

STOP: CALENTAMIENTO EMOCIONAL GLOBAL

ENERO, 2013

Por: Jaume Soler & Mercè Conangla

Como somos nosotros, así es el mundo.

Podemos elegir "ser parte de la solución" en lugar de "formar parte del problema"



CALENTAMIENTO EMOCIONAL GLOBAL

El calentamiento emocional global es una alteración del clima emocional debido al exceso de emisiones emocionales contaminantes que lanzamos a nuestro medio. Estos tóxicos emocionales se acumulan y por el mecanismo de contagio emocional los incorporamos a nuestro sistema. Su impacto se refleja en el aumento de la destructividad a todos los niveles: violencia en todas sus versiones, enfermedades ansioso-depresivas, corrupción, racismo y degradación del medio natural y social.

Toda la energía que no dirigimos a crear se convierte en energía destructiva

FACTORES PREDISPONENTES

- * Desconfianza en nosotros mismos
- * Egoísmo
- * Cansancio
- * Ritmos acelerados
- * Incoherencia
- * Baja autoestima
- * Estilo enfrentamiento problemas tendiente a la represión o a la agresividad
- * Acumulación de pequeños estresores
- * Sentimiento de infelicidad o sin sentido

CAUSA

- * Conexión a fuentes de energía emocional contaminantes: *deseo de venganza, obligación, coacción, rencor, resentimiento*
- * Elegir la DESTRUCTIVIDAD como respuesta a los retos y dificultades de la vida

SIGNOS Y SÍNTOMAS

- * Aumento de la violencia
- * Aislamiento de las personas
- * Más miedos y fobias
- * Incremento del sufrimiento
- * Incremento del sentimiento de soledad
- * Más ansiedad y angustia
- * Aumento del racismo, la xenofobia, el clasismo
- * Tortura
- * Guerra
- * Contaminación del medio natural
- * Acaparamiento y destrucción de recursos
- * Reactividad sustituye la reflexión

ELEMENTOS CONTAMINANTES

- * Descontento
- * Negativismo
- * Desmoralización
- * Rencor
- * Resentimiento
- * Odio
- * Desesperanza
- * Abulia
- * Mal humor
- * Desánimo

ACCIONES DESTRUCTIVAS

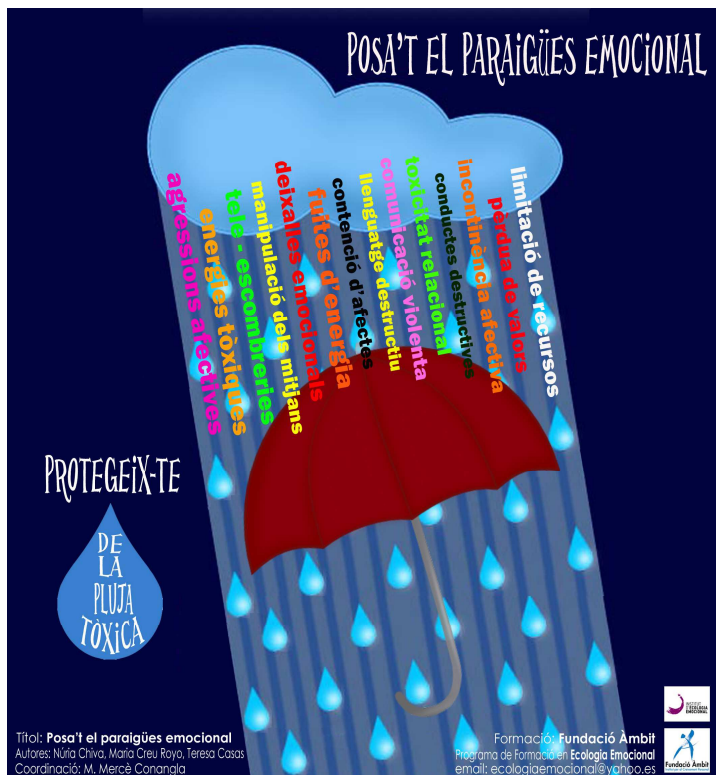
- * Romper
- * Dañar
- * Destruir
- * Matar
- * Maltratar
- * Insultar
- * Intoxicar
- * Rumorear, difamar
- * Quejarse, lamentarse
- * Gritar

**La contaminación emocional
destruye**

"No son las cosas importantes las que llevan a un hombre al manicomio. Se está preparado para el incesto, el robo, el incendio, la inundación. No, es la serie continua de pequeñas tragedias Lo que lleva un hombre al manicomio. No es la muerte de su amor,

Sino el cordón de su zapato que se rompe cuando tiene prisa." Charles Bukowski

MEDIDAS DE PREVENCIÓN EMOCIONALMENTE ECOLÓGICAS



¿Y tu a qué fuente emocional te conectas? ¿Cómo te proteges de la lluvia emocional tóxica?

ALGUNAS FORMAS ADAPTATIVAS DE PROTECCIÓN EMOCIONAL

- * Hacer higiene diaria gestionando los residuos emocionales
- * Reducir la velocidad en nuestros actos cotidianos
- * Centrarse en el aquí, el ahora, el momento: Atención plena
- * Cultiva el territorio del silencio, la confianza y la ternura
- * Aprender el arte de la paciencia
- * Pasar tiempo con nosotros mismos en soledad
- * Evitar la exposición repetida a entornos emocionales contaminados
- * Aplicar las 4 R's: Reducir tóxicos, reciclar emociones, reutilizar capacidades dormidas, reparar heridas emocionales.
- * Construir una vida con sentido
- * Obrar conectados a energías emocionales ecológicas: alegría, ilusión, amor, gratitud, ternura, compasión..



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