



Fitxa 11

Receptes per viure-les

Aprèn a ser silenciós

A la natura molts animals poden sobreviure gràcies al seu silenci. Els depredadors són silenciosos per poder-se alimentar i les preses per aconseguir passar desapercebudes. En ambdós casos els seus moviments són molt lents, conscients i presents i es pot dir que el silenci els atorga un punt més en la carrera de la vida i els ajuda a gaudir-la amb més serenitat, sabent que tenen un "vareta" secreta que poden utilitzar en qualsevol moment.

Però els humans no sabem ser silenciosos i hem perdut els beneficis de ser-ho. Ho sabíem antigament (i algunes poblacions encara ho saben ara) però en general ja no tenim aquesta vàlua secreta. Així que aquesta setmana et proposem que dediquis 5 minuts cada dia a fer les coses de la manera més silenciosa que puguis: obre calaixos, encén interruptors, mou-te per la casa, cuina, mastega, respira... fent el menor soroll possible. Pren consciència de la lentitud dels teus moviments i gaudeix d'aquesta sensació. Veuràs que n'és de difícil aconseguir ser silenciós! Aleshores viuràs el present per uns minuts i t'adonaràs de com ens hem acostumat al soroll i com hem perdut la joia del silenci.

En endavant potser voldràs romandre més estones sense la TV i començar a gaudir més plenament de la teva adorable companyia, en silenci. Ho pots provar! 😊



notes

www.portalholistic.com

portal
holístic^o



Fitxa 11

Receptes per viure-les

Aprèn a ser silenciós

portal
holístic^o
www.portalholistic.com