

Article 1

Aquí i Ara són les 17: 32 hores

Em trobo en un moment de descans, m'estic adonant que poso l'atenció en mi mateixa, em deixo sentir. Estic oberta al que reben els meus cinc sentits. Estic deixant desfilars els pensaments que corren pel cap. Estic receptiva al meu món emocional.

M'adono de l'esgotament físic. Em pesen els peus, sento calentes les orelles, necessito una posició més còmoda, procuro canviar-la. Just ara em sento més relaxada. Sento tensió a l'estómac, faig unes quantes respiracions profundes. Ara millor! M'adono de l'agilitat dels meus pensaments, uns venen, altres marxen, els deixo volar sense dirigir la velocitat. Em pesen els ulls.

Em sento satisfeta, conforme amb el meu **Aquí i Ara**. I és des d'aquesta placidesa que recordo la consigna que la Gestalt ofereix sobre la manera de veure el món.

Quina és la seva filosofia? ***Què puc fer per a que el meu dia a dia sigui més plaent?***

Senzillament puc dedicar uns minuts del dia en aturar el temps, assentar-me en el més estricte present i abandonar-me en la fórmula del **Aquí i Ara**.

Aquesta "fórmula màgica" pretén trencar amb els hàbits tant marcats en occident, on anem a corre cuita mentre anem pensant en tot allò que no ha sortit com esperava i vaig anticipant el que he de comprar i el que he d'explicar a la feina.

Us llenço una pregunta... ***Quantes hores vivim en el Present?***

Si de les 24 hores que té el dia li resto el temps que dedico en dissenyar el que queda de setmana i també li trec el temps que he exhaurit pensant allò que ja està fet, de ben segur que són pocs els minuts que em puc regalar per ser persona en el present, en el **Aquí i Ara**.

Per una banda m'esgarrifo si sumo el temps que dedico a pensar en allò que no estic visquen, doncs ja va passar o encara estar per passar. Per l'altra banda, descanso quan reconec que si poso en pràctica exercicis de consciència, per tal d'adonar-me que m'està passant **Aquí i Ara**, podré aprofitar de debò l'autèntic present, no el que es pensa i es programa... sinó el que se sent i s'experimenta.

El present: ARA. Ara Salut!

Laura Rucio Torres

Psicòloga: nº 15.673, Terapèuta Gestalt