

# ECOLOGIA EMOCIONAL



**“La felicidad no es una estación a la que se llega, sino una manera de viajar”**

**Margaret L. Runbeck**



## NOTICIA

### Un final, un principio

Hay una canción catalana que dice **“Es hora dels adeus”** (es hora del adiós), **de las despedidas**, ha llegado este momento. Y queríamos hacerlo **agradeciendo el cariño y las palabras** que nos han ido llegando desde el primer momento en que iniciamos este proyecto, con ilusión, también con incertidumbre por no saber como empezar...pero lo hicimos y **hemos disfrutado del camino**, un camino que como todos no ha sido siempre llano, han aparecido piedras, zonas cortadas, ... y también hemos ido perdido y sustituyendo, recuperando y conociendo a otros compañeros, que nos siguen y alientan desde otra posición y momento. **Somos felices por los espacios compartidos y por el aprendizaje realizado. Pero es importante también “sabernos provisionales”**. Una amiga nos dijo el sábado que **la vida es como una enciclopedia**, vamos cerrando capítulos, libros, tomos, para abrir otros nuevos. De esta forma todo final es un nuevo principio que esperamos con la misma ilusión.

Con lágrimas por la despedida y una sonrisa grande por lo que está por venir. **¡Hasta siempre!**

**¡Un fuerte abrazo de Yolanda y Núria!**

## PSICOECOAFECTIVIDAD FELICIDAD, PROVISIONALIDAD

El logro de la **felicidad** requiere de un cierto sentido de **provisionalidad**. Si intentamos vivir seguros, en un estado permanente de no cambio, aferrados a lo bueno y lo malo no podremos ser felices. **La felicidad es un estado interior de serenidad y autonomía**. Para lograrlo debemos darnos cuenta de lo importante que es vivir conscientemente cada instante, disfrutando de cada paisaje, de sus colores, procurando ir ligeros de equipaje. **Todo es provisional, incluso nuestra existencia**. Lo único seguro que tenemos es que dejaremos de ser. Pero una verdad tan importante **se nos olvida y sufrimos por todo lo que perdemos en el camino**, dejando de prestar atención a todo lo que va apareciendo de nuevo. **En lugar de disfrutar y gozar vivimos en un duelo permanente** por todo lo que perdemos: personas amadas, objetos, tiempo, la salud, el trabajo...quejándonos cuando llueve porque no hace sol, y cuando hace sol preguntándonos cuando lloverá. **Así**

**alejamos la felicidad de nuestras vidas porque todo ello nos aporta ansiedad, insatisfacción y nos arrastra al terreno del miedo alejándonos del de la confianza.**

Desde la **Ecología Emo-**

para crecer, estimar es crecer. Y sin embargo nos han educado para vivir las cosas que nos ofrecen y no el tiempo que pasamos juntos.

☺ **Felicidad como virtud, plenitud y contemplación**: se alcanza desarrollando todo el potencial que llevamos dentro, con sabiduría, templanza, valentía y justicia.

☺ **Felicidad como capacidad interna de la persona**: Séneca dice que cada uno es capaz de crearla y es independiente al exterior.

☺ **Felicidad como satisfacción de los instintos**: el deseo de satisfacer los instintos sin control comporta más angustia que satisfacción, por tanto regulación y moderación.

**Recuerda: lo que hay adentro se proyecta afuera. ¿Eres feliz?**

(1) Jaume Soler y Mercè Conangla  
Ecología Emocional.



Eva Armisen

**cional** (1) podemos encontrar diferentes maneras de aproximarnos a la felicidad.

☺ **Felicidad como actitud**: depende de cómo vivimos las cosas más del qué vivimos.

☺ **Felicidad momento**: necesitamos a los otros



## DICCIONARIO DE ECOLOGIA

### Equipaje vital

Todo aquello que integramos y conforma nuestra historia: pensamientos, creencias, emociones, habilidades, conocimientos, recuerdos, recursos, temas no resueltos o incompletos, pesos que cargamos como ofensas, deudas, culpas...etc y que condiciona nuestras acciones.

Es preciso revisarlo y actualizarlo a menudo eliminando la carga superflua.

### Irradiación de energía positiva

Emisión y flujo de una corriente emocional generadora de creatividad, equilibrio y bienestar que parte de nuestro interior y se contagia por doquier.



### Constelación de la felicidad

La felicidad da la mano a la confianza, a la serenidad, a la alegría, a la esperanza y al equilibrio vital.

La felicidad está entrelazada con la generosidad, la solidaridad y, sobretodo y muy especialmente, con la sabiduría. La felicidad es una consecuencia del amor maduro.

-Ecología Emocional-

#### SINTOMAS DE DETERIORO

*Cuando una puerta de la felicidad se cierra, otra se abre; pero a menudo nos quedamos mirando tanto tiempo la puerta cerrada que no somos capaces de ver aquella que se ha abierto para nosotros*

**HELLEN KELLER**

*Voy a ser feliz, porque es bueno para la salud.*



## ARTE Y ECOLOGÍA EMOCIONAL

### Un espacio para la creatividad

**L**A señora Pepita, de noventa y dos años de edad, estaba completamente lista como cada mañana a las ocho en punto. Con su cabello bien peinado y un maquillaje perfectamente aplicado, pese a tener muchas dificultades de visión, estaba dispuesta a mudarse aquel mismo día a una residencia geriátrica. Su marido había muerto. Después de esperar pacientemente en la recepción de la residencia, sonrió dulcemente cuando le comunicaron que su habitación ya estaba lista. Mientras maniobraba su andador dirigiéndose hacia el ascensor, yo le daba una descripción detallada de su pequeño cuarto, incluyendo las sábanas y cortinas que habían sido colgadas en su ventana.

- ◆ - Me encantan – dijo ella con el entusiasmo de un chiquillo de ocho años al que acaban de mostrar un nuevo cachorro.
- ◆ - Señora Pepita, usted aún no ha visto el cuarto...
- ◆ - Eso no tienen nada que ver – dijo ella. La felicidad es algo que uno decide con anticipación. El hecho de que me guste mi cuarto o no me guste, depende de cómo esté arreglado el lugar, depende cómo yo arregle mi mente. Ya había decidido de antemano que me encantaría. Esta es una decisión que tomo cada mañana al levantarme !

“DECISIÓN ANTICIPADA” - Jaume Soler y M.Mercè Conangla – *La vida viene a cuento* -



### **LAS IMÁGENES...**

**Lo que hay adentro, se proyecta afuera...**

En el “yo”



¡ Esperanza!

En los otros



¡ Ilusión!

En el mundo



¡ Reflexión !

### **LOS TRES EJES**

**MENTE**

La felicidad no incorpora la ética, pero la ética es una de las formas de la felicidad.

FERNANDO SAVATER



**EMOCIÓN**

Felicidad es estar rodeada de mil deseos, es escuchar como petan las ramas alrededor del cuerpo.

FRANÇOIS MAURIAC

**ACCIÓN**

Lo único que sé es que hemos de ser felices antes de morir.

Esta es la única oportunidad que tenemos

CEBRIÁN

**¿Cuál es tu felicidad deseada ? ¿Qué haces para conseguirlo?**