

www.ecologiaemocional.org

www.fundacioambit.org

DICIEMBRE 2011

Autores: Soler & Conangla

Palabras clave y puntos de interés especial:

- El mundo
- Los demás
- Comunidad
- Interdependencia
- Sufrimiento
- Ética
- Cambio de consciencia
- Ecología emocional

Contenido:

Lo que pasa en el mundo nos concierne	1
Vocabulario de ecología emocional	1
Desde Bolivia	2
Reflexión para recrearnos-	2

RECREA TU MUNDO

LO QUE PASA EN EL MUNDO NOS CONCIERNE



El pastor Martín Niemöller escribió durante el régimen nazi en Alemania: «Primero vinieron a buscar a los comunistas, y yo no dije nada porque no era comunista. Luego vinieron a por los judíos, y yo no dije nada porque no era judío. Luego vinieron a por los sindicalistas, y yo no dije nada porque no era sindicalista. Luego vinieron a por los católicos, y yo no dije nada porque era protestante. Luego vinieron por mí... Pero ya no quedaba nadie que dijera nada por mí.»

¿Nos concierne el sufrimiento de los demás?

A estas alturas es pura inconsciencia y necedad pensar que el sufrimiento de los demás o las injusticias que sufren sólo a ellos atañe. Somos interdependientes, una «comunidad» unida por hilos invisibles. El aleteo de una mariposa en una parte del mundo puede ser la causa de un huracán que arrase el otro hemisferio. Nuestras acciones y nuestra pasividad tienen un impacto en nuestro ecosistema del que somos responsables.

Ecología emocional para el nuevo milenio.

Conangla & Soler. Zenith

La ética mundial debe partir de un principio tan básico como antiguo:

«Todo ser humano debe recibir un trato humano». Manuel Fraijó

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.










ENERGÍAS EMOCIONALMENTE ECOLÓGICAS

Para iniciar el nuevo año, tenemos la capacidad de generar energías limpias, renovables y ecológicas.

A continuación, formas de energía que nos ayudarán a renovar fuerzas para seguir avanzando i RECREAR NUESTRO MUNDO INTERIOR Y EXTERIOR

¡Que estas energías y fuerzas nos acompañen durante todo el nuevo año.!



	Alegría para contagiar a los demás y sembrar a cada paso energía positiva.
	Curiosidad que nos permita ver con ojos de niños lo que hay a nuestro alrededor, y vivir con capacidad de sorpresa, exploración y búsqueda.
	Deseo por aquello que es bueno para nosotros, aquello que necesitamos para crecer y mejorar como personas.
	Fortaleza que nos permita tener el control de nuestras vidas, y que en los momentos en que todo parece temblar, nos mantenga en equilibrio emocional.
	Silencio que permita escuchar nuestros sentimientos, emociones, pensamientos y que nos entrene para dar sentido al hablar.
	Soledad , como espacio en el que aprendemos, crecemos y nos conocemos. No para vivir desconectados de los demás, sino para aprender a conectarnos más y mejor con nosotros mismos.
	Voluntad para ser comprometidos con nuestros sueños, para comprender que los logros requieren tiempo y esfuerzo, para que en lo difícil, lo desagradable, lo penoso, nos estimule a seguir en el camino.

REFLEXIÓN PARA RECREARNOS

¿Qué ocurriría si una nota dijera:

«Desisto porque una nota no hace melodía»?

— No habría sinfonía.

¿Y si una gota de agua dijera: «Una gota no puede formar el mar»?

— No habría mar.

¿Y si la piedra dijera: «Una piedra no puede levantar una pared»?

— No habría casa.

¿Y si un ser humano dijera: «Un solo gesto de amor no puede evitar el odio»?

— Nunca llegaría la paz, la justicia y la felicidad al mundo.

Ecología emocional para el nuevo milenio

Conangla & Soler. Zenith

Nuestra tierra no puede cambiar a mejor sin que antes cambie la mentalidad del individuo. Abogamos por un cambio de conciencia individual y colectiva, por un despertar de nuestras fuerzas espirituales mediante la reflexión, la meditación, la oración y el pensamiento positivo, por una conversión del corazón. ¡Juntos podemos mover montañas!

Declaración «Hacia una ética mundial.»

Parlamento de la Religiones, 1993



Dijo Hegel que las grandes personas no son sólo los grandes inventores, sino aquellas que cobraron conciencia de lo que era necesario hacer. Nuestro mundo necesita que cada uno de nosotros se responsabilice de su parte. Debemos co-liderarlo intelectual, emocional moralmente sin esperar que venga alguien a solucionar nuestros problemas. Lo que ocurre en el mundo es cosa nuestra. ¡Dejemos de esperar salvadores!

Jaume Soler y María Mercè Conangla