

Energy Game Fusion

Fusió dels 5 principis de Reiki amb la disciplina PNL

Cocreat amb Valors Elevats

1* Tan sols per ara - JO SÓC lliure d'enuig

L'**enuig** és una de les energies més transformadores; pots canalitzar-la per construir o bé per destruir sota lliure elecció: o la utilitzes per agafar impuls i cocrear, o arrases amb tot. Aprèn a regular aquesta emoció, a saber què et vol dir exactament, i aprofita la seva veu per passar a l'acció des del teu espai intern més autèntic i genuí. La propera vegada que es "despertí la fera", busca la forma de respondre en lloc de reaccionar. Et convido a viure aquesta dinàmica per connectar amb aquest instant.

Val a dir que aquesta dinàmica serveix per gestionar **qualsevol emoció**: la tristor, l'avorriment, la por, però també l'alegria, la felicitat,...

A* Adona't que acaba d'activar-se, atura't (en sec!) i respira conscientment.

B* Si estàs amb altres persones, surt d'aquest espai comú i comunica que necessites un moment per a tu (recorda que l'enuig és teu i t'està dient quelcom important).

C* Retira't a un espai en el qual et puguis dedicar uns moments i pren consciència del teu estat intern.

D* Seu o estira't i centra't només en sentir-te totalment: observa la teva respiració i el teu cos (possiblement alterats, ara). Sense fer cap esforç, permet que es vagin regulant sols i deixa anar el cos. Simplement, respira. Aprofita aquest estat per fer un "escàner" del teu cos físic i esbrina a quina part està situat aquest enuig (a la panxa, a l'estomac, al pit, al coll, a l'esquena, al cap,...). Quan el tinguis localitzat, porta les teves mans a aquesta zona i comunica't amb ella. Imagina que el palmell de les teves mans és un focus de llum i que el·lumines allò que era amagat dins teu. Deixa que t'arribi el color d'aquesta llum sense qüestionar-lo i sent com entra al teu cos.

E* Ara, pregunta-li: "Si fossis un color, quin series? Si fossis una olor, quina series? Si fossin un gust, quin series? Si fossis un so, quin series? Si fossis una forma, quina series? Com és la teva veu (aguda, greu, un crit, plorosa, imperceptible,...)? Si fossis un animal, quin series?,...". Pots afegir tantes preguntes com vulguis per identificar aquesta emoció amb claredat. Resta uns minuts en aquest estat i observa les respostes: et proporcionen una informació molt important. Quan sentis que ja heu "acabat de parlar", pren un full o una llibreta i escriu-hi les respostes o dibuixa aquesta emoció. És molt possible que hakis "pescat" un patró de re-acció (en el sentit de tornar a accionar) habitual en tu.

F* Ara pregunta't: "Què he après de mi? Què vull fer ara (i a partir d'ara) amb l'enuig? Quina vull que sigui la meva resposta? Què vull construir amb aquest enuig? Com vull utilitzar-lo d'ara endavant?,... Re-connecta amb la teva creativitat i construeix!

Aquest exercici també el pots dur a terme amb els teus **fills** a mode de joc. El pots anomenar “El detectiu de les emocions”, per exemple. Tan sols hauràs d’acompanyar-los en el procés, si es tracta d’infants petits. Tot sovint ens sorprenen molt amb la seva capacitat de comprensió i la facilitat que tenen per desenvolupar aquestes dinàmiques.

També el podeu fer en **família** i compartir-ne els resultats. Jugueu” plegats, connecteu i doneu pas a la creativitat!

Des de l’equip de L’ikigai, moltes gràcies, molta força i salut!

Energy Game Fusion

Fusió dels 5 principis de Reiki amb la disciplina PNL

Cocreatant amb Valors Elevats

2* Tan sols per ara - JO SÓC lliure de pre-ocupació

Pre-ocupació vol dir avançar-se a quelcom que encara no ha succeït i que, en molts casos, mai succeirà. En el moment present, la pre-ocupació és inexistente, no té espai de "vida". Quan et sents pre-ocupat, o bé has viatjat al passat, o bé t'has projectat cap al futur; en tot cas, no ets aquí i ara.

És humà anar entrant en aquests espais: tenim records d'experiències passades i somnis/il·lusions de futur, però, què és el que ens fa pendular d'un lloc a l'altre? Doncs la "falsa" creença que tenim el **control** de la situació. De fet, si quelcom ens està mostrant el moment actual que estem vivint col·lectivament és que mai hem tingut –ni tindrem– el control de res, ens agradi o no; és una realitat. Et convido a viure aquesta dinàmica.

