

F A S E 5

SOSTENIBILITAT

Mas Les Vinyes

Reconèixer i valorar

Ja estàs en aquesta última parada del primer viatge al teu interior! Com et sents? Ha estat, o és un viatge intens veritat? Segurament, a més d'intens, també és una aventura emocionant i que t'està portant regals a la teva vida, no és així?

Recorda que aquesta ha estat una primera volta a l'espiral i que ja no tornaràs mai al mateix lloc. Segurament se't presentaran situacions, persones o esdeveniments que et recordaran aquest lloc on vas estar, però reconeix-te i valora que ja no ets la mateixa persona que va començar aquest camí de creixement personal!

Et proposo que facis una llista de les eines que has après en aquests darrers mesos i els canvis que pots reconèixer en tu, per valorar la feina feta i adonar-te de la teva evolució. És imprescindible deixar espai per reconèixer, valorar i celebrar els èxits que aconseguim!

Eines

Fes una llista dels exercicis, els hàbits, les idees o els conceptes que més t'han ajudat, sorprès o aportat durant aquest procés.

Aprenentatges

Recorda el teu jo abans de començar el procés. Com estaves? Com pensaves? Com et senties? Què has après durant aquest camí?

Resultats

Has sentit o vist algun canvi en tu o al teu entorn? Els canvis interns es reflecteixen a l'exterior. Què està passant a la teva vida?

