

El meu còctel d'elements

Estic totalment d'acord amb la idea que formem part de la naturalesa i la naturalesa forma part de nosaltres. On acaba un i comença l'altre? Estem connectats o totalment desvinculats a la natura? Què passa/sents si es produeix aquesta desconexió?

Com la natura en constant reequilibri, els 4 elements, **Aire, Terra, Foc i Aigua** són les disposicions emocionals i corporals, que han d'estar compensades per poder gestionar la nostra vida i emocions d'una manera sana, sent el que ens permetrà vincular-nos des del cor i sent coherents amb nosaltres mateixos.

Sovint l'excés o el dèficit de qualsevol d'elles pot provocar un desequilibri a la nostra vida. Buscar i trobar l'equilibri ens aproparà cada vegada més a l'estat de benestar que desitgem, a tenir una comunicació sana i assertiva, i a aconseguir una alineació entre el que fem, pensem i sentim.



Aigua: Ens parla de fluïdesa que alhora ens connecta a l'obertura i l'acceptació. Donar-nos permís a nosaltres mateixos i als altres. Comprendre'ns i acceptar-nos, comprendre i acceptar als altres. Fluir amb la vida i no contra la vida. Deixant de banda l'exigència per trobar camins més amorosos amb nosaltres mateixos però també efectius.

Terra: Ens parla d'estabilitat i fermesa. *"Amb els peus en la terra i la mirada en el infinit"*. Somiem sí, volem sí però amb peus i arrels fortes perquè no pugui qualsevol vent o tempesta desarrelar-nos i desequilibrar-nos. Ens permet reconèixer els recursos amb els que podem comptar i amb els que encara no i des d'aquest autoconeixement continuar fent camí.



Aire: Ens permet arriscar-nos, equivocar-nos i explorar. És l'energia que ens permet arribar on desitgem. És creativitat, és flexibilitat, és canvi...

Foc: Ens connecta a la determinació, a la convicció, a l'esforç i a la perseverança i a tot el poder interior que tenim per aconseguir allò que puguem desitjar.



És el motor que ens mou, la passió que ens impulsa a viure la vida copsant tots els detalls. És l'energia que ens posa en moviment amb voluntat i amor.

Pots identificar els quatre elements amb tu mateix/a? Què t'aporten cada un d'ells?

Des del model Ecologia Emocional us proposem utilitzar aquests elements com a metàfores que ens ajudin a accedir a aquests territoris interiors que de vegades són difícils de penetrar per prendre consciència i des d'aquesta poder triar quina disposició adoptar en la interacció amb l'altre i cuidar-nos afectiva i efectivament.

Isabel Cordón

Coordinadora i Formadora Màster Ecologia Emocional
Fundació Àmbit Ecologia Emocional
@Eco_Emocional @Ecoemocional
www.ecologiaemocional.org/ca/master/equip