

ECOLOGÍA EMOCIONAL

“La forma de generar el mejor futuro es vivir en el presente con profundidad, responsabilidad, de manera despierta, con amor y comprensión”.

- Thich Nhat Hanh



NOTICIA

Óscar Pistorius, atleta de 22 años, se entrena para alcanzar las marcas que se exigen en las pruebas para los juegos Olímpicos en Londres. Hasta aquí parece una noticia más de un deportista cualquiera. Pero la hemos considerado como muestra de la motivación y la esperanza porque a Óscar le faltan las dos piernas. Nació sin tobillos ni peroné. Y el médico le amputó ambas piernas por la rodilla. Desde siempre usó prótesis. Y desde siempre ha hecho deporte. Su reto ahora son los Juegos Olímpicos, no los Paralímpicos, en los que ya participó el año pasado en Pekín. Ha tenido que luchar para que le aceptaran pues decían que podía tener ventajas por la prótesis. Él tiene muy claro que lo que le da ventaja son las cuatro horas de entrenamiento diario que nunca se salta. Su motivación son mucho esfuerzo personal y unas palabras de su madre: “un perdedor no es quien llega el último: un perdedor es quien se queda sentado sin intentar correr”. Por si fuera poco también le dejó dicho, “vencer consiste menos en superar a otros que en alcanzar la mejor versión de ti mismo”. Óscar añade: “tus discapacidades no te discapacitan, tus capacidades te capacitan”. Así que observemos lo que sí podemos hacer y vayamos por ello. Seamos la mejor versión de nosotros mismos.

**La Vanguardia,
La contra, 22-08-2009**

PSICOECOAFECTIVIDAD

LA ESPERANZA

La esperanza, dicen, es lo último que se pierde. También se habla de que el verde es su color. En general, **es la previsión de que lograremos algo que deseamos**, sin tener aún su confirmación. La esperanza **nos ilusiona** cuando a nuestro alrededor todo lo vemos negro, o en una escala de grises.

La esperanza pide “espera”, paciencia, pues aquello que esperamos no depende sólo de nuestra voluntad y acción. Si así fuese hablaríamos de deseo. Por tanto, nuestro objetivo depende también de alguna otra cosa o persona. Esto implica confianza, y la confianza siempre supone riesgos.

La esperanza es, por tanto, **“un sentimiento agradable provocado por la anticipación de algo que queremos y que se nos presenta como posible, que da amplitud a nuestro presente y anticipa la prosperidad”***. La esperanza no es sentarse a esperar y no hacer nada.

Para que algo ocurra debemos pasar a la acción. Yo siembro, riego, y espero que el árbol crezca. He hecho todo lo que creía y podía hacer. Todo lo que estaba en mis manos. Y tengo la esperanza de que sea suficiente, de que era una buena semilla, de que he invertido mi energía en un buen proyecto y que, en un tiempo, estaré comiendo sus frutos. Mientras llega ese día sigo regando y abonando.

***Jaume Soler y M. Mercè Conangla. La Ecología Emocional**



LOS 7 PRINCIPIOS DE LAS RELACIONES EE

- Autonomía personal.
- Prevención de las dependencias.
- Boomerang / Correspondencia.
- Moralidad Natural.
- Autoaplicación previa.
- Limpieza relacional.
- Reconocimiento a la individualidad y a la diferencia.

DICCIONARIO ECOLÓGICO

Medioambiente psicoecoafectivo **Inversión de energía**

Ecosistema emocional. Entorno emocional concreto donde nos desarrollamos.

Objetivo hacia donde se canaliza nuestro potencial emocional.

ARTE Y ECOLOGÍA EMOCIONAL

Un espacio para la creatividad

ECOLOGÍA EMOCIONAL

MOTIVACIÓN:

Inversión segura para toda la vida. Y para practicar el amor con ilusión.

- ¿Qué es lo que realmente quieres hacer con tu vida, en tu vida actual?

La MOTIVACIÓN es el antídoto de la RESIGNACIÓN.

La MOTIVACIÓN nos hace desarrollar nuestra creatividad, construyendo una vida escogida, ¡libre!

Muchas veces son necesarias las crisis para actuar, movernos y modificar comportamientos que nos hacen ver otras perspectivas y **MOTIVARNOS** para seguir caminando.



Dicen que un grupo de ranas viajaba por el bosque y, de repente, dos de ellas se cayeron en un profundo pozo. Todas las otras ranas se reunieron alrededor del agujero, cuando vieron que era un pozo tan profundo y de paredes tan lisas, se dieron cuenta de que, a efectos prácticos, sus compañeras estaban muertas.



Las dos ranas no hacían caso de los comentarios de sus compañeras, e iban dando botes con todas sus fuerzas tratando de salir del pozo. Mientras tanto, las otras iban haciendo comentarios sobre la inutilidad de sus esfuerzos. Finalmente una de las ranas se rindió, cayó desplomada y se murió. La otra rana, no obstante, continuó saltando tan fuerte como podía, una y otra vez.

A fuera, las otras ranas gritaban y le hacían señales para que dejase de sufrir y se dispusiese a morir, ya que no tenía sentido continuar luchando. Pero la rana, saltaba cada vez con más fuerza, e hizo un salto enorme que le permitió saltar del pozo. Al salir, las ranas le dijeron:

- ¡Qué bien que hayas salido a pesar de todo lo que te gritábamos!

La rana les dijo que era un poco sorda y que pensó que ellas la animaban a esforzarse y conseguir salir.

Jaume Soler y M.Mercè Conangla. La Ecología Emocional

Las imágenes

Lo que hay adentro, se proyecta fuera

En el "yo"



ilusión!

En los otros



¡Confianza!

En el mundo



¡Esperanza!

Los tres ejes

Pensamiento

Escoge el camino que te abra, no el que te cierre.

Fernando Savater

Emoción

La felicidad no me escoge a mí, si no que soy yo la que escoge mi propia felicidad. ¡Es un estado ¡Tú decides!

Acción

No hace falta que comprendas para actuar, actúa y comprenderás.

- Jaume Soler

**¿Qué podría pasar si hicieras algo diferente a lo que has hecho hasta ahora?
¿Qué te podría ocurrir ?**