

• LA MEDITACIÓ DE LA BEA •

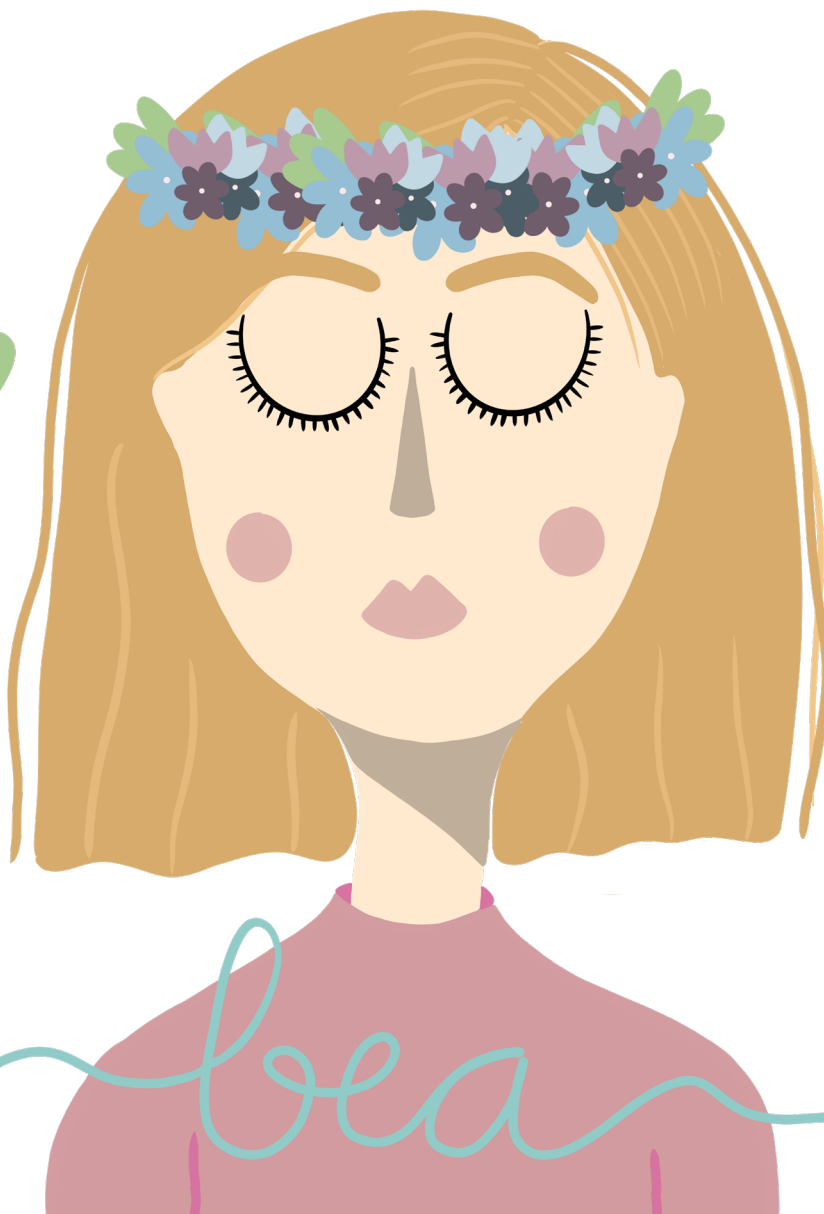
PER VILMA MONTOLIU

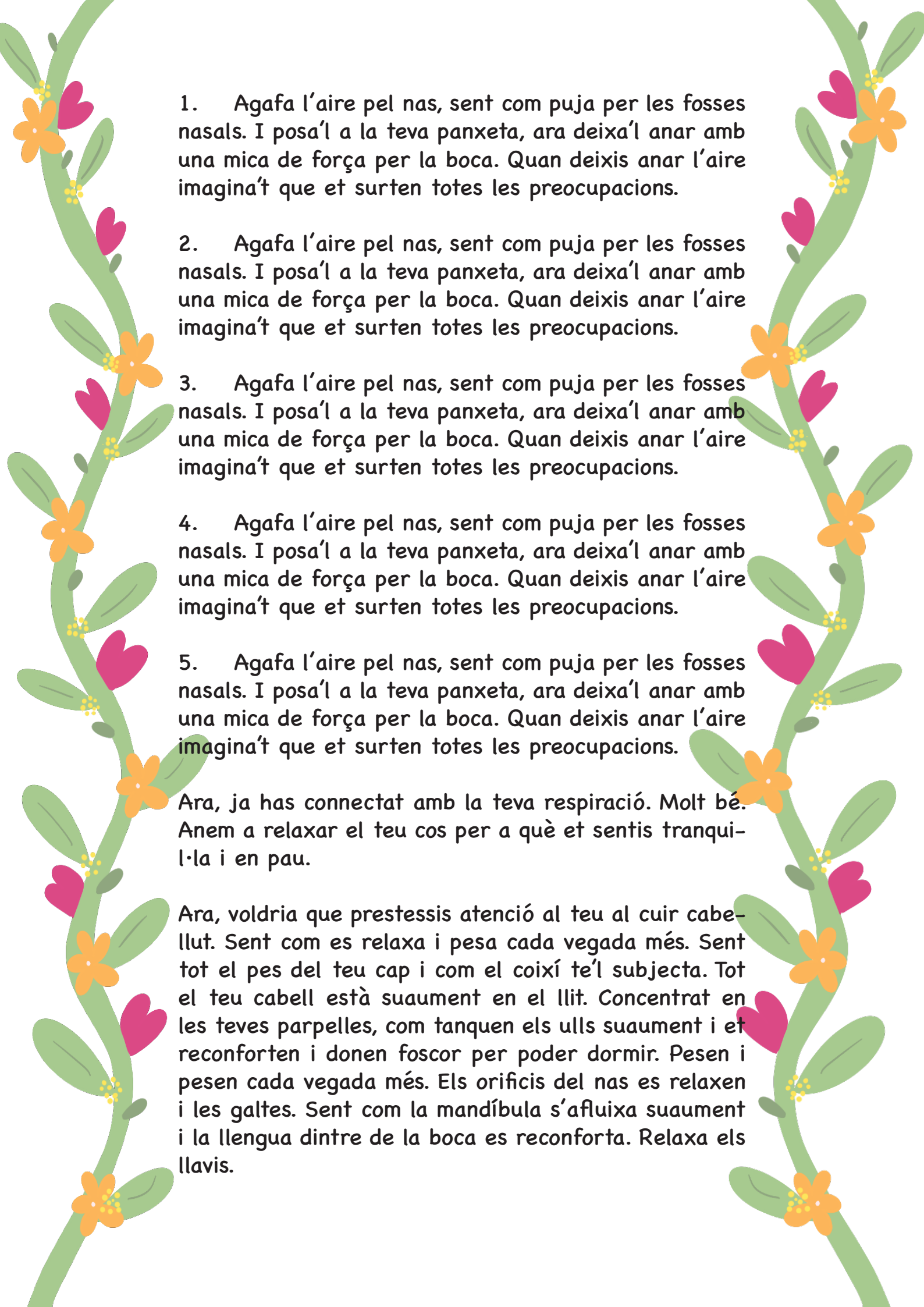


Estimada Bea,

benvinguda a la teva meditació. Aquesta meditació il·lustrada és un racó en el món, per a què et trobis amb tu mateixa. M'agradaria que, al acabar aquesta meditació, et sentis amb moltes forces i reconeguis els enormes poders i potencials que hi ha dintre teu.

Per començar, estirat o seu en un espai tranquil. Pot ser la teva habitació o allà on ho necessitis. Només has d'anar seguint el conte que t'explicaré. Voldria que et posessis les mans damunt de la panxeta, just a la boca de l'estómac. Ara, respirarem profundament i notaràs la respiració en aquest punt. Farem cinc respiracions profundes:





1. Agafa l'aire pel nas, sent com puja per les fosses nasals. I posa'l a la teva panxeta, ara deixa'l anar amb una mica de força per la boca. Quan deixis anar l'aire imagina't que et surten totes les preocupacions.

