

ECOLOGÍA EMOCIONAL

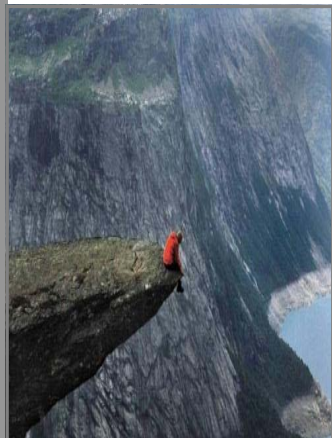
“Las personas empuñadas en llegar a un lugar más alto, más tarde o más temprano, sufren vértigo ¿Qué es el vértigo? ¿El miedo a la caída?”

NO

El vértigo es alguna cosa diferente a la caída. Es la seductora voz del abismo que nos tienta y atrae. Es el deseo de caer ante el cual reaccionamos asustados”.

Milan Kundera

La insoportable levedad del ser



PSICOECOAFECTIVIDAD

LAS 3 LEYES DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

- **La ley de la diversidad y la riqueza de afectos.**
 - ☆ La vida natural depende de su diversidad y riqueza.
 - ☆ Hay muertos que caminan.
 - ☆ Evitemos la censura afectiva.
 - ☆ No todos sentimos igual, ni falta que nos hace.
 - ☆ Todos los afectos son necesarios.
- **La ley de la interdependencia afectiva.**
 - ☆ Todas las formas de vida dependen entre sí.
 - ☆ Son sistemas de energía abiertos.
 - ☆ Nadie es emocionalmente auto-suficiente.
 - ☆ El efecto boomerang.
 - ☆ Todo lo que hacemos o dejamos por hacer tiene un impacto en el Universo.
 - ☆ El contagio emocional.
 - ☆ Las constelaciones de afectos.
- **Ley de la gestión ecológica de recursos afectivos.**
 - ☆ Todos los seres vivos y todos los recursos son limitados.
 - ☆ Es preciso hacer una gestión inteligente.
 - ☆ El principio del aprovechamiento de la energía psicoecoafectiva.

MENTE

“Ya no celebro que me hago mayor sino que me hago mejor”

Jaume Soler



EMOCIÓN

“La vida puede ser una fiesta o un funeral”

Jaume Soler

ACCIÓN

“Si cada día nos arreglamos el cabello porque no hacemos lo mismo con el corazón”

Gandhi



Vivir es diferente a sobrevivir.

La diferencia reside en el control sobre nuestra propia historia personal, en adoptar un modelo de persona que escoge y está dispuesta a pagar el precio de su elección.

ARTE Y ECOLOGÍA EMOCIONAL

Un espacio para la creatividad

¿Ve,

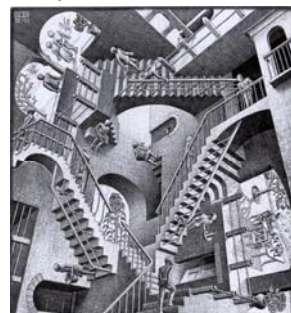


Leonardo Da Vinci
La Gioconda
(óleo, 1503-1506)

Este mes te **proponemos un juego** para ampliar la mirada. ¿Te atreves? Si tu respuesta es un sí te invitamos a que tomes una noticia cualquiera y la exprimas, la mires del derecho y del revés, de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba. Cuando le hayas dado mil vueltas, párate a reflexionar e intenta relacionarla con los conceptos de ecología emocional que han ido apareciendo en este boletín en sus cinco meses de vida. Si tienes otros, perfecto, puedes añadirlos. ¿Qué opinas?

Si te apetece puedes compartirlo con nosotras enviando tus comentarios a la dirección de e-mail que tienes a pie de página.

¿Empezamos a jugar?



Escher. *Relatividad*
(litografía, 1948)

veo?

Aquí va nuestra noticia...

Arte "efímero" que durará 4.000 años

La noticia que hemos escogido muestra a una pareja de artistas, Christo y Jeanne-Claude, presentando uno de los proyectos que tienen entre manos: la realización de una monumental mastaba con barriles de petróleo en Abu Dabi. La idea inicial de este proyecto se remonta a 1977. (Para saber más ver *El País*, sección cultura, del 9-5-2008)

Expresiones claves de la noticia

- ☆ *La mastaba* es una construcción que pretenden realizar con 410.000 barriles de petróleo de diferentes colores, apilados horizontalmente y fijados a una estructura interior que tendrá una altura de 150 metros de alto, por 300 de ancho y 225 de profundidad.
- ☆ Sobre la tierra todo es efímero.
- ☆ Todo el proceso previo de preparación lo pagan ellos.
- ☆ Si tira adelante, bien; sino, no pasa nada.
- ☆ De 56 proyectos que tienen han podido realizar 19.
- ☆ Tardaron 26 años en realizar *The Gates*, una instalación de 7500 puertas unidas por una tela de color azafrán en el Central Park de Nueva York.

Y tú... ¿Qué haces?

Conceptos de Ecología Emocional

- ☆ Transformación, reciclaje y reutilización. Además de energía creadora y una gran creatividad.
- ☆ La provisionalidad.
- ☆ Inversión de energía: proactividad, responsabilidad y acción.
- ☆ Dispuestos a perder. La fuerza del desprendimiento.
- ☆ La clave del éxito: deseo, esfuerzo, perseverancia y acción.
- ☆ Energías emocionalmente ecológicas: sueños, alegría, belleza, voluntad.

Lo que haces, eres

Sólo nos queda despedirnos, nos vamos de vacaciones....pero volvemos en septiembre. Hasta pronto.