



## VIDA EN CONSCIÈNCIA

Tras un breve silencio, **Vida en Consciència** os acompaña, en esta ocasión, con unas breves palabras a modo de reflexión en voz alta.,

En el camino del crecimiento personal de todos y cada uno de vosotros aparecen situaciones que son **oportunidades** para escuchar vuestro propio ritmo y para dar lugar a vuestras necesidades. Estas oportunidades pueden llegar a vosotros manifestándose de formas muy diferentes: cansancio o agotamiento (físico, mental, emocional, ...); enfermedad; imposibilidad para hacer o llegar a todo lo que se quiere; reclamo constante por parte de alguna de las personas con las que compartís parte de vuestro tiempo; desánimo; sensación de “estar perdido o perdida”, ...

Como personas con libre albedrío, podéis escoger no hacer caso a esta vocecita interior, quedándose en la queja; o daros la oportunidad de experimentar y descubrir qué pasa cuando decidís respetaros: cómo os sentís con vosotros mismos, cómo os relacionáis con los demás cuando

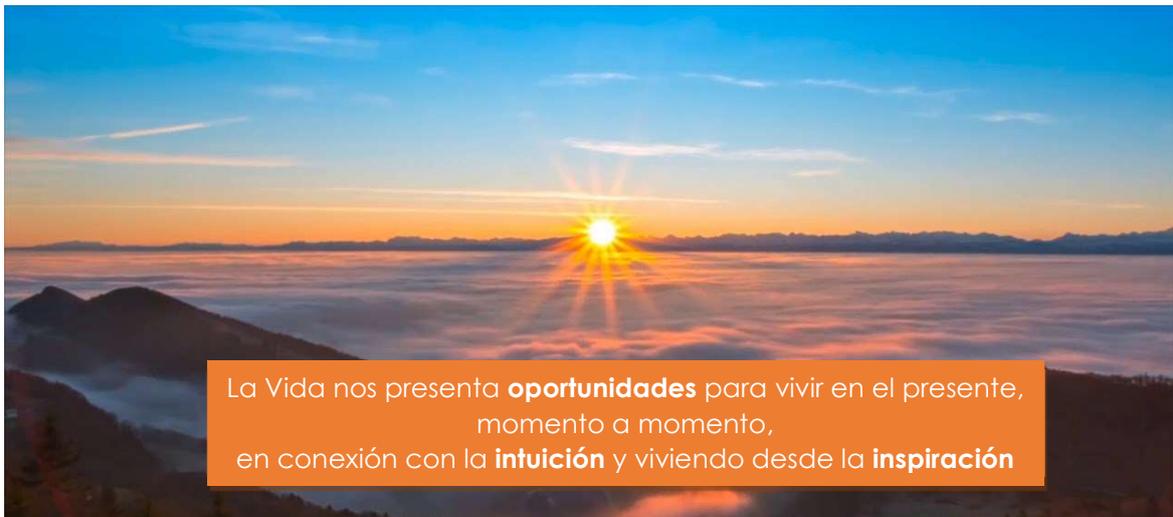
os permitís espacios de expresión y conexión interior; qué cambios aparecen cuando los vais incorporando, paso a paso, en vuestro día a día hasta convertirlos en un hábito, ...

En el momento en que tengáis ante vosotros una **oportunidad**, os invito a conectar con vuestro corazón, a asentir a aquello que nace desde vuestro interior y, desde esa escucha amorosa, a daros lo que necesitéis en esos momentos: descansar, dormir, leer un buen libro, pasear por la naturaleza, escuchar vuestro interior, escribir aquello que surge desde la conexión con vuestro corazón, dibujar desde el “sentir” dando lugar a lo que surja, ...

Algunos de vosotros, tal vez, os estáis preguntando cómo conectar con el corazón. A continuación, os propongo una manera sencilla de hacerlo: “Aquí mismo donde estáis, sea cual sea vuestra postura... mirad la mano y la muñeca no dominante... reseguíd, con los dedos índice y medio (nunca con el pulgar) de la mano dominante, el dedo pulgar de la otra mano

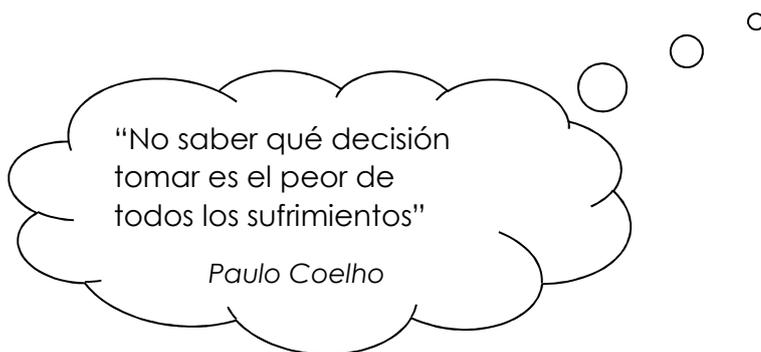
hasta llegar a la muñeca... bajad un poco los dos dedos hasta sentir cómo late vuestro corazón en ese punto (puede resultaros más sencillo haciéndolo con los ojos cerrados)... cerrad los ojos y llevad vuestra atención a este bombeo y dejaos sentir".

Todo lo que os llega en estos momentos es correcto y perfecto.



La Vida nos presenta **oportunidades** para vivir en el presente, momento a momento, en conexión con la **intuición** y viviendo desde la **inspiración**

¿Y tú, cómo decides vivir?



"No saber qué decisión tomar es el peor de todos los sufrimientos"

*Paulo Coelho*

¡¡¡ Por un 2023 lleno de decisiones conscientes !!!

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

¡¡¡ Gracias, gracias, gracias !!!

**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>