2. Agafa l'aire pel nas, sent com puja per les fosses nasals. I posa'l a la teva panxeta, ara deixa'l anar amb una mica de força per la boca. Quan deixis anar l'aire imagina't que et surten totes les preocupacions.

3. Agafa l'aire pel nas, sent com puja per les fosses nasals. I posa'l a la teva panxeta, ara deixa'l anar amb una mica de força per la boca. Quan deixis anar l'aire imagina't que et surten totes les preocupacions.

4. Agafa l'aire pel nas, sent com puja per les fosses nasals. I posa'l a la teva panxeta, ara deixa'l anar amb una mica de força per la boca. Quan deixis anar l'aire imagina't que et surten totes les preocupacions.

5. Agafa l'aire pel nas, sent com puja per les fosses nasals. I posa'l a la teva panxeta, ara deixa'l anar amb una mica de força per la boca. Quan deixis anar l'aire imagina't que et surten totes les preocupacions.

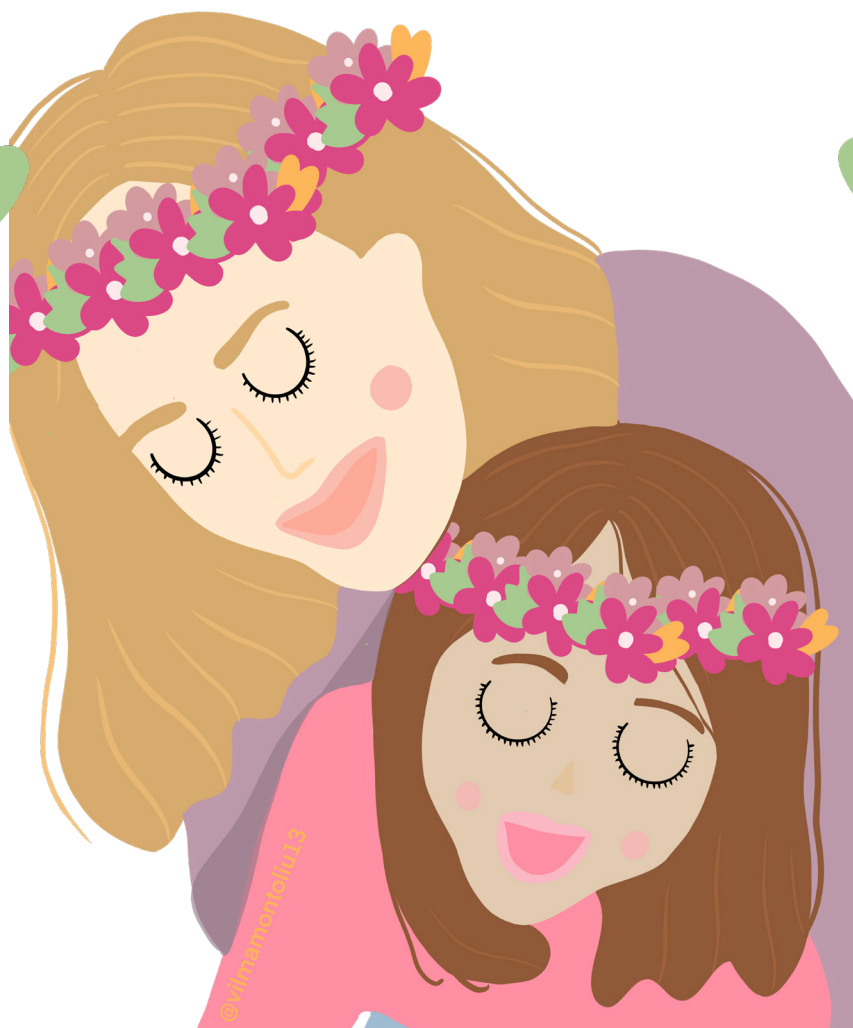
Ara, ja has connectat amb la teva respiració. Molt bé. Anem a relaxar el teu cos per a què et sentis tranquil·la i en pau.

