

EL ARTE DE REINVENTAR LA VIDA

www.ecologiaemocional.com

www.fundacioambit.org

SEPTIEMBRE 2011
Soler & Conangla

Palabras clave y puntos de interés especial:

- Consciencia
- Ecosistema global
- Responsabilidad
- Cocreación
- Modelo CAPA
- Sostenibilidad
- Metamorfosis

Contenido:

| | |
|-------------------------------------|---|
| Manifiesto de la ecología emocional | 1 |
| Vocabulario de ecología | 1 |
| Capital emocional | |
| Carta desde Bolivia | 2 |
| Sigue la pista | 2 |
| El rincón del cuento | 2 |

MANIFIESTO DE LA ECOLOGIA EMOCIONAL

Manifestamos que:

• Somos vida *consciente de sí misma*, seres interpretativos sujetos a nuestras propias necesidades, cultura y proyectos y aun así conscientes de que existen otras necesidades, culturas y proyectos con los que podemos crear sinergias.

Formamos *parte de un ecosistema global* en el cual nuestra aportación no puede ser sustituida y en el que la acción o la pasividad de cada uno de nosotros tiene un impacto global, colaborando en el aumento del caos, desequilibrio y sufrimiento o bien en el equilibrio, la armonía y el gozo.

El mundo en el que vivimos es el resultado de lo que somos cada uno de nosotros. Todo lo que hagamos en beneficio del mismo y todo lo que dejemos de hacer, o hagamos en su contra, tiene un impacto en los demás seres.

• Somos *cocreadores*. Si no nos gusta lo que hay, podemos cambiarlo y mejorarlo, creando otras circunstancias, trascendiéndolas o mejorando nuestras respuestas ante ellas.

Somos *responsables* de la persona que somos y del mundo que tenemos. Nuestras acciones tienen consecuencias en nosotros mismos, en los demás y en el mundo aumentando el equilibrio, la salud y el bienestar o bien incrementado los niveles de desequilibrio, enfermedad y sufrimiento.

• La alternativa fundamental para el ser humano es la *elección entre vida y muerte*, entre creatividad y violencia destructiva, entre la realidad y el engaño, entre la objetividad y la intolerancia, entre la fraternidad con independencia y dominio con sometimiento. Para evolucionar debemos desarrollar nuestras energías y potenciales en la *dirección del amor a la humanidad y a la naturaleza*, con libertad y responsabilidad.

• No podemos vivir de espaldas a nuestras emociones ni tampoco dejarnos controlar por ellas. Debemos aprender a crear *sinergias entre razón y emoción* con el objetivo de llevar a cabo acciones que nos mejoren como seres humanos.

• El *bienestar emocional y la salud mental* se consiguen canalizando nuestra creatividad para mejorar nuestra realidad interior y exterior.

• Podemos sembrar las semillas de una nueva civilización basada en los recursos compartidos y el bienestar así como en una *conciencia ecológica* aplicada a todas las áreas de la vida. Nuestro futuro reside en convertirnos en *modelos humanos CAPA* y anteponer el desarrollo del ser al del tener, conectándonos a energías emocionales ecológicas, renovables y sostenibles, promoviendo un clima emocional limpio y creando espacios protegidos de respeto.

• Creemos en la construcción de un mundo donde lo que mueva la existencia no sea el consumo sino el aprendizaje, la evolución y el crecimiento conjunto. Como seres sociales que somos, la convivencia sólo va a mejorar si somos capaces de *autogestionarnos emocionalmente*, y para hacerlo es preciso educarnos y educar.

• Cada *aportación individual* puede colaborar en generar una masa crítica que permita una metamorfosis social y un cambio de paradigma hacia una nueva era en la que los humanos dejemos de sentirnos solos y aislados en nuestros pequeños mundos para sentirnos parte esencial de la gran fraternidad humana.

Conangla & Soler "Ecología emocional para el nuevo milenio" Zenith



Sólo somos inquilinos provisionales de este mundo .