A* Pregunta't per a què et serveix oferir resistència al que És.

B* Pregunta't quin creus que és el suposat benefici que t'aporta aquesta actitud.

C* Pregunta't què et fa sentir (què et desperta) internament saber que no pots controlar.

D* Pregunta't de quines maneres ofereixes resistència (a través de l'enuig, la tristesa, l'apatia, la por,...; forçant la situació perquè encaixi amb el que "desitges",...).

E* Pregunta't si et permetes "rendir-te" al que És; si vols fer-ho; què et fa por perdre.

F* Pregunta't si et sents a gust i en pau amb tu mateix/a en aquest moment, aquí i ara.

A partir d'ara, simplement, **ocupa't** del que estigui a les teves mans i evita pre-ocupar-te per tot el que ja no hi és o podria venir. Ets aquí i ara, tu amb tu, i des de tu et relaciones i atens els altres.

Porta't al **present** cada vegada que et descobreixis divagant i aplica l'exercici del primer principi per anar més a fons, poder clarificar i trobar les respostes adients al moment de la teva pròpia situació de vida.

Tot i que pots estar immers/a dins del "caos" col·lectiu actual, ja sigui per les notícies o per alguna persona que estimes que estigui dins del procés d'aquesta "anomalia", per exemple, intenta mantenir-te neutral i aprofitar la teva energia per "netejar" la càrrega energètica col·lectiva, cosa que només podràs fer si prens consciència de tu mateix/a i actues. Cada petita acció que facis per avançar repercuteix en tots. Està a les teves mans posar el teu granet de sorra en benefici personal i global.

Regala't uns minuts cada dia per qüestionar-te a tu mateix/a en quin lloc sents que estàs i des de quin espai intern afrontes el que va succeint all llarg de la jornada. Si et ve de gust, inicia un **diari** i enregistra-hi tot el que vagis descobrint; això t'ajudarà a anar observant el teu procés i els diferents canvis i avanços que vagis fent (moltes vegades no en som

conscients). Podràs adonar-te que avui ja no ets la mateixa persona que ahir, que quelcom ha canviat, encara sigui quasi imperceptible per a tu. Aquesta informació és la que pots utilitzar com a “combustible” per anar instaurant nous hàbits, conductes, creences, pensaments,..., i per interrelacionar-te amb tu mateix i amb l'entorn.

Pots desenvolupar aquesta proposta com a **dinàmica familiar** i deixar-te sorprendre pels resultats!

Des de l'equip de L'ikigai, moltes gràcies, molta força i salut!

Energy Game Fusion

Fusió dels 5 principis de Reiki amb la disciplina PNL

Cocreat amb Valors Elevats

3* Tan sols per ara - JO SÓC honest/a amb tot el que faig

Honestedat, *of course!* És a dir, sinceritat absoluta. Sigues honest/a, en primer lloc, amb tu mateix/a, perquè no és possible ser honest/a amb l'altre si no ho estàs essent amb tu.

Però, ai, quan comences a indagar i t'adones de quantes formes "disfressades" et menteixes! Ho fas en nom de l'amor, de la lleialtat, per no ferir a l'altre, per por al rebuig, per por al conflicte,... I és que és molt habitual que, en aquest punt, el que ens porti a decidir i actuar d'una determinada manera sigui la **por**. Som una capseta de sorpreses, la capsa de Pandora, i, quan ens atrevim a obrir-la... tatxaaan! Sorpresa! Resulta que no ets qui et pensaves que eres. Fa olor de decepció, sí. Quan t'adones de fins a quin punt estàs decidint i actuant influenciat/da per creences que no et són pròpies, que realment no t'estàs expressant des de la teva veritat, hi ha un interruptor que, de sobte, fa "clic". Benvingut /da a aquest moment! És un "t'he atrapat!" del qual ja no et pots amagar; no els pots negar.

A* Pregunta't si et comuniques/t'expresses des de tu mateix/a o des d'allò que imagines/suposes que l'altre vol escoltar.

B* Pregunta't si comuniques/expresses el que realment sents o intentes "quedar bé" per no provocar un enfrontament.

C* Pregunta't si ets coherent amb el que penses/creus/sents i comuniques (observa cada àrea).

D* Pregunta't si et comunicaries/t'expressaries/acturies tal com ho estàs fent ara si no et sentissis condicionat/da per la possible reacció de l'altre.

E* Pregunta't si ets honest(a)/sincer(a) amb tu mateix/a respecte al que et dius i fas.

