

OCTUBRE, 2016

@EcoEmocional

SERIE: LA NATURALEZA NOS HABLA



ECOLOGÍA EMOCIONAL

Autores:

SOLER & CONANGLA

SOMOS GRULLA

Nº 8 SERIE "LA NATURALEZA NOS HABLA":
SOMOS GRULLA

Serie Boletines 2016:

Puntos de interés especial:

- LIGEREZA
- ALIANZAS INTELIGENTES
- PERSPECTIVA
- PROPUESTAS DE GRULLA
- LIBERTAD Y AIRE
- EL MUNDO DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

LIGEREZA

—¿Qué se necesita para volar? —preguntó Raini a Grulla.

—Sobre todo ligereza.

—¿Qué significa?

—Significa que debes librarte de peso. Uno no puede alzar el vuelo si viaja demasiado cargado —afirmó Grulla.

—Igual pasa en la vida, Raini —intervino Tortuga—. Se vive mejor si no acumulamos.

—Yo llevo poco equipaje —dijo Raini.

—Sí, pero no nos referimos a esto, ¿verdad Grulla? Además de posesiones, también acumulamos creencias, pensamientos, rencores, recuerdos, costumbres, rutinas, temas pendientes, razones, reproches, quejas, anhelos, insatisfacciones, expectativas... todo esto pesa mucho y no nos permite volar —concluyó Tortuga.

—Así —continuó Raini—, si quiero vivir una buena vida debo soltar todo este lastre.

ALIANZAS INTELIGENTES

Cuando llega la estación seca, y deja de llover y los estanques se secan, Tortuga sufre por la falta de agua. Entonces Grulla la agarra y la traslada a un estanque para que pueda beber. Así puede sobrevivir.

Una relación madura debería basarse en la reciprocidad. El orgullo puede detener el flujo de intercambio generoso entre las personas, es una barrera que obstaculiza, cierra y deja afuera al otro. Dejarse ayudar es uno de los grandes aprendizajes de la vida. Requiere humildad, capacidad de reconocer que uno «no puede con todo» y que tan importante es ser generoso en el «dar» como en el «saber recibir» de otros. Ceder el paso a otro es señal de fortaleza y no de debilidad.

PERSPECTIVA

—Debe ser increíble poder volar —dijo Raini a Grulla.

—Sí. Realmente es una sensación maravillosa.

—¿Qué es lo mejor de todo?

—Ver las cosas desde otra perspectiva. Desde arriba y tomando distancia uno se da cuenta de lo que realmente hay. Ves dónde están los obstáculos, dónde los caminos, dónde lo que necesitas y lo que es mejor ignorar. Desde abajo, uno puede perderse con tanto detalle.



Los ángeles pueden volar porque se toman a sí mismos a la ligera.

G. K. CHESTERTON



Información extraída del libro

Jaume Soler
M. Mercè Conangla
LAS VEINTE
PERLAS DE
LA SABIDURÍA

Hacemos sabios antes de envejecer



Comeditions Ed.



PROPUESTAS DE “GRULLA”



www.papiroflexiamania.com

A veces, perder es ganar. ¿Sientes que te pesa la vida? Es momento de aligerar el equipaje mental y emocional.

GRULLA

- ✦ Permitirnos vivir todo tipo de meteorología emocional.
- ✦ Mirar las cosas a distancia para adquirir perspectiva.
- ✦ Cultivar relaciones de reciprocidad.
- ✦ Ser humildes.
- ✦ Dejarse ayudar.
- ✦ Liberarse de pesos.
- ✦ Soltar amarras.
- ✦ Dejar de controlar y juzgar.
- ✦ Disfrutar de las cosas sencillas.
- ✦ Aprender el arte de saber mirar y ver.
- ✦ Apreciar y valorar el ser y el «dejar ser».

LIBERTAD Y AIRE

El aire es el espacio invisible que nos separa de los demás pero que, al mismo tiempo, nos ofrece el vacío necesario para no sentirnos ahogados.

La tierra nos da la base. No obstante, esta base a veces puede ser inestable, resbaladiza, o una trampa donde nos podemos quedar atrapados.

La libertad nos permite transitar en estos dos medios y buscar el propio equilibrio.

Podemos vivir toda la vida tan aferrados al suelo que olvidemos el aire.

Podemos vivir toda una vida construyendo castillos en el aire y olvidar tocar de pies en el suelo.

Podemos conjugar tierra y cielo en nuestra vida.

NOS SIGUES EN NUESTROS TWITTERS?

@EcoEmocional

(personal de los creadores del modelo EE)

@Eco_Emocional

(Institut Ecologia Emocional Barcelona)

EL MUNDO DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

¿Qué tiene que ver

GRULLA con las emociones y su gestión?

TERRITORIO: Grulla mantiene el equilibrio entre dos territorios: cielo y tierra. Esto le permite una perspectiva amplia y buena dosis de autonomía

ENERGIAS: Para conseguir volar, Grulla viaja ligero practicando el arte de la sostenibilidad emocional

CLIMA: Su autonomía, libertad y perspectiva le permiten generar esperanza y buen clima donde vaya

VÍNCULOS: Grulla es símbolo de la amistad y ayuda mutua.

Libertat –Autonomía –Amistad – Sencillez –Humildad – Capacidad para soñar



www.wordpress.com