

Ei! com va?

saps que et vaig dir ahir que m'anessis escrivint?

Doncs crec que seria una bona tècnica, t'explico: tu agafes i redactes un email, m'expliques tot el que et digui la ment i el cor, tot!!!

Llavors ho llegeixes en veu alta.

saps que hauràs fet? hauràs permès que el cor senti, que la ment estructuri, que la ma escrigui i que la paraula surti de tu, amb la qual cosa, sabràs com estas tu, podràs "observar" el que has viscut i com, i vocalitzant també t'adonaràs de com expresses i com et poden percebre.

Bé!! es com si et fessis un escàner. li dones oportunitat al teu cos i la teva ànima per estar amb tu i "conversar".....

I finalment si consideràs de enviar-m'ho, ho fas i sinó l'exercici ja ha fet el que tenia que fer, te'l guardes, ja que serà com una carta enviada a tu mateix, es important.

Per coneixes un mateix i per saber si estas en el camí de la felicitat és una de les maneres, és molt gratificant i fa que surtin els aires negatius i entrar el positius.

AH! et donaré un altre truco, la paraula "CLAU" per saber si anem bé,

es dir en veu alta, o dir-te des del cor: **OBSERVAT!!!!**

Quan et trobis en una situació complicada...sí et dius, **observat!!** veient-te en segon pla.....

veuràs que passa!

un peto guapo!!

em vas dir que havies vist la peli culaa de Ray Charles no?, doncs et diré que en el meu paper de mare que m'ha tocat fer, és, poder ajudar als meus fills a trobar la seva llum interior!!

vas veure la mare com va actuar? quan el nen cau i sent por en trobar-se sol?

la seva felicitat va ser veure com la superava i fins i tot va poder agafar el grill que estava allí quiet, sota la cadira i el va agafar amb les mans sense veure'l només intuït, sentint amb el cor i fins i tot també va "sentir" com corrien les llagrimes de la mare.....

el que no va saber fins mes tard és que eren llagrimes de felicitat!!!!

fixa't en aquesta pintura, gravat que va arribar a les meves mans per "causalitat".

Una ESCALADORA , una ESCALA,..... la de cadascún, la que et fa pujar!!!

No te sentit baixar, doncs la llum es dalt i l'escala implica un moviment d'ascensió de creixement.....i aquí està tot.

La resta es muntatge, la resta es mentida, la resta son falses creences, la resta es producte d'estar convivint tots els poders (possibilitats) humans!!!!

el llibre albir, el bé i el mal, el ric i el pobre, el llest i el tonto, el guapo i el lleig, l'espavilat i l'innocent.....etc.etc.

Tots son il·lusions òptiques, encara que, les veiem amb els ulls físics!!!!

**Tot és allí perquè nosaltres, cadascú tinguem energia suficient per escalar,
ei!!!però cadascú la seva!!!!**

És el nostre repte, la nostra funció, pujar graó a graó i cada vegada ets més feliç, la mirada és cap a dalt i la fortalesa està, en que *COMPRENEM* qui som, d'on venim i on tornarem. es així com no ens dispersem, com ens centrem i *NO DEIXEM DE SER FELIÇOS*, doncs aquesta es la nostra *NATURALES*A.

la resta és il·lusió, com en una sessió de circ.

Tot han estat esforços, assajos, provatures, aprenentatges.....i al final la re-presentació, l'objectiu de tot plegat, la *SUMA* de tot.....es diu *EMOCIO, FELICITAT, APLAUDIMENTS, EL COR S'EXPANDEIX I POTS VOLAR, FER PIRUETES, DOBLEGAR-SE* imagina't que fan al *Circ du Soleil*..



autor de la pintura Jordi Solano-Catalunya-