

## Algunas recomendaciones:

Situarnos con honestidad en nuestra realidad emocional: ¿Qué sentimos realmente?

Elegir o crear un entorno de relaciones donde sea posible la confianza (que nace del conocimiento afectivo)

Actuar de forma coherente

Cuidar la **calidad de conciencia** para obtener calidad de vida (Eliminar los obstáculos que nos impiden expresar nuestra opiniones, pensamientos, emociones, sueños e ideales)

Cultivar la **calidad de relación**: "Si no prestas atención a los tesoros que posees estos te serán arrebatados" (calidad de tiempo, comunicación, ternura, agradecimiento)

Construir una **cultura de relaciones emocionalmente ecológicas**:

- Respeto al otro. No inmiscuirse ni invadir.
- Dar permiso para pensar, sentir y expresar
- Flexibilidad y negociación permanente (gestionar los desacuerdos y los malentendidos)
- Evitar la contaminación emocional: juicios de valor, menosprecio, insultos, gritos, sentencias lapidarias, etiquetajes.

## El Rincón del cuento

### Tres semillas

Jaume Soler y Maria Mercè Conangla



El jardinero plantó tres semillas de árbol.

¡Creced! – les animó – Que vuestras ramas den sombra y sean cobijo para los pájaros. Que vuestros frutos dulces alimenten al caminante. Que vuestro tronco sirva de apoyo y descanso al cansado.

La primera semilla dijo:

Seré la primera de levantar mis ramas hacia el cielo. Tengo prisa por tocar el sol. Quiero que todos admiren mi belleza, y se sorprendan por mi esbeltez y longitud.

Así fue que esta semilla brotó rápido atendiendo su deseo, creciendo hacia arriba sin darse tiempo para desplegar raíces hacia abajo, tanta era su impaciencia, tanta la llamada de su impulso. Y así fue que un tronco fino y delgado atravesó la tierra y creció hacia el sol, desplegando ramas finas que dieron hojas delgadas y frutos pequeños. Y así fue que subiendo en busca de su sueño, el sol, olvidó que su tronco, sus hojas y sus frutos necesitaban alimentarse mediante sus raíces. Y así fue que llegó un fuerte viento que hirió el alto y frágil árbol y lo tumbó. Sin base en el suelo cayó, cegado por su anhelo y prisa por llegar al cielo.

La segunda semilla dijo:

Todo es muy incierto. No es tan fácil cumplir la misión que me han encomendado. Debo pensarlo todo muy bien. Voy a ir sobre una base segura. Crearé una gran red de raíces que se extiendan por el suelo antes de permitir asomar mi tallo. Lo desconocido me asusta. Debo tener garantías de que todo irá bien antes de desplegar mi tronco y mis hojas hacia el cielo.

Así fue como esta semilla tejó y entretejó, entreteniéndose en su trabajo de base sin arriesgarse a conocer el exterior. Poco a poco inmersa en él fue olvidando que la razón de su existencia era ser árbol. Y así fue que faltas de luz y de sueños sus raíces se fueron secando y su tallo no llegó a nacer.

La tercera semilla dijo:

Quiero cumplir mi destino. Voy a ser el mejor árbol que pueda ser. Elijo crecer hacia arriba buscando mi sueño y hacia abajo afianzando mi base. Me tomaré mi tiempo, sin prisa pero sin pausa, desplegaré mi tallo hacia el cielo. Con mis raíces me alimentaré de la tierra y beberé de la lluvia. Gozaré del aire y del sol. Quiero que de mi nazcan las mejores flores y broten los más jugosos frutos.

Así fue que de esta semilla fue creciendo lento, firme, confiado, un árbol. Y vino el viento fuerte y no lo tumbó. Y este árbol dio sombra y cobijo a los pájaros, alimento al caminante, y sirvió de apoyo y descanso al cansado. Pero lo más importante de todo, consiguió ser la mejor versión de sí mismo y cumplió la misión encomendada por el sembrador.