Ara, voldria que prestessis atenció al teu al cuir cabellut. Sent com es relaxa i pesa cada vegada més. Sent tot el pes del teu cap i com el coixí te'l subjecta. Tot el teu cabell està suaument en el llit. Concentrat en les teves parpelles, com tanquen els ulls suaument i et reconforten i donen fosc per poder dormir. Pesen i pesen cada vegada més. Els orificis del nas es relaxen i les galtes. Sent com la mandíbula s'afluixa suaument i la llengua dintre de la boca es reconforta. Relaxa els llavis.

Baixa aquesta sensació cap al coll, totes les tensions del dia van marxant a poc a poc... les vas desprendre i abandonant del llit. Les teves espatlles s'obren i estan còmodes al llit, pesen i pesen cada vegada més. Ara, ens concentrarem en la teva esquena. Vas sentint com cada vertebra s'obra i el llit la acull amb amor i ganes. Des de la part baixa del cap fins al culete. Ves passant aquesta sensació de relaxació una a una, cada centímetre de la teva esquena.

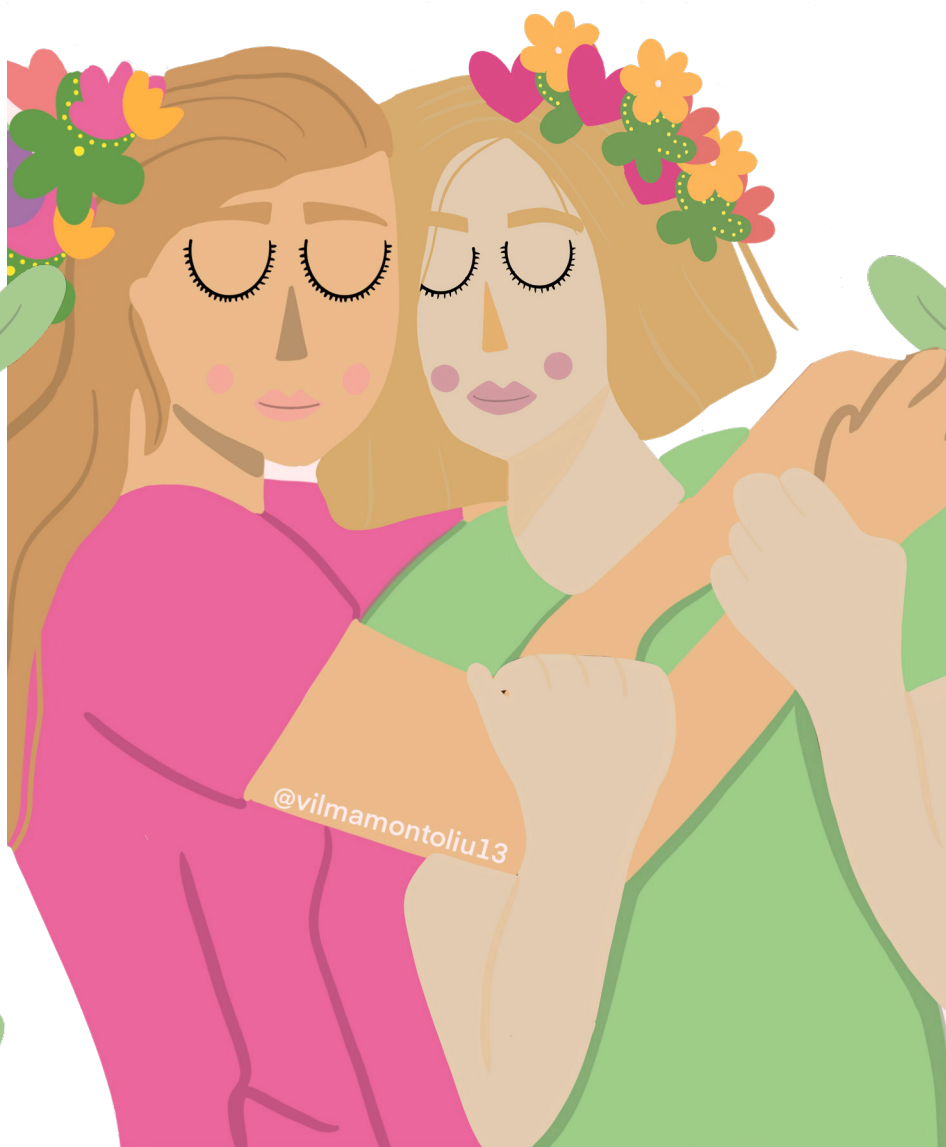
Molt bé, ara sentirem els braços, els anta braços, els canells, les mans i els ditets de les mans. Sents que es relaxen cada vegada més i més i més i més i més i més.... pesen molt damunt de llit.

