



VIDA EN CONSCIÈNCIA

Amb l'arribada de l'estiu, **Vida en Consciència** vos convida a connectar amb la **felicitat** evocant moments en els quals vos heu sentit satisfets, alegres, feliços; i a identificar què vos ha generat aquest estat anímic. Preneu-vos el vostre temps... Ho teniu? Sí? Doncs seguim...

En aquestes imatges o records que heu fet presents fa uns instants: estàveu sols o acompanyats?, eren d'una mateixa època de la vostra vida o de diferents èpoques?, teníeu fred o calor?, estàveu a l'interior d'una casa o a l'exterior?,...

I ara, anem una mica més enllà... Deixeu-vos sentir -si vos ve de gust tanqueu els ulls-, connecteu amb el vostre interior a través de la vostra respiració, i escolteu el que vos sorgeix des del vos cor quan vos formuleu les següents preguntes: On està la felicitat? De qui depèn que jo sigui feliç? De què depèn que jo em senti feliç?... Heu trobat algun punt en comú en les respostes que vos heu donat?

Alguns de voltros teniu clara la resposta, i a altres, la lectura del conte que apareix a continuació contribuirà a descobrir o a treure a la llum allò que intuïu i ja sabeu.

En el principi dels temps, es varen reunir diversos dimonis per a fer una malifeta.



Un d'ells va dir: "Hem de llevar alguna cosa als homes, però... què els llevem?"

Després de molt pensar, un altre va dir: "Ja sé, els llevarem la felicitat, però el problema serà on amagar-la per a què no la puguin trobar!"

El primer va proposar: "L'amagarem al cim de la muntanya més alta del món"

Immediatament l'altre va respondre: "No, recorda que tenen força. Alguna vegada algú pot pujar i trobar-la, i, si la troba un, ja tots sabran on està"

Després un va proposar: "Aleshores, amaguem-la en el fons del mar", i un altre va contestar: "No, recorda que tenen curiositat; alguna vegada algú construirà un aparell per a poder baixar i, aleshores, la trobarà".

Un més va dir: "Amaguem-la en un planeta llunyà a la Terra", i li varen dir: "No, recorda que tenen intel·ligència, i un dia algú construirà una nau en la que pugui viatjar a altres planetes i la descobrirà, i, aleshores tots tindran felicitat".

El darrer d'ells era un dimoni que havia estat en silenci escoltant atentament cadascuna de les propostes dels demés. Va analitzar cadascuna d'elles i aleshores va dir: "Crec saber on posar-la per a què realment mai la trobin"

Tots, sorpresos, varen demanar: "On?"

El dimoni va respondre: "L'amagarem dintre d'ells mateixos; estaran tan ocupats

cercant-la fora, que mai la trobaran".

Tots varen estar d'acord i des d'aleshores ha estat així:

L'home es passa la vida cercant la felicitat sense saber que la porta amb si mateix.



Doncs bé, si la **felicitat** està en el cor i no en les circumstàncies, això vol dir que, cadascun de vosaltres pot escollir ser feliç. Ser feliç no implica deixar de sentir les altres emocions, sinó "deixar anar", desprendre-us del que vos manté lligat a coses que vos provoquen malestar¹. Aquest és un camí que podeu escollir i que podeu anar transitant, incorporant o reafirmant-vos en determinats hàbits en el vostre dia a dia.

I ara arriba el moment d'experimentar. Vos proposo que

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

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

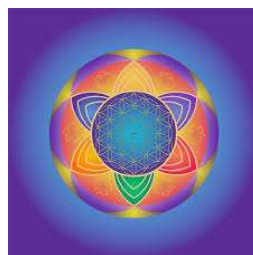
escolliu un dia qualsevol, avui mateix, i escolliu alguna o totes les coses que vos proposo a continuació:

- Somrieu a la Vida. Mireu-vos al mirall i regaleu-vos amb un somriure, i, sigueu conscients de quina és la vostra expressió mentre feis qualsevol activitat en el vostre dia a dia i transformeu-la en un somriure. Somriure costa poc i genera un estat emocional de benestar.
- Realitzeu alguna activitat que us agradi (tenir cura de l'hort o de les plantes, llegir un llibre, parlar amb els amics,...) des de la consciència del que esteu fent, del que us fa sentir, i agraïu-vos a vos mateixos haver-vos permès fer-la.

- Creeu la vostra llibreta de la **felicitat conscient**. Al final del dia, recordeu 3 coses que vos han agradat o que vos han generat benestar i escriviu-les en la vostra llibreta, començant cada frase amb les paraules: "Gràcies per..."

Com vos sentiu després de l'experiència? Vos animeu a anar incorporant en el vostre dia a dia aquests canvis? Sí?...

Gràcies, gràcies, gràcies!!



**La gratitud és
una de les claus
per a la 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

<https://t.me/SomRiuConsciencia>