

## LA CASA DE LAS EMOCIONES: LA ILUSIÓN



SEPTIEMBRE, 2014

Por: Jaume Soler & Mercè Conangla

### LA ILUSIÓN

Energía emocional generada por expectativas positivas sobre lo que va a acontecer. Familiar de la ESPERANZA. Nos aporta impulso para movernos, actuar, y explorar.

Tiene mucho que ver con lo que esperamos o imaginamos que "puede ser o podemos hacer". Nos ilusionamos cuando somos capaces de visualizar la construcción de un futuro mejor, cuando tenemos conciencia de que lo que vivimos es valioso.

Es importante cuidar nuestras ilusiones porque si desaparecen, aunque sigamos existiendo, habremos dejado de vivir.

Mira tu día: Contiene toda tu vida. Es especial. Nunca has vivido un día igual. Si lo dejas sin vivir nunca volverá. ¿Cómo vives cada amanecer? ¿Sabes apreciar su valor?

Decía Santiago Rusiñol:

*La vida es corta o larga según lo que en ella se sueña. Si se persigue una ilusión y la ilusión va corriendo, y el hombre correr detrás, tal vez no se consiga jamás pero se llega mucho más deprisa al final de la ruta, pero si no se espera nada, nunca se acaba de llegar. El que cree obtener alguna cosa al día, nunca es viejo: la esperanza no deja envejecer a los que la tienen. El que no tiene fe en lo que vendrá ya puede morir en el mismo día, que ya se le acabó la vida.*

Al igual que hacemos ejercicio para mantener en forma nuestro cuerpo, es necesario eliminar pensamientos y emociones tóxicas, cerrar los temas pendientes y **empezar cada día con ilusión**, activados los sentidos, dándonos cuenta del regalo diario de tantas pequeñas y valiosas cosas, prestando atención a los amores y llenando cada minuto de vida. Así esta pregunta nos conectará a la curiosidad y a la automotivación: **¿Qué nueva sorpresa, aprendizaje, propuesta, me traerá este día?** Y dar la bienvenida, como si de un tesoro se tratara, a estas nuevas veinticuatro perlas que merecen ser vividas.

La ilusión mejora  
el clima emocional global



**"¿Y cómo soportaría yo ser un hombre si el hombre no fuese también poeta, adivinador de enigmas y redentor del azar? "**

**Nietzsche.**



### ANÁLISIS DESDE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

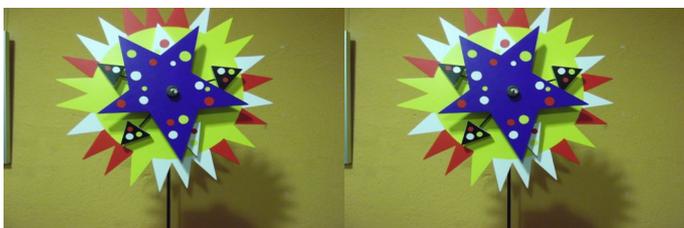
- **ENERGÍA:** Conectados a la ILUSIÓN disponemos de una carga de energía emocional "extra". Es una energía renovable, sostenible y ecológica. No provoca daños por exceso.
- **TERRITORIO.** Abre territorios nuevos y nos expande. Nos predispone a explorar y a crear. Facilita nuestro crecimiento personal.
- **CLIMA:** Un clima soleado, lleno de luz que genera bienestar y mejora el ánimo. Contagio positivo
- **VINCULOS:** Nos hace más atractivos a los demás.
- **SENTIDO:** Sentimiento generador de VIDA.

## LA CONSTELACIÓN DE LA ILUSIÓN



La ilusión forma parte de la familia de la **ESPERANZA**.

La ilusión convive con la **ALEGRÍA**, el **DESEO**, la **CURIOSIDAD**, la **VISIÓN POSITIVA**. Cuando está ausente aparece la **DESILUSIÓN**, LA **FRUSTRACIÓN**, EL **ABURRIMIENTO**



### APLÍCATE EL CUENTO



*¿Sabes por qué las personas se aburren? – le había preguntado el abuelo de sopetón.*

- No.
- *Porqué no ven las puertas.*
- *¿Qué puertas?*
- *Las que están escondidas por doquier.*
- *¿Por doquier, dónde?*
- *En el aire, en torno a nosotros, en las casas, en los paisajes, en las estaciones de autobús y en la panza de las personas. Si sabes abrir las puertas, nunca estarás triste.*

Susana Tamaro

### ESCANAMOS ESTA EMOCIÓN

**¿Con qué nivel de energía nos sentimos?** Si estamos sin ánimo, sin fuerzas para luchar por nuestros proyectos, sin **ilusión** para vivir nuestro día... es preciso revisar en qué fuentes nos conectamos, qué pérdidas tenemos y en qué y en quién invertimos nuestras energías

**¿A qué proyectos, sueños, ilusiones, deseos no hemos dado ninguna oportunidad?** Cuando avanza la **ilusión**, retrocede el aburrimiento.

**¿Envejecemos sólo en años o también en propósitos, ilusiones, proyectos y curiosidad?**

**¿Mantenemos viva la curiosidad y activada la alegría de vivir?**

### NO ES LO MISMO



**No es lo mismo sentir ILUSIÓN que vivir de ILUSIONES**

Una **ILUSIÓN** es una imagen formada en la mente que creíamos verdadera y que se esfumó por aproximación a la realidad. Como una pompa de jabón que explotó, nuestra mente fabrica ilusiones que pueden acabar estallando por inconsistentes.

**Sentir ILUSIÓN** supone conectarnos a una fuente de energía especial que ilumina nuestra existencia. Requiere obertura de mente, capacidad para comprender que si bien no todo depende de nosotros, siempre podemos elegir cómo nos posicionamos ante nuestra realidad.