



VIDA EN CONSCIÈNCIA

Com ja hem comentat en diferents ocasions, cadascun de vosaltres sou molt més que el que és visible amb els ulls físics, vosaltres esteu formats per diferents nivells o cossos: el físic, el mental, l'emocional, l'espiritual i l'energètic; i, com a totalitat, sou molt més que la suma de cadascuna de les vostres parts.

Doncs bé, avui **Vida en Consciència** vos proposa fer un viatge amb la totalitat del vostre Ser i connectar amb el que implica viure en **crisi**. Quan heu llegit aquesta paraula, què és el primer que vos ha arribat? Quins pensaments heu tingut? I si duis ambdues mans al vostre cor i tanqueu els ulls, i mentalment o en veu alta pronuncieu la paraula **crisi**, què sentiu? I si a més dieu **crisi existencial**, què sent el vostre cor?



En funció de les creences que teniu, del que heu sentit o sentiu a l'entorn més proper, de la vostra cultura d'origen, de la realitat

social que vos envolta, del moment personal en què esteu,... , haureu sentit por, ansietat, inquietud, dubte, ... , o agraïment, benestar, comprensió, pau, assentiment,...

Però... , què és una **crisi existencial**? Es tracta d'un moment o període en el qual una persona necessita enfocar la mirada en el seu interior i es planteja preguntes "fonamentals" relacionades amb el seu propòsit de vida, la identitat i el significat de la seva existència. En funció de cada persona, aquest període d'introspecció és viscut de forma i intensitat diferent. Una **crisi existencial** pot aparèixer en moments de transició (p.ex. canvi de feina, pèrdua d'un ésser estimat, malaltia greu, jubilació, quan els fills deixen la llar dels pares, ...) o quan la persona comença a plantejar-se creences i valors fonamentals que han guiat la seva vida fins aleshores.

Les **crisis existencials** és possible que facin la seva aparició a qualsevol edat, tot i que es sap que hi ha determinades etapes o moments vitals en els quals poden ser més freqüents: crisi als 20 anys, crisi als 30 anys, crisi als 40 anys,... ,

casament, naixement d'un fill, separació, canvi de domicili,... L'aparició de les mateixes pot ser difusa o sobtada, i pot durar dies, setmanes o mesos. La persona es pot sentir sola e incompresa tot i que estigui envoltada d'éssers estimats, insatisfeta en una o més àrees de la seva vida (personal, familiar, laboral, de parella,...), bloquejada per la por o insegura davant les decisions que vol prendre (si és que les té clares), desanimada, desorientada,...

Vida en Consciència vos proposa entendre i viure la **crisi existencial** com a una oportunitat per a :

- l'autoexploració i l'autodescobriment,
- comprendre –des del cor– qui sou i què voleu aconseguir,
- plantejar-se què és important per a cadascun i a quines coses doneu prioritat,
- valorar i agrair el que teniu,
- per a viure en el present,
- ser conscient que, mentre hi ha vida, és possible canviar,
- revisar la coherència entre el que sentiu, el que dieu i com actueu, i viure, el màxim temps possible, en aquesta coherència,
- incrementar, passa a passa, els moments de viure alineat / alineada (cos físic, mental, emocional, espiritual i energètic),...

Si algun de vosaltres sentiu que esteu vivint una època de **crisi**

existencial, Vida en Consciència vos proposa una sèrie de propostes o recursos que podeu incorporar en el vostre dia a dia, si així ho sentiu:

- Permeteu-vos sentir i mostrar la vostra vulnerabilitat sabent que tot és part d'un procés de creixement personal, que té un principi i que acaba en algun moment.
- Teniu cura de la vostra autoestima, valorant els punts forts, les qualitats i les capacitats que poseïu.
- Dediqueu part del vostre temps a estar en contacte amb la natura.



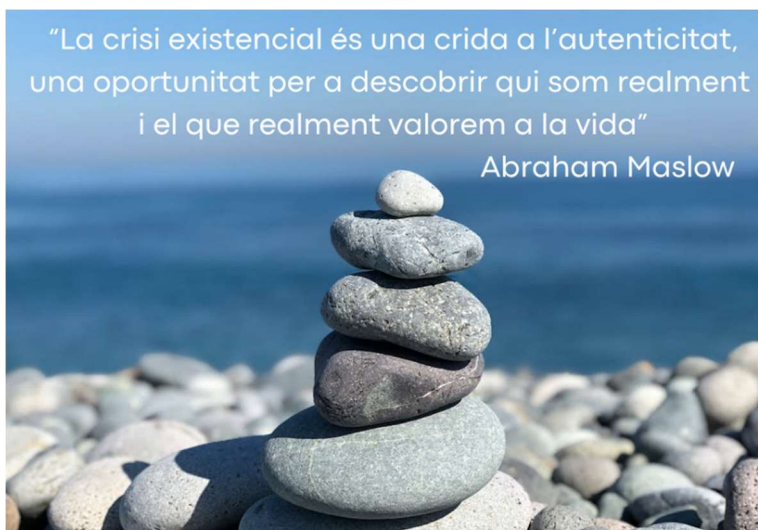
- Invertiu entre 5' i 15' diaris a sortir a l'exterior i permetre que els rajos de sol entrin en contacte amb vosaltres.
- Exerciteu la respiració conscient.
- Teniu cura de la vostra alimentació i de les hores de descans.
- Escriviu o verbalitzeu en veu alta com us sentiu (per a vosaltres mateixos), amb la

única finalitat d'expressar i treure a l'exterior el que sentiu.

- Mireu de cara les vostres pors i camineu cap a elles, passa a passa.
- Envolteu-vos de qui entengui la vostra situació.
- Descobriu o redescobriu allò que vos apassiona i feu passes per a assolir-ho o dur-ho a terme.
- Acudiu a un professional amb qui us sentiu a gust per tal que us acompanyi en el vostre procés, cas que ho necessiteu.

I ara, **Vida en Consciència** vos planteja la possibilitat d'experimentar amb la respiració quadrada. Aquest tipus de respiració resulta útil per a estar tranquils i concentrats. Així que, si us ve de gust,...

Cerqueu un lloc on us sentiu a gust, assegureu-vos que estareu sols mentre durí l'experiència, i adopteu una postura que us resulti còmoda... Tanqueu els ulls i centreu-vos en la vostra respiració: observeu com entra i surt l'aire dels vostres pulmons... A continuació, agafeu aire pel nas mentre conteu mentalment fins a 4, aguanteu la respiració durant 4", amolieu l'aire mentre conteu fins a 4, i aguanteu sense aire 4"... Repetiu aquest cicle complet 10 vegades o fins que us adoneu que esteu tranquils i relaxats... Ara podeu obrir els ulls... Com és la vostra respiració ara? Observeu algun canvi respecte a abans de fer la respiració quadrada? Quines sensacions vos arriben en aquests moments?



"La crisi existencial és una crida a l'autenticitat,
una oportunitat per a descobrir qui som realment
i el que realment valorem a la vida"

Abraham Maslow

**Gràcies crisi existencial per estar
en la meva Vida !!!**

**Gràcies per l'oportunitat que em
dones de conèixer qui sóc
realment !!!**

**Gràcies per obrir-me el camí a
viure en coherència entre el que
sento, el que penso, el que dic i
el que faig !!!**

Si voleu conèixer més sobre mi o
teniu suggeriments i/o propostes
de temes del vostre interès, vos
convido 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>

Bon estiu !!!

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