F* Pregunta't què diries o faries si fossis totalment sincer(a)/honest(a) amb tu mateix/a.

Sigues mooolt dolç/a amb tu durant tot aquest procés de descoberta, **estima** totes aquestes parts de tu (que potser no havies vist o no volies veure); ets humà/na, i això forma part de l'aventura de ser viu aquí, a la Terra. Utilitza tots aquests recursos interns que ara emergeixen a la superfície, tria quins et serveixen encara i quins ja no necessites per seguir el camí; són mecanismes de supervivència i, ara més que mai, estan activats.

Imagina que el teu interior és ple de **passadissos, portes, armaris i calaixos**. Dins d'aquests llocs, i al llarg de la teva vida, hi has anat guardant tot el que t'ha servit per arribar fins on ets, però, ja sigui per mandra, per manca de temps, per inseguretat o per por (qualsevol justificació serveix), no hi has posat ordre i tot està mesclat, saturat; ni tan sols saps el que hi tens! Alguns aspectes romanen en marxa "automàtica" i potser encara no te n'havies adonat. Simplement, es tracta de mirar, triar i quedar-te amb el que sents que t'ajuda a ser Tu, un Tu real i autèntic. Fixa't com, quan decideixes ordenar els teus espais físics, trobes coses que ni recordaves que tenies però que ara no et fan servei. Què fas? Tries. Doncs el teu interior funciona igual. Si vols

presència genuïna, és necessari fer espai, perquè difícilment podràs emplenar-lo de nou si no hi ha lloc per fer-ho.

Sigues, per tant, honest/a amb tu. Tu tens el poder i la força. És moment de despertar la intenció, la voluntat, la claredat, la consciència i el coratge per transitar cap el canvi. *Are you ready? Go!*

Des de l'equip de L'ikigai, moltes gràcies, molta força i salut!

Energy Game Fusion

Fusió dels 5 principis de Reiki amb la disciplina PNL

Cocreat amb Valors Elevats

4* Tan sols per ara - JO SÓC honrat/da i amable

Tant com ets capaç de ser **honrat/da** i **amable** (i honrar-te) amb la teva pròpia persona, ho ets amb el teu entorn. Aquest és un principi que, com la resta, parteix d'un/a mateix/a. Esperes (i desitges) que els altres es comportin així amb tu, i, quan no ho fan, se't desperten "els dimonis". Respon-te amb sinceritat: quantes vegades no t'ha passat? Et veus actuant de forma honorada i amable i, de sobte, l'altre et fa una demanda que s'escapa de les teves possibilitats, i, a més, per acabar-ho d'adobar, ho fa d'una manera força desagradable i, fins i tot, irrespectuosa. Què ha passat aquí?! Lògicament, és "culpa" de l'altre, perquè "jo no sóc així". Estàs disposat/da a prendre la teva responsabilitat i posar les cartes damunt la taula, a veure què passa? Doncs som-hi!

Si la teva acció s'ofereix des d'un **espai d'espera** (és a dir, des d'un "jo et dono, però espero que tu em donis"), hi ha implícita una exigència vers l'altre, i això està molt lluny de ser un oferiment altruista, honrat i amable, perquè vol dir que, si no t'ho retornen, et sentiràs decebut/da, enutjat/da, poc valorat/da,... i, per contra, no et sentiràs estimat/da, apreciat/da, integrat/da... Si és així, pots preguntar-te el següent:

A* Pregunta't si veritablement estàs essent honrat/da amb el que t'estàs donant, a tu i a l'altre.

B* Pregunta't si estàs essent amable, amb tu i amb l'altre.

C* Pregunta't quin és el teu diàleg intern en aquest moment.

D* Pregunta't si et parles amb amor, comprensió i amabilitat, o, per contra, si t'estàs qüestionant què has fet malament per rebre el que reps.

E* Pregunta't si és real el que estàs rebent, o bé si es tracta d'una percepció/projecció de tu en l'altre.

F* Pregunta't com t'imagines que et sentiries si oferissis sense esperar res a canvi.

G* Pregunta't què sents que estaries perdent si no esperessis res a canvi i quins podrien ser-ne els beneficis (personals i de l'entorn) des d'aquesta nova perspectiva.