Notes com el pit es relaxa, la teva respiració es cada cop més lenta. Les costelles no pressionen ni estrenyen. Estàs relaxat i tranquil. La boca de l'estómac s'obra i et permet respirar còmodament. Tens tot el tronc molt relaxat, pesat i tranquil.



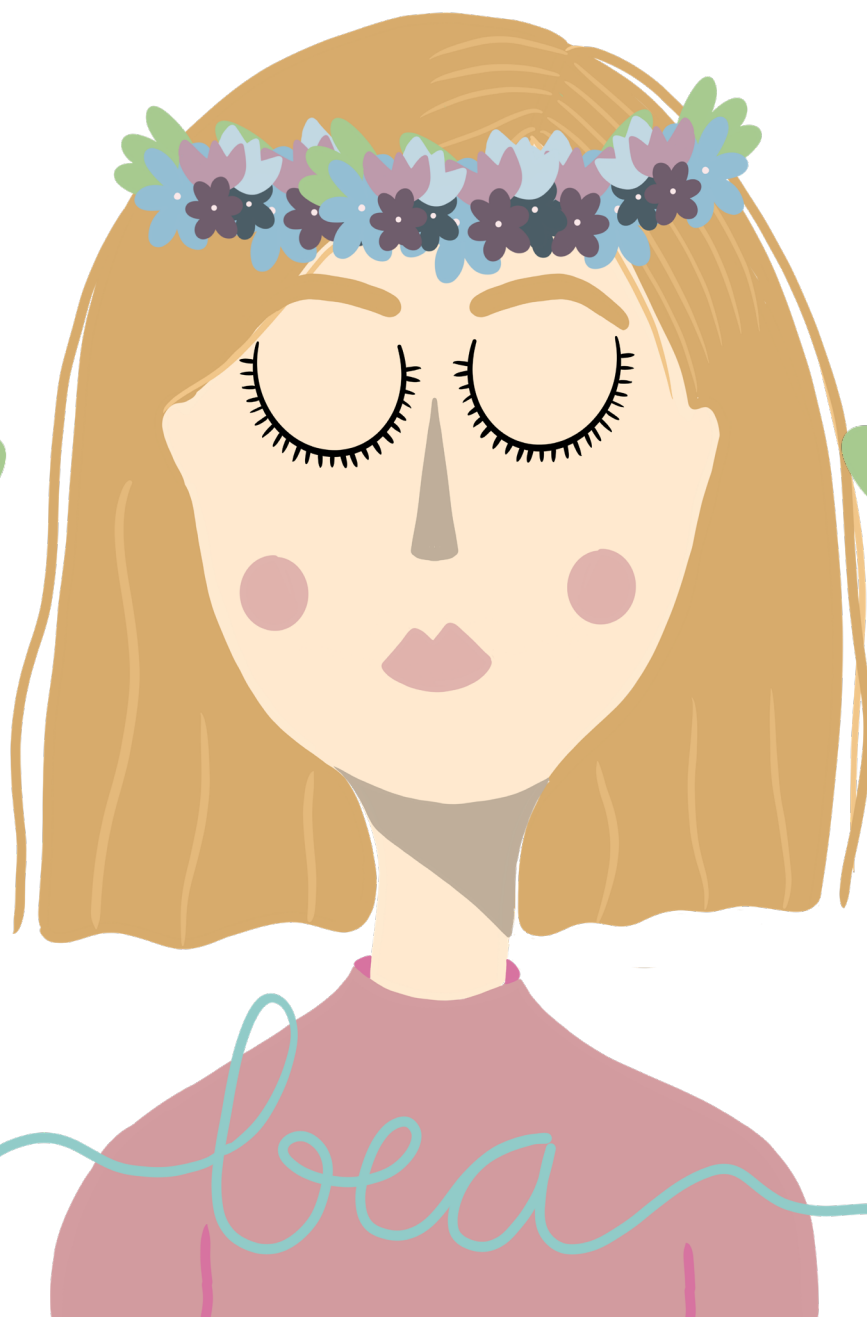
Ara, sents com els malucs es recolzen al llit i l'abra-
cen per a poder descansar. Et pesen les cuixes, els
genolls, els bessons i els turmells. Els peus que han
estat aguantant-te tot el dia se senten descansats i
feliços.

