



Nodreix l'ànima

PRÀCTICA: Retrocedir amb consciència i recursos

OBJECTIU

Aquest exercici t'ajuda a **aturar-te, recollir-te, calmar-te i desxifrar què està tornant**, què necessita ser escoltat i com pots treballar-ho. És una eina per entendre els retrocessos com a part del **procés de creixement** i sanació.

DURADA

- Pots fer-lo en **5-10 minuts** quan necessitis recol·locar-te.
- També es pot fer en **varis dies**, aprofundint més en cada pas segons el temps i la disponibilitat.

PASSOS DE L'EXERCICI

Pas 1 – Recol·locar-te i respirar

- Troba un espai tranquil on puguis escriure sense interrupcions.
- Tanca els ulls un moment i porta l'atenció al teu **cos** i a la teva **respiració**.
- Nota on tens **tensió, molèstia o emocions fortes**.
- Escriu breument: *Com em sento ara físicament i emocionalment?*



Nodreix l'ànima

PRÀCTICA: Retrocedir amb consciència i recursos

PAS 2 – IDENTIFICAR QUÈ HA TORNAT

- Pensa en la **memòria, emoció** o **situació** que ha aparegut.
- Escriu amb claredat: *Què ha emergit? Què m'ha fet sentir?*
- Observa si és **una emoció, un record, una sensació física** o una combinació.



Nodreix l'ànima

PRÀCTICA: Retrocedir amb consciència i recursos

PAS 3 – OBSERVAR SENSE JUTJAR

- Recorda que no és un **fracàs** ni un retrocés inútil.
- Escriu: Què puc aprendre del que torna? Quina part de mi encara necessita ser escoltada?

A large, empty, light gray rectangular area intended for writing or drawing, representing a workspace for the exercise.



Nodreix l'ànima

PRÀCTICA: Retrocedir amb consciència i recursos

PAS 4 – DESXIFRAR LES NECESSITATS

- Analitza què necessites ara per sentir-te més **centrat/da i segur/ra**.
- Algunes preguntes que poden ajudar:
 - Quina part de mi necessita **recolzament**?
 - Quins **recursos** tinc per gestionar-lo ara mateix?
 - Hi ha alguna cosa que he estat **evitant** i que necessita atenció?
- Escribeu les respostes, encara que siguin curtes o fragmentàries.



Nodreix l'ànima

PRÀCTICA: Retrocedir amb consciència i recursos

PAS 4B – RECONÈIXER LA VERITAT QUE JA SAPS

- Sovint, quan una **memòria** torna, **ja saps dins teu què t'ha remogut** i quina és la **solució** o la manera correcta de gestionar-ho.
- Escriure-ho ajuda a fer realitat el que penses i a consolidar la teva **comprensió** i **confiança** interna.
- Exemple: al principi, després d'una relació tòxica, el record podia aparèixer repetidament, generant **malestar** o **ràbia**. Però en reconèixer la veritat – que aquella relació no era saludable – i posar-la per escrit, el record perd poder. Ara pot sorgir i **no et mou ni et fa mal**, simplement observes amb **indiferència conscient**, i això **és superar-ho**.
- Escriu: *Què sé jo sobre aquesta situació que m'ajuda a mirar-la amb claredat? Quina veritat o solució ja porto dins meu?*



Nodreix l'ànima

PRÀCTICA: Retrocedir amb consciència i recursos

PAS 5 – ACCIÓ O COMPASSIÓ

- Decideix un petit pas que pots fer ara mateix per cuidar-te o integrar l'experiència.
- Pot ser un **gest físic** (respirar, estirar, caminar), un **pensament amable** cap a tu mateix/a, o una acció concreta que t'ajudi a treballar el que has identificat.
- Escriu: *Què puc fer ara per recol·locar-me i continuar?*



Nodreix l'ànima

PRÀCTICA: Retrocedir amb consciència i recursos

PAS 6 – TANCAR L'EXERCICI

- Escriu un **resum curt**: com et sents després de fer l'exercici i quina **clau** et porta per seguir avançant.
- Recorda que aquest procés és **continu**, i cada vegada que practiques, construeixes més **recursos**, **presència** i **confiança** per afrontar el que torna.



Nodreix l'ànima

PRÀCTICA: Retrocedir amb consciència i recursos

💡 SUGGERIMENT ADDICIONAL:

- Pots fer aquest exercici **diàriament durant una setmana** si vols aprofundir, o només quan notes un retorn emocional fort.
- Guarda els teus escrits per veure l'evolució i **reforçar la consciència del teu procés**.

UN RETORN CONSCIENT A TU

Gràcies per regalar-te aquest espai de **presència, honestedat i cura conscient**. Cada vegada que t'atures a escoltar el que torna, estàs reforçant la teva **capacitat interna de regulació**, la teva **saviesa emocional** i el teu **compromís amb el teu procés**. No hi ha passos enrere quan hi ha consciència: tot el que emerges és una invitació a integrar, comprendre i avançar amb més profunditat.

Confia en tu. Tens **recursos**, tens **claror**, tens una **força tranquil·la** que sap sostenir el camí, fins i tot quan sembla que retrocedeixes. Pots tornar a aquesta pràctica sempre que ho necessitis, com un **punt de retorn** al centre. Camines al teu ritme, amb **dignitat, respecte** i una confiança que creix pas a pas, des de dins. ❤️

Si en algun moment sents que necessites **més recursos, altres pràctiques** o un **acompanyament més personalitzat**, pots escriure'm amb confiança a angels@nodreixlanima.com; estaré encantada d'escoltar-te i oferir-te opcions que s'ajustin al teu moment i al teu camí.