

## EMPEZANDO 2011...365 DÍAS PARA VIVIRLOS EN PLENITUD

Palabras clave y puntos de interés especial

- Renovación
- Escáner emocional
- Auditoría psicoafectiva
- Creación

Contenido:

Movidos a la renovación	1
Vocabulario de ecología emocio-	1
Algunas recomendaciones	2
Reflexiones	2
Sigue la pista	2
Rincón del cuento	2

### Movidos a la renovación que es la creación

Enero 2011							
Semana	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
52						1	2
1	3	4	5	6	7	8	9
2	10	11	12	13	14	15	16
3	17	18	19	20	21	22	23
4	24	25	26	27	28	29	30
5	31						

Empezamos año, cargados de nuevos y buenos propósitos. Es el momento de renovar nuestro compromiso con nosotros mismos, con los demás y con el mundo. ¿Porqué no nos planteamos cómo podemos hacer para ser y vivir de una forma más sostenible emocionalmente? ¿Cómo nutro mi ser emocional? ¿Con qué vitaminas y abonos? Todos nosotros estamos expuestos a la contaminación emocional y las fugas emocionales que desnuden y oxidan nuestro ser y nuestro estar pero debemos

mantenernos firmes y con voluntad para, desde la conciencia, buscar la máxima pureza y autenticidad en lo que incorporamos a nuestras vidas.

Aprovechemos el momento para hacer un **escáner emocional** y una **auditoría psicoafectiva**, herramientas que nos propone la ecología emocional y que encontraréis definidas en el apartado de **Vocabulario** de este boletín.

Muchas veces nos ponemos un horario, planificamos nuestro día a día casi al segundo. Y ...tienen cabida las citas con nosotros mismos? Olvidémonos de cancelarlas!!

Nadie hará por nosotros lo que no hagamos nosotros mismos así que ahora es el momento de actuar y de moverse.

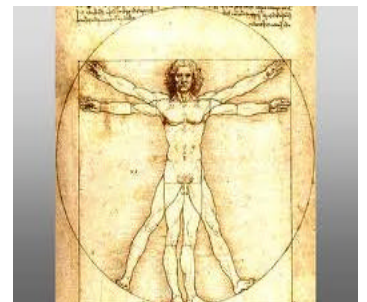
Adelante!!



## VOCABULARIO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

**AUDITORÍA PSICOAFECTIVA:** Hacer balance del estado emocional propio y de la interacción con los otros y con el mundo, poniendo palabras que identifiquen lo que sentimos y haciendo un seguimiento en el tiempo.

**ESCÁNER EMOCIONAL:** Fotografía y detección de las emociones que sentimos en un momento. Identificarlas y darles nombre. Es el primer paso para poder hacer un balance y una auditoría psicoafectiva.





## Algunas recomendaciones::

Piensa en tus motivaciones, en tus **abonos** y respétalos, presta atención a las cosas que son cruciales para tu **felicidad**

**Prioriza** las cosas importantes y descarta lo superfluo.

Establece un **plan de salud personal**, buscando el **equilibrio** en todas tus dimensiones: física, mental, emocional y espiritual. Sólo así conseguiremos **salud y bienestar**:

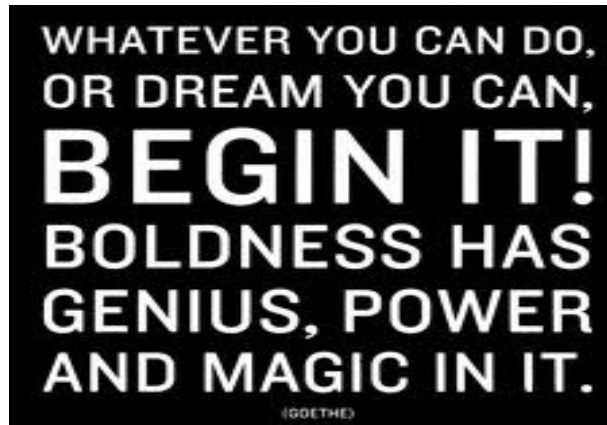
Por: Cecília Jaques Querol

Sigue la pista: Lecturas recomendadas  
[La Ecología emocional: más allá de la inteligencia emocional](#) por Mercè Conangla y Jaume Soler

Link con entrevista:  
[Educar las emociones](#) por Mayte Rius

Muévete a la acción: VIVE!!

Para darte de alta o baja del Boletín, envía un mensaje a [ecologiaemocional@yahoo.es](mailto:ecologiaemocional@yahoo.es)



## Reflexiones

Me encanta el agua, me gusta nadar, me gusta estar en el agua, me gusta mecerla, acariciarla, beberla, fusionarme. Y ...porqué nos gusta tanto el agua?

Pues porque el **agua** es **vida**. Este viejo lema es toda una realidad. El agua es la vida que todo lo riega.

Es cierto que el agua puede inundar, pero en su justa medida es la base de la vida y el **fluir**. Y esa es una de sus características principales: que el agua fluye, no se puede retener... aunque queramos se os escapa de las manos.

Y así es nuestra vida, va pasando pero lo más importante no es esta trascendencia sino que riega todo lo que tenemos a nuestro alrededor y que fluye aunque nosotros no queramos.



## Rincón del cuento

“Cuentan que Chesterton era muy despistado.

En una ocasión, viajando en tren, el revisor le pidió el billete.

Chesterton empezó a buscarlo por todos los bolsillos sin encontrarlo. Se estaba poniendo cada vez más nervioso. Entonces el revisor le dijo:

- Tranquilo, no se inquiete, que no le haré pagar otro billete.

- No es pagar lo que me inquieta – repuso Chesterton – lo que me preocupa es que he olvidado a dónde voy.”

*Fuente: Jaume Soler y Mercè Conangla. Aplícate el cuento: relatos, cuentos y anécdotas de ecología emocional para una vida inteligente y equilibrada. Barcelona : Amat : Planeta, cop. 2007. ISBN 9788408074182*