Tot el que no ens surt des del cor (fer, donar, compartir) ens condueix a una lluita interna i, per sinergia, també externa. La **responsabilitat** és personal i pròpia; no pertany a ningú fer-se càrrec de tu (ni dels teus estats interns: pensaments, creences, diàleg, decisions, accions...), així com tampoc et pertany a tu fer-te càrrec de l'altre. Ara bé, els que tenim fills/es, podem observar, si pensem atenció, com els infants, en moltes ocasions, i degut a la seva manca de recursos per gestionar-se (fet absolutament lògic, ja que estan començant a moure's per aquest món i, per tant, pertany a l'adult acompanyar-los en el seu procés de desenvolupament evolutiu), es fan càrrec –o, almenys, ho intenten– de germans, pares i, fins i tot, avis i amics. És humà el desig de "salvar" l'altre, sobretot quan es tracta d'una persona que estimem i amb la qual estem

vinculats/des, però res té d'honrat i amable carregar la pròpia responsabilitat sobre una altra persona, ni tampoc fer-se càrrec de responsabilitats que no ens pertanyen. Podem quedar atrapats en aquest bucle i l'únic que s'aconsegueix és tallar ales, les pròpies i les alienes.

Així doncs, honra't per les teves passes, les actuals i les passades; sigues amable, dolç/a i amorós/a, sigui el que sigui el que estigui succeint, en tu o en l'entorn, i recorda: pas a pas. *Slowly*.

Des de l'equip de L'ikigai, moltes gràcies, molta força i salut!

Energy Game Fusion

Fusió dels 5 principis de Reiki amb la disciplina PNL

Cocreat amb Valors Elevats

5* Tan sols per ara - JO SÓC agraït/da

Ai, que arribem a un punt pelut, pelut! Però que també dóna molt joc. Que fàcil resulta agrair quan tot ens va “bé”!; tan fàcil com engegar-ho tot en orris quan ens va “malament”. Ho posem entre cometes perquè, des de la PNL, els termes “bé” i “malament” són inexistents; simplement són observats com a resultats, ni millors ni pitjors; de vegades esperats i, d’altres, inesperats, però res més.

En qualsevol cas, aquesta disciplina és la més “física” amb la qual treballarem en profunditat per arribar a expandir-nos més enllà del que creiem que veiem o som. Des del reiki, *Un Curso de Milagros* o les canalitzacions, per exemple (disciplines físiques i energètiques que abracen un Tot: el cos físic, el mental, l’emocional i l’espiritual), connectem amb una altra experiència de vida molt més gran amb l’agraïment com a base. Així ens allunyem de la visió que ens proporcionen els nostres ulls físics per veure la totalitat del que És; sortim del marc de la situació per observar-la des d’un espai d’amplitud, calma i objectivitat, i captem el missatge amb tots els nostres sentits. Ni tan sols has de creure-hi; tan sols observa’t:

A* Ets un cos físic amb totes les seves necessitats i funcions orgàniques.

B* Ets un cos mental amb pensaments, records, projectes, il·lusions, somnis...

C* Ets un cos emocional i et mous pel món integrant les teves percepcions i donant pas al teu estat emocional.

D* Ets un cos espiritual i, quan et trobes en una situació límit o desbordant, l’únic que et queda és confiar i tenir fe en què tot es resoldrà de la millor manera possible sense que tu puguis fer-hi gran cosa més. Fins i tot, de vegades, et pots descobrir demanant ajuda a un no-saps-qui (digues-li Déu, Àngels, Vida, Univers,...), perquè saps que aquí, com a ésser humà que ets, tens els teus límits. Pot semblar còmic o surrealista, però, en tot cas, És.

Hi aprofundim una mica més?

A* Pregunta’t si et sents agraït/da en aquest mateix instant, aquí i ara, i per que.

B* Pregunta’t què hi ha en tu que faciliti o dificulti el teu agraïment (pensaments, creences, emocions, percepcions,...).

C* Pregunta’t què hi ha a la teva vida ara, per insignificant que et pugui semblar, que vulguis agrair de cor (observa que no sigui res mental).

D* Pregunta’t si estàs disposat/da a agrair-te el fet d’adonar-te que no pots/vols agrair res ara mateix (si és el cas).

E* Pregunta't si et permets obrir-te a l'agraïment fins i tot si no el sents dins teu (com si ja fos cert).

El lliure albir sempre ens ofereix l'opció de **triar**. Tria, doncs, a quin lloc et vols situar, posiciona't i aprecia com et fa sentir: "Ara trio posicionar-me en l'espai d'agraïment", o bé "Ara trio posicionar-me en l'espai de la queixa".

L'agraïment obre la porta a l'Abundància, l'Amor, la Comprensió, la Pau i la Calma internes, la Salut... Deixo la llista oberta i et convido a anar-hi afegint tot el et pot aportar un instant de gratitud.

Des de l'equip de L'ikigai, moltes gràcies, molta força i salut!