

COM ARRIBAR A LA NIT

SENSE

CANSANCI

Ens cansem perquè portem a sobre constantment com " un pés" que va augmentant a mesure que pasen les hores del dia.

Qué es aquest pés ?

LO QUE PENSEM.

Desde el moment que ens llevem ja comencem a pensar, i seguim pensant tot el dia.

Efectes secundaris:

- Cansanci,
- Insomni,
- i altres...

Com ho arreglarem ?

Usent els CALAIXETS PSICOLÓGICS.

Com ho farem ?

Usant la Respiració Conscient i Fisiológica, es a dir:

Cuan Inspirem - Pensar que introduim Oxigen i Energia.

Cuan Espirem - Pensar que expulsem Toxines.,

i procurant respirar molt suau, usar el mateix temps per Inspirar que per Espirar, i Respirar " COM SI CLORESIU UNA FLOR".

(Sempre Inspirar i Espirar usant el nas.

La Boca serveix per parlar i per menjar)

CALAIXETS PSICOLÒGICS



Bé, ens llevem pel matí (es el primer calaixet del dia) :

- Obrim els ulls, ens llevem, ens banyem, ens vestim, esmorcem, i sortim.

Tanquem aquest calaixet fent;

UNA RESPIRACIÓ CONSCIENT, PROFONDA I FISIOLÒGICA, tal com s'explicat, i BORREM.

Bé, anem a la feina, a la Consulta, a l'oficina..

Si pasem per llocs on hi hagin arbres i fa vent, no hi ha res tan maco com veure els arbres com disfruten "ballant" pel vent que eis hi arriba.

Si hi han montanyes aprop, disfrutemne la vista,

Si hi ha un cel blau "que preciós";

Si está plovent, "que maco", tot té un altre color...

Es a dir, hem de posar l'atenció a lo que tenim davant i disfrutar-ho.

Hem arribat a la feina.

Tanquem aquest segon calaixet fent la Respiració que ja hem après.

Ara, obrim el Tercer Calaixet.

Intentem fer bé la nostra feina, pero pensem que la perfecció no existeix. Si no ho hem fet prou bé, demà surtirà millor.

Procurarem tenir una bona relació amb els companys de feina, i es important considerar que la feina no es una càrrega, sino una Teràpia, que ens permet sentirse útils, usar les nostres capacitats, y mentres treballlem deixem de pensar en altres coses.

Bé arribem al migdia.

Tanquem aquest tercer calaixet tal com ja ho hem après, i anem a dinar.

Es el quart calaixet i es molt important perque anem a fer una feina que "ningú la pot fer per nosaltres" : MENJAR.

Es el nostre temps.

Procurem seure a la taula amb un sentiment d'agraïment pel menjar que tenim al davant. (Molts en voldrien i no en tenen).

Aleshores procurarem que ens nutrixi, per tant Mastegarem e Insalivarem bé tot lo que es sòlid, lo que es líquid, inclús l' aigua.

Ens posarem el menjar a la boca en petites porcions perquè li quedi un bon espai per treballarlo, i mentres mengem : Res de Teléfon, ni TV, ni llegir.... Concentrarem la nostra atenció a MENJAR CORRECTAMENT.

Bé, acabem de menjar.

Tanquem el quart calaixet fent una respiració com les que ja sabem fer.. i aixis arribem fins al vespre.

4

Al arribar al vespre, vigilem, no ens emportem al llit els problemes o asuntes del dia.

Recordeu :

A la taula s'hi va a menjar, i
Al llit s'hi va a dormir.

Una ducheta calenta i un sopar lleuger ens ajudaran a regular la curva de la son, i al posantse al llit TANQUEM BE LA NOSTRA CALAIXERA.

Durant 5 ó 7 minuts farem respiracions Profondes, Suaus i Fisiològiques, i A DORMIR S'HA DIT.

Recordar que els calaixets fisiològics son la práctica de la teoria descrita per Hipocrates, Pare de la Medicina, que va dir:

" Si la ment esta sana, es a dir si está neta, el cos també ho está, es a dir funciona bé".

Ho fareu ?

Us aprecio a tots i us desitjo lo millor.

Maria Teresa

Guardiola.