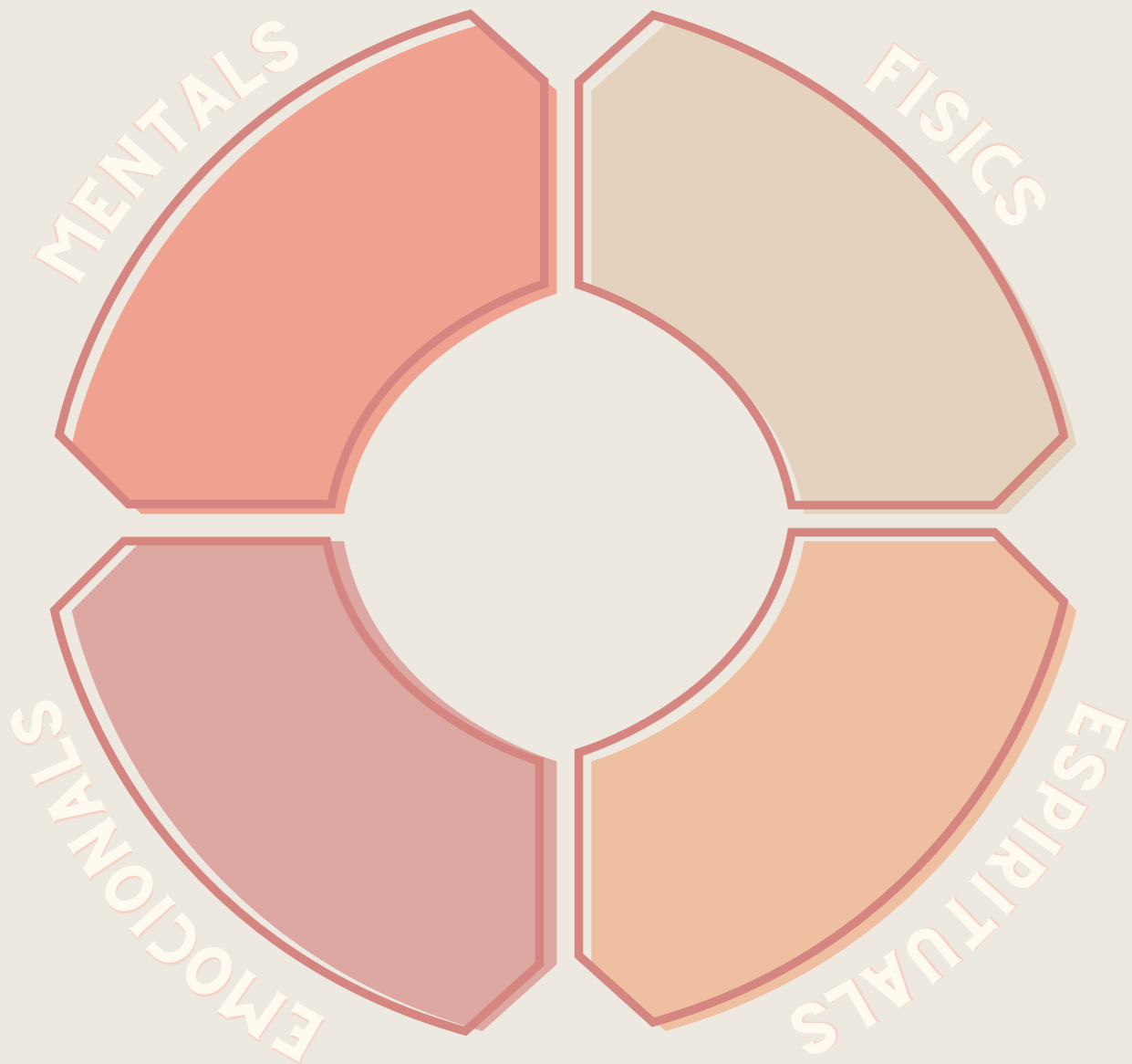


Integrar hàbits

Decidir fer canvis a la teva vida, integrar nous hàbits o començar rutines és una bona tasca, no sempre fàcil, però moltes vegades sentim una dificultat més gran en intentar mantenir-los al llarg del temps. Sembla surrealista perquè acostumen a ser propostes que ens senten bé i que mentre les duem a terme realment ens ajuden a ser una millor versió de nosaltres mateixes, però no ens podem despistar perquè aleshores és quan ens surten els nostres automàtics, apareixen les nostres creences limitants i sentim com un imant cap al camí conegut. Per aconseguir que l'aigua canviï el recorregut no és suficient en fer una rasa, cal temps, atenció i cura perquè el nou recorregut arribi a ser el camí conegut.

Diuen que es necessiten 21 dies per poder integrar un nou hàbit a la nostra vida, però també cal sentir la certesa que som capaços de portar aquests canvis al nostre dia a dia.

Recorda i recull en aquest diagrama (et recomano fer-ho bonic per ajudar la teva ment a incorporar la creença de "sóc capaç" amb alegria), com a mínim un hàbit que al llarg de la teva vida has aconseguit en cadascun dels aspectes següents de la teva vida:



Semàfors

Recordes les espirals d'escassetat que vas detectar a la fase d'anàlisi? Segurament en aquests, et vas adonar de quins són els desencadenants de tornar a vells patrons i vas poder veure quines són les trampes en què cau el teu ego per tornar al mode de supervivència. Com explico al vídeo, el nostre ego té dependència a les hormones de fugida i lluita (adrenalina, noradrenalina i dopamina) per la qual cosa, de forma automàtica, ens porta a posar atenció a qualsevol possible perill que percebi (sigui real o resultat de les nostres creences limitants). És boníssim poder detectar com s'inicia aquest procés, per tenir eines de "rescat" que ens permetin ajudar el nostre cos a generar les hormones que ens ajuden a estar en mode creatiu (serotonina, dopamina, oxitocina i endorfina).

Imagina't les emocions amb els tres colors d'un semàfor. Quan estem de color verd ens sentim confiades, alegres, agraïdes, amoroses; quan passem al taronja podem sentir recel, desconfiança, inquietud o temor; i quan estem en vermell les emocions predominants són la por, la ira, la culpa, la vergonya. Pots reconèixer-ho en tu?

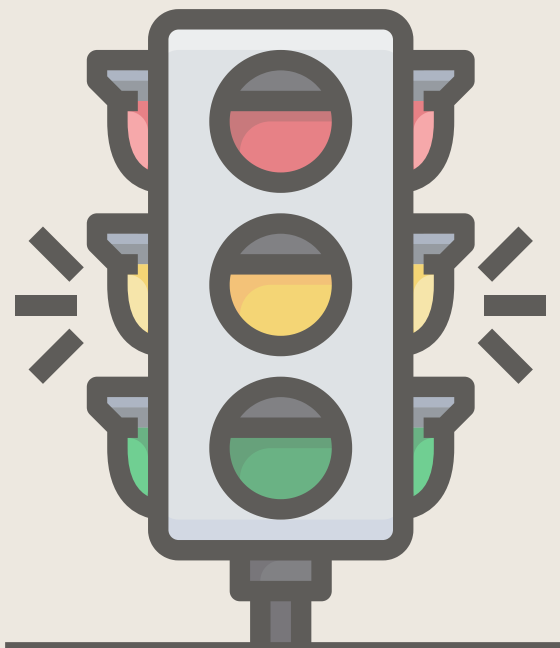


Com és aquest canvi de colors al teu dia a dia?

Quins són els moments, situacions, accions, que et desequilibren i et porten a la manera supervivència?

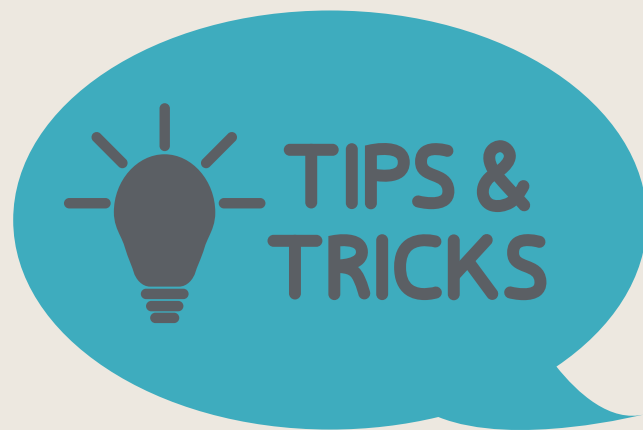


Quines eines de rescat pots fer servir quan t'observes a zona taronja?