Molt bé, m'agradaria que al sostre de la teva habita-
ció veiessis una finestra molt gran, aquesta finestra
s'obre i comença a caure una llum daurada preciosa.
Sembla or líquid, és francament bonica. Aquesta llum
et banya, la vas notant suaument sobre el teu pre-
ciós cos. Cada vegada et sents més daurada notes una
gran força de convicció en la teva persona i cap a tot
el que ets capaç de fer. Aquesta finestra, també s'em-
porta coses i a mida que et vas tornant més daurada,
les teves preocupacions i dubtes també van marxant
per la finestra.



Ets la Beatriz Fernández Garcia i t'encanta ser la persona que ets. M'agradaria que et diguessis això quatre vegades.

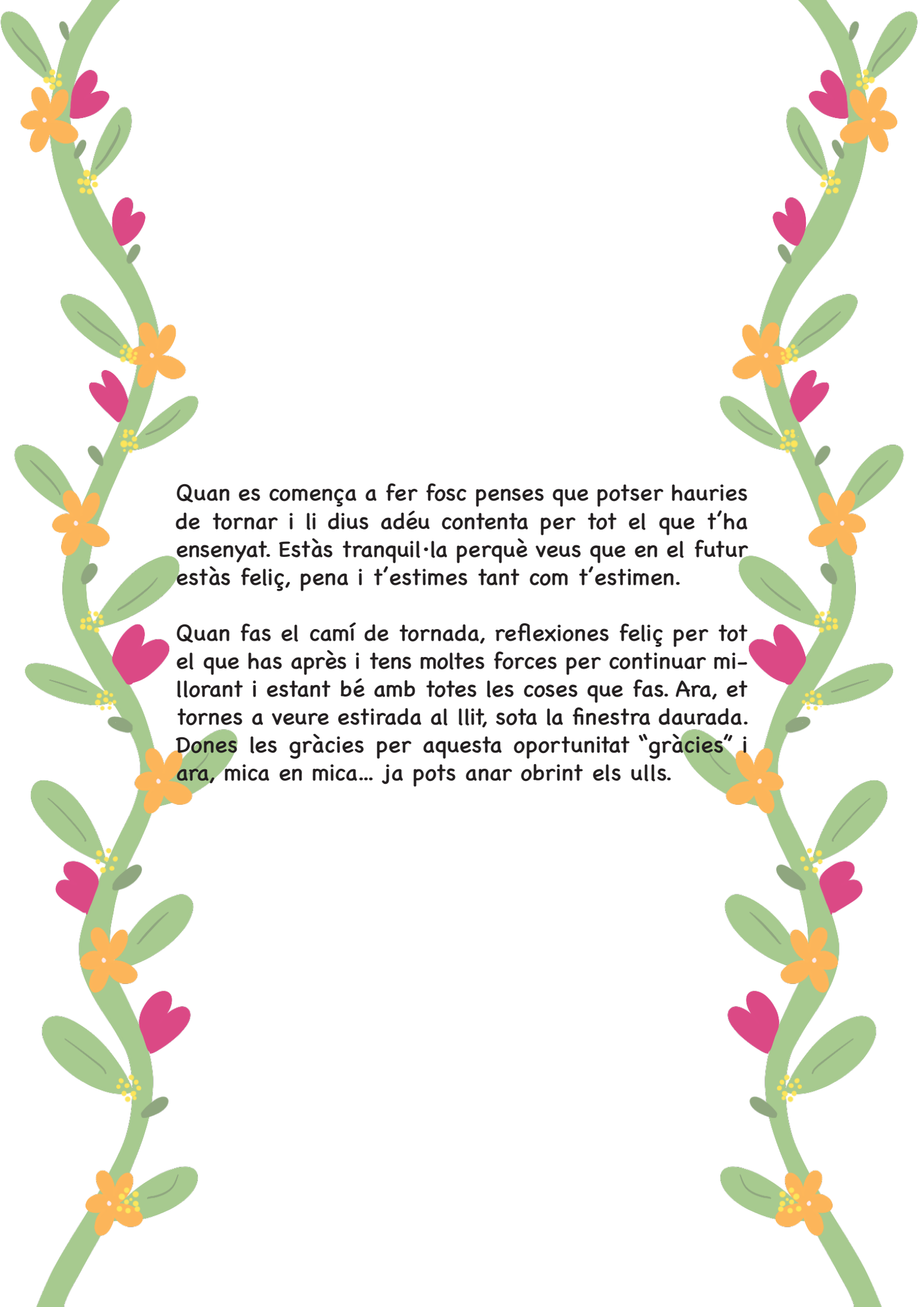
1. Soc la Beatriz [redacted] i m'encanta ser la persona que sóc.
2. Soc la Beatriz [redacted] i m'encanta ser la persona que sóc.
3. Soc la Beatriz [redacted] i m'encanta ser la persona que sóc.
4. Soc la Beatriz [redacted] i m'encanta ser la persona que sóc.



Molt bé Bea, ara imagina't en un preciós bosc. Estàs en plena natura i et sents contenta i feliç d'estar aquí. Passeges calmadament, i arribes a una casa. És una casa com la que t'agradaria tenir. Tot està exactament com tu vols: és bonica i gran i te un jardí preciós amb un hort. Quan entris a la