Nuestra vida es nuestro mensaje

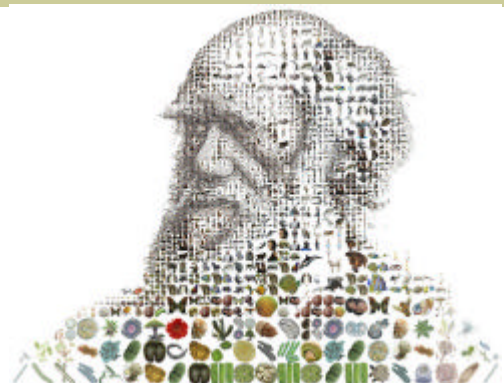
¿Cómo vivimos nuestra vida?

¿Cuál es nuestro legado?

VOCABULARIO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

Capital emocional

Es la suma de recursos emocionales reales y potenciales que integra un individuo o un grupo a lo largo de la vida. Es fruto de los aprendizajes adaptativos extraídos a partir de experiencias cotidianas o críticas, del trabajo efectuado para activar y mejorar sus competencias emocionales, de la calidad de sus relaciones y redes de apoyo, de su generosidad, austeridad y desprendimiento.



Sigue la pista:

<http://youtu.be/AxbDdkW6Oes>

[http://comradioblocs.com/
maneresdeviure/2011/09/25/ecologia-
emocional-una-manera-de-viure-millor/](http://comradioblocs.com/maneresdeviure/2011/09/25/ecologia-emocional-una-manera-de-viure-millor/)

[http://www.facebook.com/groups/
ecologiaemocional](http://www.facebook.com/groups/ecologiaemocional)

Para darte de alta o baja del Boletín,
envía un mensaje a

ecologiaemocional@yahoo.es

CARTA DESDE BOLIVIA

Desde Bolivia por un mundo emocionalmente ecológico.

Queridos amigos ecologistas emocionales, es un placer dirigirme a ustedes. Gracias a Mercè y Jaume por permitirme este contacto.

Mi nombre es **Daniela García**, soy licenciada en psicología. La ecología emocional me encontró hace tres años y desde entonces no he dejado de aprender y de comprometerme cada día más con ésta filosofía.

Actualmente, estoy difundiendo la ecología emocional en Bolivia, mas precisamente en la ciudad de La Paz, y lo hago a través de talleres, además mediante un grupo en facebook, que creamos mi pareja y yo, para llegar a más personas.

Quiero contarles de qué manera ha influido la ecología emocional en mi vida; entender que la naturaleza y los seres humanos somos uno, es un aprendizaje que me motiva mucho, porque a través de él, se y siento que a cada paso que doy, estoy aportando porque elijo ser parte de la solución. Por otro lado, el fenómeno del contagio emocional positivo, es una herramienta que nos permite influir constructivamente en los demás, y su contraparte la contaminación emocional, nos permite estar atentos y protegernos de toda esa toxicidad emocional en todos los ámbitos, personal, familiar, laboral, educacional, etc.

A partir de la ecología emocional, reconozco que la sensibilidad y la afectividad son características que nos protegerán de perecer como especie, y para ser sensibles es necesario sentir a través de nuestras emociones y sentimientos.

Finalizando les dejo con una vitamina emocional ¡la música!. Este tema me encantó por el contenido de su letra y música; tradujimos la letra y elegimos las imágenes especialmente para compartirlo con ustedes, es puro contagio emocional. ¡A sentir!: www.youtube.com/watch?v=IZQMUIO5LwU

El Rincón del cuento

Se dice que el río Amarillo de China se llama así desde hace unos dos mil años, cuando fueron eliminados los bosques vecinos que lo defendían de las avalanchas de nieve, barro y basura. Entonces, el río, que había sido verde como el jade, perdió su color y ganó su nombre. Y con el paso del tiempo, las cosas fueron empeorando, hasta que el río se convirtió en una gran cloaca. En 1980, cuatrocientos delfines vivían allí. En el año 2004 quedaba uno. No duró mucho.

"Ecología emocional para el nuevo milenio" C&S Zenith



Sólo un necio confundiría precio con valor.

Antonio Machado

Hay muchísimas cosas más importante que el dinero.. ¡pero cuestan tanto!

Grouxo Marx

CÓDIGO ÉTICO DE LA ECOLOGIA EMOCIONAL

1. Principio de unicidad
2. Principio de realidad
3. Principio de libertad
4. Principio de responsabilidad
5. Principio de respeto
6. Principio de prevención
7. Principio de sostenibilidad
8. Principio de crecimiento paralelo
9. Principio de coherencia
10. Principio de acción
11. Principio de conservación