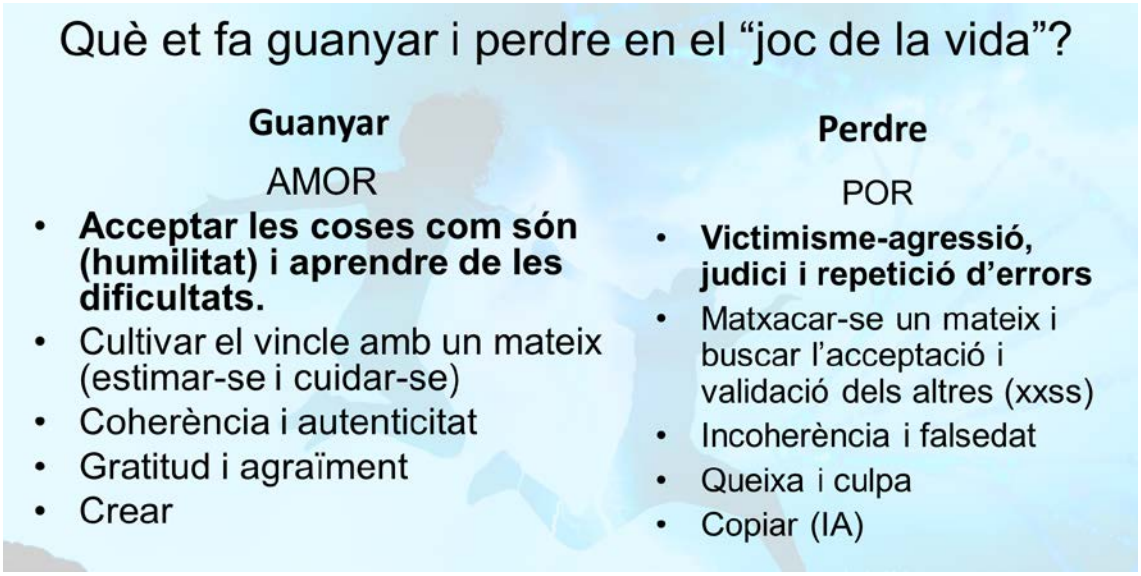
Resum de la xerrada-taller “Empodera’t ordenant el caos!”



Totes les persones, en siguem conscients o no, juguem al “Joc de la Vida”. És un joc que es juga de forma individual i en el què el nostre cos i tot el què hi passa a dins (pensaments i emocions) és el tauler de joc i tot el què ens envolta són elements que participen del nostre joc.

Per guanyar en aquest joc, cal ser molt honest i revisar des d’on actuem; un mateix acte pot ser fet per por o per amor. Per exemple, puc estudiar per amor a la matèria o a mi mateix per mirar d’aprendre al màxim i treure una bona nota, o per por a suspendre. En ambdós casos estem estudiant, però només nosaltres sabem des d’on ho estem fent. Els actes fets per amor ens fan guanyar i en canvi els fets des de la por ens fan perdre.