casa, et veuràs a tu mateixa d'aquí uns anys, tal i com t'agradaria estar. Rodejada de les persones que t'estimen i fent una feina súper xula que et motiva i et fa feliç. Entra a casa teva, ¿com et sents?

T'agrada molt tot el que veus i et presentes a la Bea del futur explicant-li que ets la Bea del present. Ella està molt feliç de veure't i et saluda efusivament. Agafeu les jaquetes i sortiu al bosc per donar una volta. T'agrada molt sentir-la al costat, te n'adones de lo agradable que és la teva pròpia companyia. Passeja't una bona estona amb ella, passa-t'ho bé.



A decorative border on the left and right sides of the page, featuring a green vine with leaves, orange five-petaled flowers, and pink heart-shaped flowers.

Quan es comença a fer fosc penses que potser hauries de tornar i li dius adéu contenta per tot el que t'ha ensenyat. Estàs tranquil·la perquè veus que en el futur estàs feliç, pena i t'estimes tant com t'estimen.

Quan fas el camí de tornada, reflexiones feliç per tot el que has après i tens moltes forces per continuar millorant i estant bé amb totes les coses que fas. Ara, et tornes a veure estirada al llit, sota la finestra daurada. Dones les gràcies per aquesta oportunitat "gràcies" i ara, mica en mica... ja pots anar obrint els ulls.