



VIDA EN CONSCIÈNCIA

Vos heu aturat a observar els vostres pensaments? Sabeu quines són les coses que vos dieu sobre el que penseu o feu? Com vos sentiu després d'haver-ho fet? I si ara vos dic la paraula **autoafirmació**, què vos suggereix? Vos heu plantejar que una **afirmació** és qualsevol cosa que un diu o pensa? Doncs be, moltes de les coses que les persones es diuen o pensen són bastant negatives i no generen experiències gaire agradables... I vosaltres, si observeu aquests dues imatges, amb quina d'elles vos sentiu més identificats?



Vos sentiu saturats, descontents, incòmodes,... , o, en pau, relaxats i tranquils?

Avui, des de **Vida en Consciència** vos proposo conèixer una mica més sobre les **autoafirmacions** i utilitzar-les per a millorar: la vostra qualitat de vida, el sentiment d'estar bé amb vosaltres mateixos, la confiança en un mateix, i, en definitiva, l'autoestima. Segons paraules de Louise L.Hay¹, "una afirmació obre una porta. És un punt de partida en el camí del canvi... Li estàs dient al teu subconscient - estic assumint la responsabilitat. Soc conscient que hi ha alguna cosa que puc fer per a canviar -"².

Fer **afirmacions** implica escollir les paraules de manera conscient, per tal d'afavorir que eliminin alguna cosa de les vostres vides o contribueixin a crear-ne de noves. Es tracta d'entrenar-se en la consciència, en adonar-se dels tipus de pensaments que vos dieu i que, quan vos trobeu queixant-

¹ Louise L.Hay (1926-2017) va ser una escriptora i oradora dels Estats Units, líder espiritual i una de les figures més influents del moviment de transformació personal. La seva vida va estar marcada per les ferides emocionals que va

aprendre a gestionar gràcies a la meditació i a les afirmacions.

² Extret del llibre "El poder de las afirmaciones. Manifiesta seguridad, abundancia y alegría", de Louise L. Hay. Edicions Urano.

vos o jutjant-vos a voltros mateixos, vos dieu, amorosament "Estic caient en... (acabeu la frase)... Pensament, agraeixo que hagi vingut, i et convido a marxar... (podeu imaginar que llenceu el pensament a l'aigua i que aquesta se l'emporta per a transformar-lo, que el llenceu a les escombraries, que marxa en un globus,...)", i, a continuació, vos dieu les **autoafirmacions** que ja tindreu escrites. Cal que sigueu conscients que, la vostra manera de pensar no canviarà d'un dia per un altre, que vos descobrireu caient en antics pensaments, i que això és part del procés de canvi: si sou constants i escolliu diàriament tenir pensaments que vos facin sentir bé, provocareu canvis en totes les àrees de la vostres vides.

Però, què hem de tenir en compte per a fer **autoafirmacions**?

- Les **autoafirmacions** poden ser sobre la salut, els sentiments de por, l'autocrítica, el perdonar-se a un mateix, l'estimar-se, deixar el passat que vos impedeix avançar enrere,...
- És més fàcil pensar i crear **afirmacions positives** quan un es sent bé. Quan ens sentim "més fluixets o desanimats" és important recórrer a les **autoafirmacions** que heu formulat quan esteu "empoderats, centrats en la vostra seguretat i confiança".
- Cal dir les **afirmacions** en temps present i sense contraccions. Si estan fetes en temps futur, el pensament es

queda en aquest temps, i això dificulta la manifestació i la creença de les mateixes.

- Pot resultar útil identificar quines són les vostres creences (tal vegada es tracta de coses que vos varen dir o creences d'altres que heu fet vostres), i convertir-les en **afirmacions positives**. Per exemple, davant "Tinc por de passar fam", podeu dir "Dono gràcies pels diners que tinc. Accepto l'abundància il·limitada d'un univers il·limitat".

I per a començar a incorporar aquest nou hàbit, vos proposo que escolliu un moment i un lloc on pugueu estar tranquils, que vos poseu una música agradable o que escolteu el so dels ocells i de la natura que vos envolta, que prepareu uns fulls o un quadern i un bolígraf que sigui "especial" per a voltros (és important que el que aneu a escriure sigui vostre, vos surti de dintre, i, per això cal fer-ho a mà)... Tanqueu els ulls i poseu el focus d'atenció en la vostra respiració... Agafeu aire, de manera lenta, pausada i profunda i amolieu aire, lenta, pausada i profundament (podeu repetir-ho fins que sentiu que esteu tranquils i relaxats). Vos podeu ajudar duent ambdues mans al pit, o una mà al pit i l'altra dos centímetres per davall el llombrígol... Obriu els ulls i comenceu a escriure les vostres pròpies **afirmacions**.

A continuació, a mode d'exemple, apareixen algunes

autoafirmacions relacionades amb l'autocrítica i l'autoestima:

- Escullo sentir-me bé amb mi mateix.
- Amb independència del que diguin o facin els demés, el que importa és com escullo reaccionar i què escullo creure sobre mi mateix.
- Veig el món amb ulls d'amor i acceptació. Tot està bé en el meu món.
- Tinc l'autoestima, el poder i la confiança per a avançar a la vida amb facilitat.
- Faig el que puc.
- Abandono la necessitat de criticar-me.
- Cada dia soc més competent.
- Em permeto ser lliure amb totes les meves emocions.
- Expresso el meu enfado en els llocs i amb les formes apropiades.
- Totes les meves emocions són acceptables.
- Estic disposat a abandonar tots els patrons de crítica.

Vos pot passar que, al principi, vos resulti una mica complicat trobar les paraules adequades per a formular les vostres pròpies **autoafirmacions**, o que, senzillament no sapigueu com començar. Si és així, vos convido a rellegir les que apareixen abans, i escollir i/o reescriure aquelles amb les que us sentiu més còmodes.

Al principi, el paper on heu escrit les **autoafirmacions** (podeu tenir-ne més d'un) és important que el tingueu a mà per a utilitzar-lo sempre: podeu cantar les **autoafirmacions**, llegir-les en veu alta, repetir-les mentalment, gravar-les i escoltar-les quan esteu al llit (abans d'aixecar-vos i d'adormir-vos),... Ah, evita compartir les teves **afirmacions** amb altres persones que estiguin en un procés diferent al teu.

Vos animeu a incorporar les **afirmacions positives** des de ja? Esteu disposats a viure la **vida des de l'agraïment**? Esteu oberts a **crear la vostra realitat**?



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