

www.ecologiaemocional.org

www.fundacioambit.org

NOVIEMBRE 2011

Autores: Soler & Conangla

Palabras clave y puntos de interés especial:

- Amor
- Vida
- Ternura
- CAPA
- Corazón
- Solución
- Ecología emocional

Contenido:

Algún día seremos todo lo que amamos 1

Vocabulario de ecología 1

Desde Bolivia 2

Sigue la pista 2

El rincón del cuento 2



EL AMOR A LA VIDA

Algún día seremos todo lo que amamos

El poder del amor: Amamos los unos a los otros de Jesús.

El poder de la voluntad y la autoestima: *¡Yes, we can!* de Obama.

El poder de la humildad y la compasión: Teresa de Calcuta.

El poder del compromiso con los pobres: Vicenç Ferrer.

El poder de la coherencia y la no violencia: Gandhi.

El poder de la dignidad: Rosa Parks.

El poder del desprendimiento y la libertad interior: Krishnamurti.

El poder de un sueño de justicia social: *I have a dream* de Luther King.

El poder de la poesía: *Perquè tot està per fer i tot és possible* (Porque todo está por hacer y todo es posible) de Miquel Martí i Pol.

El poder del humanismo: Erich Fromm.

El poder de la resiliencia: Viktor Frankl.

El poder de la reconciliación: Nelson Mandela.

Algún día podemos llegar a ser todo lo que amamos porque los materiales para lograrlo están en nuestro interior. Es nuestra misión buscarlos y crear con ellos nuestra versión de ser humano posible.

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

No olvides nunca que tu vives, es decir, que posees, por lo tanto, una parte de la Ternura Universal.

Wilfrid Lucas

¿Quién dijo que todo está perdido? Yo vengo a ofrecer mi corazón.

Fito Paez



VOCABULARIO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

MODELO CAPA

Es el modelo de ser humano que la ecología emocional propone cultivar en el nuevo milenio.

La persona Creativa, Autónoma, Pacífica, Amorosa. El modelo se representa en forma de cometa y la característica básica es que es preciso cultivar sincrónicamente todas las características para lograr que funcione adecuadamente.

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

www.ecologiaemocional.com

www.fundacioambit.org



DESDE BOLIVIA

Por unas fiestas, libre y emocionalmente sentidas.

Se acercan las fiestas de fin de año, y muchos las viven como una imposición social, se hace casi obligatorio celebrarlas y comprar regalos, sobran los compromisos familiares, en los cuales se debe estar forzosamente felices, amables, esperanzados, pero solo por estas fechas, después podemos permitirnos ser como somos.

Vemos personas aglomeradas en los centros comerciales, desesperadas haciendo compras de "fin de año", por un lado comprando alimentos comestibles, y por otro alimentos emocionales, o como conocemos en ecología emocional, los **sucedáneos emocionales**. Pocos compramos obsequios, comida o lo que fuere por necesidad real, es más por necesidades creadas por el marketing emocional, para satisfacer vacíos afectivos; y así, nos vamos acostumbrando a estos sucedáneos emocionales, sustitutos afectivos, como ejemplo: no siento amor entonces busco sexo, voy de compras, me hago una cirugía estética, etc.

El **consumo afectivo**, se da principalmente alrededor de las fiestas, celebraciones, "días de todo" y refleja nuestro grado de incompetencia emocional.

¿Será que deseamos que lleguen estas fiestas, porque tenemos hambre de afecto, y es partir de la comida, fiestas, festejos y regalos que queremos sustituir el amor, el cariño y todo el afecto que nos falta? ...

No esperemos que sea una fecha especial o festiva para darnos y dar amor. Si elegimos festejar estas fiestas, hagámoslo desde el corazón, y aprovechemos el ambiente de celebración que se respira, para contagiarnos entre todos de la actitud positiva y esperanzadora que necesitamos, compartiendo mutuamente nuestros sentimientos y reflejando al mundo toda la luz que necesita. Es mi deseo, desde La Paz, Bolivia,

Daniela García

Sigue la pista a EE:

<http://www.puntoradio.com/podcast/protagonistas-sara-infante.xml> (Desde este link puedes descargar los audios: la entrevista se encuentra en Corte 1 y Corte 2 de Protagonistas con Sara Infante del 11.11.11. En el corte 1, a partir del minuto 28:50 aprox; en el corte 2, desde el principio. <http://www.rtve.es/alacarta/audios/un-idioma-sin-fronteras/idioma-sin-fronteras-14-11-11/1248393/>)

El Rincón del cuento

Un budista tenía una preciosa y antigua estatua de Buda tallada en madera que llevaba allá adonde iba. En uno de sus viajes fue sorprendido por una tormenta de nieve y buscó refugio en un granero. Al rato de estar allí comenzó a sentir que se estaba congelando, tanto que llegó a temer por su vida. De pronto se le apareció la imagen de Buda y le preguntó:

—¿Por qué no me quemas?

Al hombre esta sugerencia le pareció un horror, y pensó que la aparición era una jugarreta de su mente. Entonces Buda se rió:

—Mira —le dijo— si me buscas en la estatua nunca me encontrarás. Yo estoy dentro de cada creyente y ahora mismo soy yo quien está tiritando dentro de ti. Así que, por favor, ¡quema ya la estatua!

Ecología emocional para el nuevo milenio

Conangla & Soler



PREGUNTAS DESPERTADOR

¿Has elegido formar parte del problema o ser parte de la solución?

- ¿Qué estás creando en este momento de tu vida?
- ¿Qué estás dando por supuesto?
- ¿En qué aspectos de tu vida eres destructivo?
- ¿Qué lugar ocupan el orgullo y la humildad en tu vida?
- ¿Qué o a quien estás ayudando a crecer?
- ¿Qué aportas de positivo en los diferentes hábitats que habitas?
- ¿Cómo das y recibes vitaminas emocionales?
- ¿Dejas que tu corazón te hable?
- ¿Qué te dice?