima de la montaña más alta del mundo”.

Inmediatamente el otro le respondió: “No, recuerda que tienen fuerza. En alguna ocasión, alguien puede subir y encontrarla, y si la encuentra uno, ya todos sabrán dónde está”.

Después uno propuso: “Entonces, escondámosla en el fondo del mar”, y otro contestó: “No, recuerda que tienen curiosidad; alguna vez alguien construirá un aparato para poder bajar y, entonces, la encontrará”.

Uno más dijo: “Escondámosla en un planeta lejano a la Tierra”, y le dijeron: “No, recuerda que tienen inteligencia, y un día alguno construirá una nave en la que pueda viajar a otros planetas y la descubrirá, y entonces todos tendrán felicidad”.

El último de ellos era un demonio que había estado en silencio escuchando atentamente cada una de las propuestas de los demás. Analizó cada una de ellas y entonces dijo: “Creo saber dónde ponerla para que realmente nunca la encuentren”.

Todos, sorprendidos, preguntaron: “¿Dónde?”

El demonio respondió: “La esconderemos dentro de ellos mismos; estarán tan ocupados buscándola fuera, que nunca la encontrarán”.

Todos estuvieron de acuerdo y, desde entonces ha sido así:

El hombre se pasa la vida buscando la felicidad sin saber que la lleva dentro de sí mismo.



Pues bien, si la **felicidad** está en el corazón y no en las circunstancias; esto quiere decir que, cada uno de vosotros puede escoger ser feliz. Ser feliz no implica dejar de sentir las otras emociones, sino “dejar ir”, desprenderse de lo que os mantiene ligados a cosas que os provocan malestar¹. Este es un camino que podéis escoger y que podéis ir transitando, incorporado

¹ Si vos ve de gust, podeu rellegir els articles “Expressió de les emocions” i “Crear la meva realitat”, publicats a aquesta revista els mesos

de novembre de 2021 (número 481) i febrer de 2022 (número 484), respectivament.

o reafirmándoos en determinados hábitos en vuestro día a día.

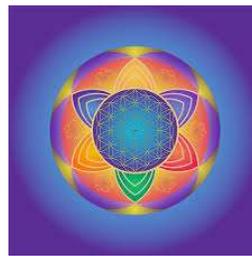
Y ahora llega el momento de experimentar. Os propongo que escojáis un día cualquiera, hoy mismo, y escoged alguna o todas las cosas que os propongo a continuación:

- Sonreíd a la Vida. Miraos en un espejo y regalaos una sonrisa, y, sed conscientes de cuál es vuestra expresión mientras hacéis cualquier actividad en el día a día y transformadla en una sonrisa. Sonreís cuesta poco y genera un estado emocional de bienestar.
- Realizad alguna actividad que os guste (cuidar del huerto o de las plantas, leer un libro, hablar con las amistades, ...) desde la consciencia de lo que estáis haciendo, de lo que os hace sentir, y agradeceos a vosotros mismos el haberos permitido hacerla.

- Cread vuestra libreta de la **felicidad consciente**. Al final el día, recordad 3 cosas que os hayan gustado o que os hayan generado bienestar y escribidlas en vuestra libreta, empezando cada frase con las palabras: "Gracias por..."

¿Cómo os sentís tras la experiencia? ¿Os animáis a ir incorporando en vuestro día a día estos cambios? ¿Sí?...

Gràcies, gràcies, gràcies!!



**La gratitud es
una de las llaves
para la felicidad**

*"Per una Vida en Salut, Alegria y
Paz Interior"*

Magdalena Sastre i Martorell

Psicologia. Psicomotricitat. Reiki.

Teràpia Sistèmica Transpersonal

Aromateràpia. Flors de Bach

magdalena.somriu@gmail.com

<https://t.me/SomRiuConsciencia>