

ecologia emocional

Energies emocionalment ecològiques



Jornades Educació Emocional
 Universitat de Barcelona
 Curs 2009-2010

www.ecologiaemocional.com


ecologia emocional

Anisia




www.ecologiaemocional.com


Creativitat o Destructivitat



vs



www.ecologiaemocional.com



Tota energia que no es dirigeix a crear esdevé energia destructiva
Erich Fromm

Mercè Conangla i Marín

ECOLOGÍA EMOCIONAL

Arte de gestionar nuestras emociones de tal forma que su energía sirva para nuestra mejora personal, para aumentar la calidad de nuestras relaciones interpersonales y para un mejor cuidado de nuestro mundo

- ◊ TERRITORIOS
- ◊ ENERGÍAS
- ◊ CLIMA
- ◊ VÍNCULOS



www.ecologiaemocional.com

Les tres lleis ecologia emocional

- > **Llei diversitat i riquesa d'afectes**
 - La vida depèn de la seva riquesa i diversitat
- > **Llei interdependència afectiva**
 - Totes les formes de vida depenen entre si (efecte boomerang)
- > **Llei gestió ecològica dels recursos afectius**
 - Tots els éssers vius i recursos són limitats

Mercè Conangla

www.ecologiaemocional.com

**Energia
per crear el nostre univers**

www.ecologiaemocional.com

No esperis al JUDICI FINAL...
Té lloc cada dia.

Albert Camus

www.ecologiaemocional.com

Hi ha moltes coses molt més importants que els diners... però costen tant!

Grouxo Marx

www.ecologiaemocional.com

VIURE O SOBREVUIRE

> SOBREVUIRE:

- Cobrir les necessitats elementals: menjar, dormir, descansar, evitar el dolor, cercar el plaer
- Viure desconnectat dels altres i del món
- Estratègia egoïsta de supervivència
- Replegament, defenses

> VIURE:

- Obertura a l'experiència
- Expansió, creixement, aprenentatge
- Consciència de la oportunitat que és viure
- Art de millorar com a ésser humà
- Escollir "ésser part de la solució"

www.ecologiaemocional.com

L'ENERGIA



- > L'energia ha de fluir
- > Rebem allò que emetem
- > Per poder rebre hom ha d'obrir les pròpies mans i també donar
- > Tot allò que no es dona.. Es perd
- > Tota energia que no s'inverteix en crear es dirigeix a destruir
- > Cal renovar-nos per a mantenir-nos vidents
- > La generositat en els intercanvis és la clau en les relacions personals

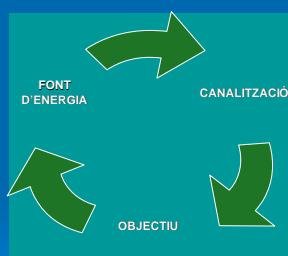
www.ecologiaemocional.com

ENERGIA

- > Tot és energia
- > La matèria és energia vibracional
- > Generem – intercanviem – renovem – reutilitzem – perdem - invertim
- > Hem de diferenciar entre L'ÚS, L'ABÚS I LA CARENCIA
- > En funció de com gestionem la nostra energia ens crearem vides sostenibles o insostenibles

www.ecologiaemocional.com

La cadena de l'energia



www.ecologiaemocional.com

Inversions d'alt risc

- Supèrbia
- Egoïsmes
- Evasió
- Pressa
- Rapidesa
- Facilitat
- Ceguesa emocional
- Inconsciència
- Comoditat
- Immaduresa
- Delegar la vida
- Rigidesa
- Acumular deutes emocionals
- Competir
- Aferrar-nos als errors
- Ajornar
- Viure enyorant el passat
- Queixar-nos
- Lamentar-nos
- Voler contentar tothom
- Resignar-se
- Enganyar

www.ecologiaemocional.com

Com gestionem la nostra energia?

- Els sistemes endogàmics que no intercanvien energia estan condemnats a perèixer ja que es consumeixen a si mateixos
- Viure vol dir expandir-nos, créixer i efectuar intercanvis equilibrats
- És emocionalment ecològic cercar les solucions més eficaces, més sencilles, més econòmiques i més adaptables

www.ecologiaemocional.com

CRITERIS PEL BON US DE L'ENERGIA

- Escollir una font d'energia neta, renovable i sostenible on connectar-nos
- Canalitzar-la bé, evitant fugues, dirigint-la envers els objectius que ens hem fixat
- Escollir objectius intel·ligents, valuosos on valgui la pena invertir energia
- Aplicar els criteris de:
 - Austeritat emocional
 - Generositat (facilitant els intercanvis reequilibrants)

www.ecologiaemocional.com

Inversions emocionalment ecològiques

- Humilitat
 - Austeritat emocional
 - Solidaritat energètica
 - Imaginació
 - Transformació
 - Resolució 24 h
 - Permís per somiar
 - Fer silenci
 - Creació
 - Contemplació
 - Meditació
- Acció coherent
 - Estar atents al aquí a l'ara
 - Connectar-nos a fonts d'energia netes:
 - Alegria
 - Amor
 - Gratitude
 - Serenitat
 - Voluntat

www.ecologiaemocional.com

Inversions emocionalment ecològiques

- **REDUÏR:** Els nivells de contaminants emocionals que llancem a l'atmosfera: *mal humor, irritabilitat, rancúnia, ressentiment, ira, desesperança, decepció, frustració...*
- **RECICLAR:** la ira en força per reparar injustícies; l'enveja, en superació; la gelosia en desprendiment; la tristesa en acceptació; la por en prudència.
- **REUTILITZAR:** Coneixements, qualitats, habilitats adormides o infrautilitzades.
- **REPARAR:** Ferides emocionals emprant l'ungüent del perdó

www.ecologiaemocional.com

Escriu en una paret de casa teva
tots els noms que han omplert
de llum la teva vida,
per dir-los un a un ...

www.ecologiaemocional.com

SATISFACCIONS...



La primera mirada por la ventana al despertarse
el viejo libro vuelto a encontrar
rostros entusiasmados
nieve, el cambio de estaciones
el periódico
el perro
la dialéctica
ducharse, nadar
música antigua
zapatos cómodos
comprender
música nueva
escribir, plantar
viajar
cantar
ser amable

Bertolt Brecht

www.ecologiaemocional.com