

LA FAMILIA DE LA VALENTÍA



MARZO, 2014

Por: Jaume Soler & Mercè Conangla

LA VALENTÍA

Desde Bolivia.. Daniela García

¡Una **emoción- valor** escasa en estos tiempos, y tan valorado! porque ¿quien no quiere ser el primer valiente? pero a veces nos sentimos débiles y preferimos quedarnos en nuestra zona de confort.

Para cultivarla, debemos fomentar también la voluntad, la fortaleza, la confianza, flexibilidad, y humildad y sobre todo gestionar nuestros miedos, porque justamente no hacemos cosas por el miedo a hacerlas. A veces, en el intento de ser valientes, nos ponemos violentos y lastimamos a otros, y a nosotros mismos, confundimos la valentía con la violencia y la competición de ser los primeros.

La valentía supone también un punto medio de equilibrio en el que ni pasemos nuestra vida luchando, “ganando guerras” poniéndonos en situación de “salvadores”, ni entremos en una apatía que nos conduce a una modorra existencial. El punto medio, supone valorar las situaciones y a través de la reflexión, intuición, y conciencia evaluar si vamos a dar respuestas a las demandas de la vida, sin con ello “sacrificarnos” por nada ni por nadie.

Es importante correr riesgos pero los adecuados, los que nos pertenecen, los que hacen a la esencia de nuestra vida y para ello será importante conocernos a nosotros mismos.

No corramos riesgos para que nos llamen valientes sino para responder a las preguntas de la vida y de nuestra existencia.



LA POESÍA DEL MES

*Si piensas que estás vencido, ya lo estás
Si piensas que no te atreves, no lo harás.
Si piensas que te gustaría ganar,
pero que no puedes, no lo conseguirás.
Si piensas que estás vencido, ya lo estás.
Porque en el mundo encontrarás que el éxito
empieza con la voluntad del hombre.
Todo se halla en el estado mental.
porque muchas carreras se han perdido
antes de haberse corrido,
y muchos cobardes han fracasado,
antes de haber iniciado su trabajo.
Piensa en grande, y tus hechos crecerán
piensa en pequeño y quedarás atrás.
Piensa que puedes y podrás.
Todo se halla en el estado mental.
Si piensas que tienes ventaja, ya la tienes.
Has de pensar bien para levantarte.
has de estar seguro de ti mismo,
antes de intentar ganar un premio.
La batalla de la vida no siempre la gana
la persona más fuerte o ligera,
porque, tarde o temprano,
la persona que gana es aquella
que cree que puede hacerlo.*

Rudyard Kipling

LA CONSTELACIÓN DE LA VALENTÍA

DESADAPTATIVA: Miedo _ Cobardía _ Envidia _ Celos _ Desesperanza _ Desánimo _ Derrota-Desconfianza

ADAPTATIVA: Ilusión-Lucha-Exploración-Ánimo-Confianza- Resiliencia-Tolerancia a frustración

Esto me supera. Me va a dañar (pensamiento)	Miedo (Sentimiento)	Buscar seguridades- Aislarse— Protegerse de los demás (Conducta)
---	---------------------	---

DAR EL PRIMER PASO

Según dice la Biblia, cuando los hebreos iban a atravesar el mar Rojo, dijo Dios a Moisés que levantara su vara y que, entonces, las aguas se separarían. Sin embargo, el Talmud cuenta que las aguas no se separaron en el momento en que Moisés levantó su vara. Sólo lo hicieron cuando el primer hebreo se lanzó, decidido, a ellas.



LA LUZ DE LA CONCIENCIA

Una persona entra en una habitación que se halla a oscuras. Una vez dentro cree ver una gran serpiente. Del susto, tiene un ataque de corazón y muere.

Una segunda persona entra en la misma habitación. Antes de entrar, abre la luz. Observa que dentro hay una enorme cuerda enrollada y una persona tendida en el suelo, a su lado.

¿Cuántas serpientes de nuestra vida acaban siendo “cuerdas”?

Para darte de alta o baja del Boletín, envía un mensaje a ecologiaemocional@yahoo.es

TERRITORIO “VALENTÍA”

Es un TERRITORIO INCIERTO, no hay mapas, no hay otra guía que la propia BRÚLULA INTERIOR. Es un territorio lleno de DRAGONES “MIEDO” y, aún así un espacio necesario de explorar y de recorrer. Cuando enfrentamos los dragones que nos limitan, nuestro espacio de crecimiento personal se expande. En él podemos hallar las claves de nuestra existencia.

La llave que nos permite acceder al Territorio “Valentía” es la CONFIANZA en nosotros mismos que nos permitirá lanzarnos al descubrimiento de nuevos espacios sin necesidad de tenerlo todo bajo control.

Como dijo Buda: **Uno no halla el camino hasta que se convierte en camino.** Conectados a la valentía somos capaces de ser nosotros mismos “con los demás”.

¿VIVIMOS ESCONDIDOS?

Érase una mujer que vivía disfrazada de mujer y un hombre que vivía disfrazado de hombre. Cuando se encontraron creyeron esta comedia y formaron pareja. El hombre falso y la mujer falsa, haciendo esfuerzos tremendos, alcanzaron una modorra que llamaron felicidad. El hombre y la mujer verdaderos nunca llegaron a conocerse.

Jodorowsky

¿Qué repertorio de “máscaras” de camuflaje esconden la persona que realmente somos? ¿ACTIVAMOS LA VALENTÍA?