Flotador

Per poder mantenir-te, no despistar-te i no tornar als automàtics que et porten a viure en mode supervivència, amb aquest sentiment de ser un suro a la deriva en lloc de sentir-te creadora de la teva realitat, és molt recomanable tenir a la vida alguns recordatoris o pistes que et recordin quins hàbits t'ajuden. Et faig alguns suggeriments de trucs que pots fer servir, però l'important és que trobis les teves pròpies estratègies de recordatori.



Escriu-te notes i col·loca-les en llocs estratègics de casa teva com el mirall del bany, la porta de l'armari, la teva cartera o la nevera!

SOC CREADORA DE LA MEVA REALITAT
EL MEU COS ÉS EL MEU TEMPLE
ON POSES L'ATENCIÓ ÉS ON
POSES L'ENERGIA
ESTAS EN MODE CREATIU?
SOC CAPAÇ

Adopta alguna de les següents rutines durant 21 dies

ABANS D'AIXECAR-TE VISUALITZA UN DIA EXTRAORDINARI!

AGRAEIX TOT EL QUE TENS ABANS D'ADORMIR-TE

MEDITA, FES IOGA, ESTIRAMENTS, BALLA, CANTA, 15 MINUTS CADA DIA

Prioritza't.

Assegura't que tens, com a mínim cada setmana, una activitat que t'ajudi a augmentar la teva energia

FES O REP UN MASSATGE
TOCA O ESCOLTA MÚSICA,
PINTA, ESCRIU, LLEGEIX **PASSEJA PER LA NATURA**

REPRÈN ELS EXERCICIS DEL CAPAS
BALLA, RIU, CORRE,
AGRAEIX, GAUDEIX

A la web he penjat un àudio d'afirmacions positives que pots fer servir al cotxe, quan passeges, abans d'anar a dormir o quan et sentis decaiguda!

Per un moment, AQUÍ I ARA, i cerca i implementa els teus propis trucs, missatges, àudios, alarmes, cartells o el que creguis necessari. No esperis a despistar-te!

Carta a tu mateixa

Per acabar la feina, et convido a escriure't una carta a tu mateixa agraint-te el procés que estàs duent a terme, els canvis que has experimentat, el compromís amb el teu benestar i compartir amb el teu jo del futur els beneficis que estàs sentint havent decidit ser guionista i protagonista de la teva vida! Guarda-la entre la roba de la següent estació o programa un mail per rebre'l d'aquí a un any! Serà un gran reforç per a la següent volta de l'espiral. I recorda, el CAPAS és un procés que pots tornar a començar o seguir en qualsevol moment. Aquesta primera volta serà, sens dubte, la més intensa que tindràs ja que t'has trobat en espais desconeguts o poc il·luminats però et convido a tornar a començar el procés i adonar-te que cada cop que el facis serà més fàcil i amb uns resultats més transformadors i immediats. Ens trobem aviat!

Gràcies, gràcies, gràcies per estar compromesa amb el teu futur i el de totes!

Moltes gràcies

Estimada Ariadna,

T'escric des d'un moment molt intens de la nostra vida, aquell moment en què hem connectat en com d'afortunada, abundant i creadora sóc. Amb la immensa sort que estic tenint d'haver pogut adonar-me que el sentiment d'abundància mai no es troba fora de mi, sinó que és una elecció. Em sento feliç de sentir que puc crear qualsevol cosa que em proposi quan estic en mode creatiu; d'haver trobat els meus semàfors per adonar-me'n quan el meu ego em porta a sentir-me víctima de la vida; de saber quins hàbits o eines puc fer servir per ser el meu propi placebo i tornar a saber, profundament, que
SÓC CAPAÇ.

T'escric des d'aquell moment en què vaig decidir, des del més profund del meu ésser, que sempre estaré atenta al que em dic i com em tracto ja que he experimentat que, on poso la meva atenció és on poso la meva energia i he pres la decisió d'invertir en el present i el futur que desitjo. Si em llegeixes en un moment de distracció, frustració o que et trobes en mode supervivència, aprofita aquesta carta per decidir, **AQUÍ I ARA**, reprendre les regnes de la teva ment, les teves emocions i la teva realitat!

Gràcies, gràcies, gràcies per seguir compromesa a sentir-te feliç i abundant.

Ariadna Tremoleda