



VIDA EN CONSCIÈNCIA

Como ya hemos comentado en diferentes ocasiones, cada uno de vosotros sois mucho más que lo que es visible a los ojos físicos, vosotros, estáis formados por diferentes niveles o cuerpos: el físico, el mental, el emocional, es espiritual y el energético; y, como totalidad, sois mucho más que la suma de cada una de vuestras partes.

Pues bien, hoy **Vida en Consciència** os propone viajar con la totalidad de vuestro Ser y conectar con lo que implica vivir en **crisis**. Cuando habéis leído esta palabra, ¿qué es lo primero que os ha venido a la mente? ¿Qué pensamientos han llegado a vosotros? Y si lleváis las dos manos a vuestro corazón y cerráis los ojos, y mentalmente o en voz alta pronunciáis la palabra **crisis**, ¿qué sentís? Y si además decís **crisis existencial**, ¿qué siente vuestro corazón?



En función de las creencias que tenéis, de lo que habéis sentido o sentís en el entorno más cercano, de vuestra cultura de origen, de la realidad social que os rodea, del momento personal en el que estáis, ..., habréis sentido miedo, ansiedad, inquietud, duda, ..., o agradecimiento, bienestar, comprensión, paz, asentimiento,...

Pero..., ¿qué es una **crisis existencial**? Se trata de un momento o período en el cual una persona necesita enfocar la mirada en su interior y se plantea preguntas "fundamentales" relacionadas con su propósito de vida, la identidad y el significado de su existencia. En función de cada persona, este período de introspección es vivido con una forma e intensidad diferentes. Una **crisis existencial** puede aparecer en momentos de transición, (por ejemplo, cambio de trabajo, pérdida de un ser querido, enfermedad grave, jubilación, cuando los hijos dejan el hogar de los padres, ...) o cuando la persona empieza a plantearse creencias y valores fundamentales que han guiado su vida hasta ese momento.

Las **crisis existenciales** pueden hacer su aparición a cualquier edad, si bien se sabe que, en determinadas etapas o momentos vitales, pueden ser más frecuentes: crisis a los 20 años, crisis a los 30 años, crisis a los 40 años, ..., matrimonio, nacimiento de un hijo, separación, cambio de domicilio, ..., La aparición de las mismas puede ser difusa o súbita, y puede durar días, semanas o meses. La persona puede sentirse sola e incomprendida, aunque esté rodeada de seres queridos; insatisfecha en una o más áreas de su vida (personal, familiar, laboral, de pareja, ...), bloqueada por el miedo o insegura ante las decisiones que quiere tomar (en caso de que las tenga claras), desanimada, desorientada, ...

Vida en Consciència os propone entender y vivir la **crisis existencial** como una oportunidad para:

- la autoexploración y el autodescubrimiento,
- comprender –desde el corazón– quiénes sois y qué queréis conseguir,
- plantearos qué es importante para cada uno y a qué cosas les dais prioridad,
- valorar i agradecer lo que tenéis,
- vivir en el presente,
- ser consciente de que, mientras hay vida, es posible cambiar,
- revisar la coherencia entre lo que sentís, lo que decís y cómo actuáis; y vivir, el

máximo tiempo posible, en esta coherencia,

- incrementar, paso a paso, los momentos de vivir alineado (cuerpos físico, mental, emocional, espiritual y energético), ...

Si alguno de vosotros sentís que estáis viviendo una época de **crisis existencial**, **Vida en Consciència** os propone una serie de propuestas o recursos que podéis incorporar en vuestro día a día, si así lo sentís:

- Permitíos y mostrad vuestra vulnerabilidad, sabiendo que todo forma parte de un proceso de crecimiento personal, que tiene un inicio y que termina en algún momento-
- Cuidad vuestra autoestima, valorando los puntos fuertes, las cualidades y las capacidades que poseéis.
- Dedicad parte de vuestro tiempo a estar en contacto con la naturaleza.



- Invertid entre 5' y 15' diarios a salir al exterior y permitid que los rayos de sol entren en contacto con vosotros.

- Ejercitad la respiración consciente.
- Cuidad vuestras horas de descanso y vuestra alimentación.
- Escribid o verbalizad en voz alta cómo os sentís (para vosotros mismos), con la única finalidad de expresar y sacar a la luz lo que sentís.
- Mirad a la cara vuestros miedos y caminad hacia ellos, paso a paso.
- Rodearos de aquellas personas que entiendan vuestra situación.
- Descubrid o redescubrid aquello que os apasiona y dad los pasos para conseguir-lo llevarlo a cabo.
- Acudid a un profesional con quien os sintáis a gusto para que os acompañe en vuestro proceso, en caso de que lo necesitéis.

Y ahora, **Vida en Consciència** os plantea la posibilidad de

experimentar con la respiración cuadrada. Este tipo de respiración resulta útil para estar tranquilos y concentrados. Así que, si os apetece...

Buscad un lugar donde os sintáis a gusto, aseguraos de que estaréis solos mientras dure la experiencia, y sentaos en una postura que os resulte cómoda... Cerrad los ojos y centraos en vuestra respiración: observad como entra y sale el aire de vuestros pulmones... A continuación, tomad aire por la nariz mientras contáis mentalmente hasta 4, aguantad la respiración durante 4", soltad el aire mientras contáis hasta 4, y aguantad sin aire 4" ... Repetid este ciclo completo 10 veces o hasta que sintáis que estáis tranquilos y relajados... Ahora podéis abrir los ojos... ¿Cómo es vuestra respiración ahora? ¿Observáis algún cambio respecto a antes de hacer la respiración cuadrada? ¿Qué sensaciones o llegan en estos momentos?



**¡¡¡ Gracias crisis existencial por
estar en mi Vida !!!**

**¡¡¡ Gracias por la oportunidad que
me das para conocer quién soy
realmente !!!**

**¡¡¡ Gracias por abrirme el camino
a vivir en coherencia entre lo que
siento, lo que pienso, lo que digo
y lo que hago !!!**

Si queréis conocer más sobre mí o
tenéis sugerencias o propuestas
sobre temas de vuestro interés, os
invito a contactar a través de...

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

¡¡¡ Feliz verano !!!

**¡¡¡ Por una Vida en Salud, Alegría
y Paz Interior !!!**