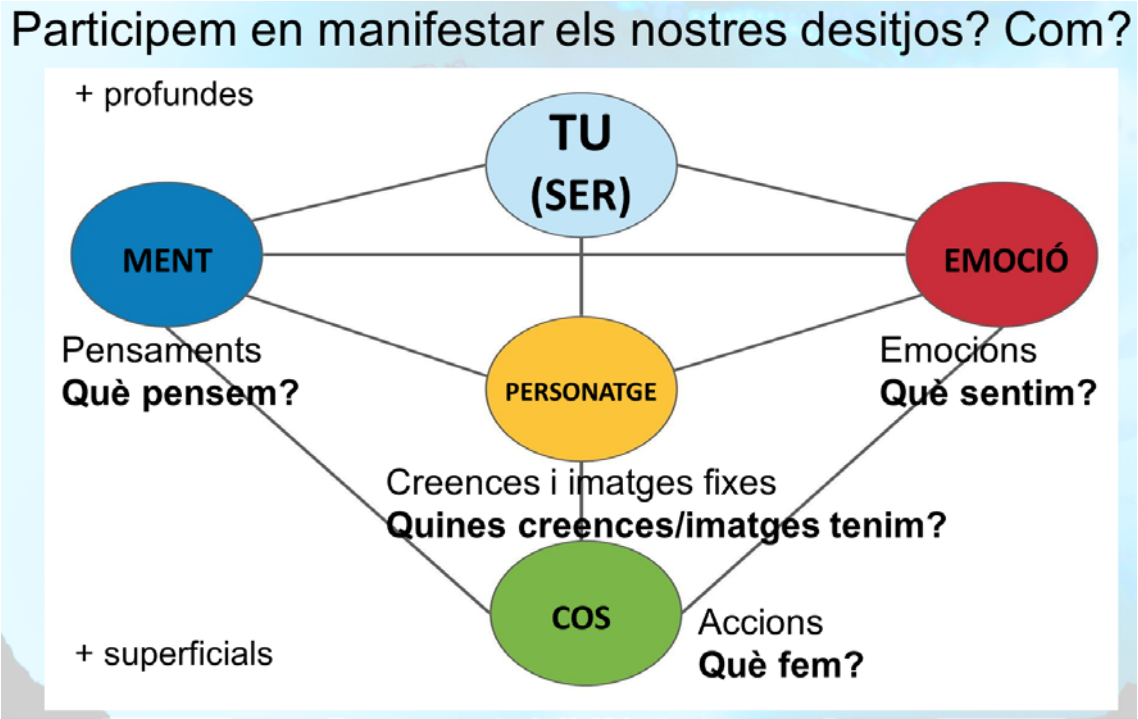


Les dificultats que se’ns posen davant són moments clau en relació al Joc de la Vida, perquè és quan sense adonar-nos-en ens victimitzem, busquem culpables (en

nosaltres o en els altres), jutgem, ens queixem,...a vegades, tot i fer-ho el millor possible, les coses no surten com esperàvem, i en aquests casos, no és tant important si ens surt “bé” o “no”, sinó com reaccionem davant d’aquesta situació. Acceptar la situació amb humilitat, sense jutjar-nos ni buscar culpables i centrar-nos en aprendre de la situació, ens portarà a guanyar el Joc de la Vida, a ordenar la situació i a aprendre a fer-ho i transformar-nos en el procés.

Les persones ens movem per desitjos, si no hi haguessin desitjos no actuaríem. Per això, quan alguna cosa ens manca, quan tenim una situació de carència, precisament d’aquí apareix el desig d’aconseguir-ho, i això fa que ens haguem de replantejar què podem fer de diferent perquè els resultats finals siguin millors. Per tant, tot allò que no ens va com esperàvem, ens apunta cap a aquelles àrees en les que hem de fer canvis.

Ara bé, canvis en què? A quins nivells? Hem quedat que el Joc de la Vida es juga dins del nostre cos i per tant els canvis han de ser a nivell personal i intern. Totes les persones tenim un cos, dins els qual hi som nosaltres amb dos nivells de consciència: la del personatge (part immadura) i la del Ser (part madura), i els nostres pensaments i emocions.



Veient aquest esquema, potser, la forma en com pensem, sentim, imaginem i fem són els ingredients interns que condicionen en gran mesura com ens van les coses. Quan des del personatge ens creiem els pensaments destructius (per exemple: sóc inútil, mai aprovaré,..) fomentant així emocions desagradables, tenim imatges i creences esbiaixades de la realitat (per exemple: no es pot confiar amb ningú, sempre sóc pitjor que els altres,...) i fem accions en la direcció contrària a allò que diem que desitgem, el resultat és caos, és la no manifestació dels nostres desitjos.

A la vegada, aquesta situació de carena i caos, servirà per generar-nos el desig de que millori, i per això caldrà canviar alguns dels ingredients interns; és a dir, deixar de

creure'ns pensaments destructius i assumir responsabilitats (per exemple: no sóc inútil, simplement aquesta matèria em costa), això ja no generarà emocions desagradables, qüestionar creences limitants (per exemple: no és que no es pugui confiar amb ningú, és que en el passat em van fallar o trair i ara tinc molta por que es torni a repetir) i finalment canviar les accions (estudiar més hores, demanar ajuda, mirar menys el mòbil,...)

Vam comparar els pensaments, les emocions, les creences i les accions d'un desig que ja havíem manifestat amb un que no i vam comprovar que en general eren diferents, en el primer cas eren més funcionals i propositives, en el segon cas eren menys funcionals i destructives.

En resum, si el què pensem, sentim, creiem i fem afecten al resultat final d'allò que es manifesta, quan les coses ens van diferent de com havíem idealitzat, no és que la vida ens castigui ni que siguem víctimes del què ens passa, sinó que tot i que la versió actual nostra és la millor possible, ja no és suficient, i que cal canviar aspectes interns, no sols per posar ordre al caos que tenim davant, sinó per generar una nova versió de nosaltres i transformar-nos en el procés.

Finalment, us vaig proposar que davant d'algun desig no manifestat que desitgeu, us comprometéssiu a almenys un canvi a nivell intern en la direcció de la manifestació del desig. Recordeu que el més senzill de canviar són les accions, però que moltes vegades un canvi més intern a nivell de creences, pensaments i emocions pot ser molt més eficient.

Per assegurar que complireu el vostre compromís, us vaig fer dibuixar algun element que us recordi el vostre compromís i fins i tot el vau compartir amb algun company de l'aula. Us animo a que en els propers dies i setmanes us aneu preguntant si realment esteu complint amb allò que us havíeu compromès.

Al final de la xerrada-taller, vam deixar uns minuts per respondre a les vostres preguntes anònimes que vau creure oportunes. El fet que fossin anònimes us va ajudar a preguntar sense por allò que us encuriosia o preocupava. Si en els propers dies us apareix alguna pregunta, recordeu que podeu contactar amb mi a través de Instagram o mail, no cal que em digueu ni qui sou ni de quin centre, em feu la pregunta i us responc.

@jorditorresruahviva

info@ruahviva.com