

La màgia de donar una mica de tu als altres

És important mantenir sempre una bona actitud davant els reptes que ens planteja la vida. Amb els anys he après a carregar-me d'energia positiva i, avui, vull compartir l'experiència amb tots vosaltres.



Lourdes Tuneu Cruells
Responsable de Salut Comunitària
EBA Centelles
Instagram: eapcentelles

Energia positiva per viure millor

La vida no m'ha estat fàcil, però en el meu interior, tot i que he passat moments durs, com segurament molts de vosaltres, no m'ha faltat energia positiva per avançar, el meu cos i el meu cor s'agregen endorfines positives naturals!

Els meus pares des de petita em deien: "Fes coses per les persones, t'omplirà de satisfacció i de bones vibracions". Em varen ensenyar valors: família, puntualitat, responsabilitat, aprendre, sensibilitat, servei, senzillesa, respecte, alegria, sinceritat, generositat, empatia, perdó i, sobretot, valorar cada moment i gaudir de la vida. Alguns d'aquests, avui en dia, podrien dir que ja no estan de moda o se'n parla poc, la veritat és que us puc dir que a mi m'han ajudat a créixer, a no defallir, avançar i madurar amb plenitud.

Em varen ensenyar que en aquesta vida hi som només de pas, avui hi som i demà, qui ho sap? Que si podem deixar un grapat de sorra, encara que només sigui un grapat, val la pena fer-ho.

Actualment, es parla molt del benestar emocional, es parla de cuidar-se un mateix per sentir benestar, és fantàstic disposar de professionals de

Els humans estem fets per viure amb companyia i per viure amb comunitat, no per viure sols. Millorar el benestar del vostre entorn us aportarà benestar emocional

salut que ens ajudin i és essencial per viure amb més salut.

M'agradaria que provéssiu de mirar al vostre voltant, què li falta al vostre entorn proper i després el no tan proper, família, amics, el veïnat, el barri, el poble...



Donar aporta benestar

M'agradaria poder-vos encomanar les ganes de donar-vos als altres sense esperar res a canvi, de donar allò que teniu dins, per millorar encara que sigui un moment a l'altra persona. Automàticament es despertarà una màgia dins vostre que no us deixarà indiferents.

Fer companyia a alguna persona que està sola, llegir un llibre a aquell que voldria i no pot, escoltar una estona algú que no pot parlar amb ningú, que viu sol, que no té família

o la té lluny, acompanyar a qui no pot passejar sol, fer voluntariat en alguna ONG, servir un àpat o ajudar a la cuina en un menjador social... veureu com la màgia de fer alguna cosa per als altres us omple i us carrega les piles per tot l'any.

Quan ho has provat quedés enganxat dins d'aquesta màgia, en aquest benestar interior, que ja surt sol de fer-ho. I quan per motius diversos no pots, et tanques i et tornes a aïllar, notes que es van descarregant les piles i et fal-

ta alguna coseta a dins per avançar amb alegria i joia per encarar el dia diferent. Et falta carregar les piles!

Us convido a provar-ho i a explicar l'experiència per encomanar de bones vibracions als altres.

Si encara no ho has provat, prova-ho!

La vida no és fàcil, però val la pena viure-la. Deixa tu també un grapat de sorra i omple't d'energia positiva!