



VIDA EN CONSCIÈNCIA

Després d'un breu silenci, **Vida en Consciència** us acompanya, en aquesta ocasió, amb unes breus paraules a mode de reflexió en veu alta.

En el camí del creixement personal de tots i cadascun de vosaltres apareixen situacions que són **oportunitats** per a escoltar el vostre propi ritme i per a donar lloc a les vostres necessitats. Aquestes oportunitats poden arribar a vosaltres manifestant-se de maneres diferents: en forma de cansament o esgotament (físic, mental, emocional,...); de malaltia; d'impossibilitat de fer o arribar a tot allò que voleu; de reclam constant per part d'alguna de les persones amb les qui compartiu part del vostre temps; de desànim; de sensació "d'estar perdut o perduda",...

Com a persones amb lliure albir, podeu escollir no fer cas a aquesta veueta interior, quedant-vos en la queixa; o donar-vos l'oportunitat d'experimentar i descobrir què passa quan decidiu respectar-vos: com vos sentiu amb vosaltres mateixos, com vos relacionau amb els demás quan comenceu a

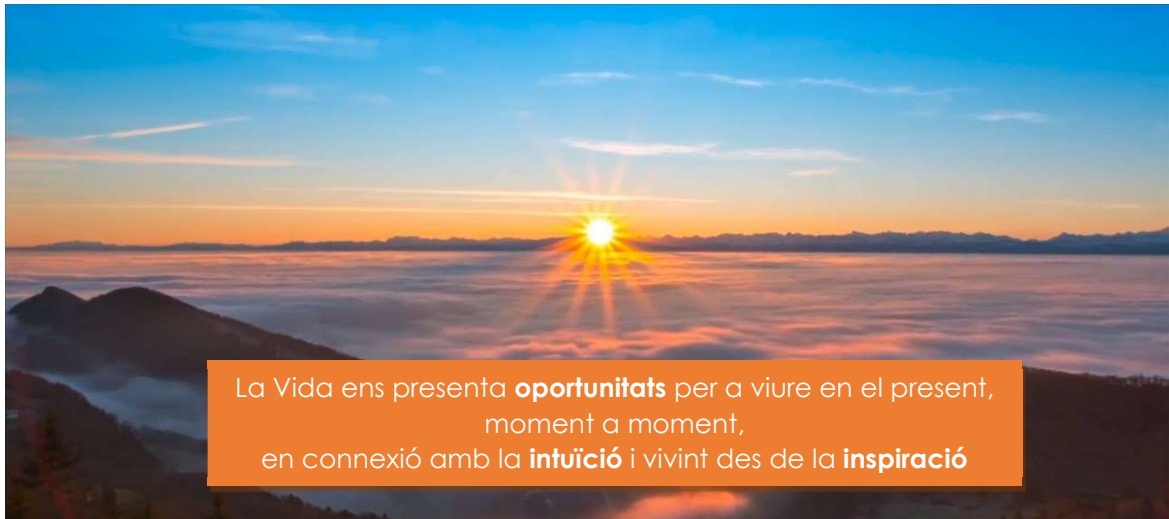
permetre-us espais d'expressió i connexió interior; quins canvis apareixen quan els aneu incorporant, de mica en mica, al vostre dia a dia fins que es converteixen en un hàbit ,...

En el moment en què teniu davant vosaltres una **oportunitat**, vos convido a connectar amb el vostre cor, a assentir a allò que neix del vostre interior i, des d'aquesta escolta amorosa, doneu-vos el que necessiteu en aquests moments: descansar, dormir, llegir un bon llibre, passejar per la natura, escoltar el vostre interior, escriure allò que sorgeix des de la connexió amb el vostre cor, dibuixar des del "sentir" donant cabuda al que sorgeixi,...

Alguns de vosaltres, tal vegada, us esteu demanant com connectar amb el cor. A continuació vos proposo una manera senzilla per a fer-ho. "Aquí mateix on esteu, sigui quina sigui la vostra posició ... mireu la mà i el canell no dominant... resseguiu, amb els dits índex i mig (mai amb el polze) de la mà dominant, el dit polze de l'altre mà fins arribar al canell... baixeu una mica els dos dits fins a

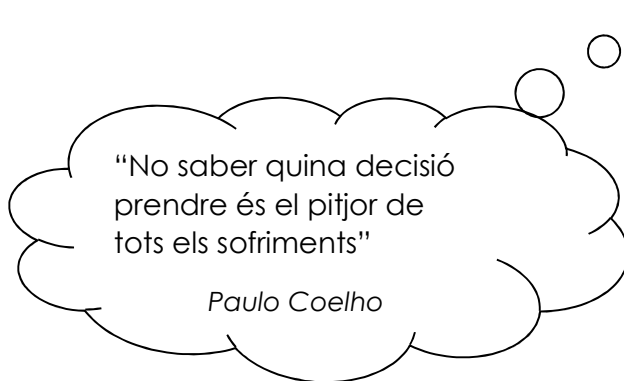
sentir com batega el vostre cor en aquest punt (vos pot resultar més senzill fent-ho amb els ulls tancats)... tanqueu els ulls i duis la vostra atenció a aquest bombeig i deixau-vos sentir".

Tot el que us arriba en aquests moments és correcte i perfecte.



La Vida ens presenta **oportunitats** per a viure en el present, moment a moment, en connexió amb la **intuïció** i vivint des de la **inspiració**

I tu, com decideixes viure?



Per un 2023 ple de decisions conscients!!!

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

Gràcies, gràcies, gràcies!!!

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