



www.ecologiaemocional.com

www.fundacioambit.org

Autora: Cecília Jaques Querol

LA SALUD EN TODAS SUS DIMENSIONES

Palabras clave y puntos de interés especial

- Salud
- Basuras emocionales
- Conservas emocionales
- Agujero en la capa de ozono

Contenido:

| | |
|---------------------------------------|---|
| La salud | 1 |
| Vocabulario de ecología emocional | 1 |
| Algunas recomendaciones | 2 |
| Sigue la pista: lecturas recomendadas | 2 |
| El rincón del cuento | 2 |



La salud

El Dr. Jordi Gol i Gurina (1924 - 1985) nos da una buena y ecológica definición del término: " Entiendo que salud es la plenitud de la realización de cada cual, en circunstancias favorables o adversas. En circunstancias de bienestar o de malestar. Para mí, salud es la plenitud armónica del individuo y de la comunidad de los individuos. Entendiendo por salud aquella manera de vivir que es autónoma, que es solidaria y que es dichosa. Autónoma quiere decir que no depende, que no está sujeta a los otros, sale de ella misma. Autónoma quiere decir que es una manera de vivir donde cada cual pueda establecerse sus propias normas de vida. Autónomos quiere decir "auto - norma". Solidaria quiere decir que sea con el tejido social de

los otros. Dichosa quiere decir que sea una manera de vivir reconciliada con la historia, con buenas relaciones con la historia presente y futura, con la historia de dentro del corazón de cada cual y con la de fuera. Entonces, entendida así, la salud quiere decir que uno puede vivir saludablemente la enfermedad, puede vivir saludablemente la muerte; uno puede realizarse a través de la enfermedad y de la muerte. Entiendo también que se puede estar pleno de salud estando enfermo también. La salud, más que un estado sin problemas, sugiere la capacidad para resolver problemas y el hecho de irlos resolviendo, y esto con independencia del bienestar y del malestar circunstanciales presentes"

Todos queremos tener una

vida saludable, pero muchas veces nos olvidamos que depende en gran parte solamente de nosotros el poder tenerla.

Pensamos y ello nos ayuda a justificarnos, que son los factores externos los que condicionan nuestras vidas y por tanto, las determinan. Y en la mayoría de casos, no es así. Estas justificaciones son una buena excusa para sacarnos de encima nuestra responsabilidad, cuando más bien al contrario, depende de nosotros que los resultados sean óptimos y satisfactorios. Escuchémonos y busquemos en nosotros la fuente del bienestar, pensando amorosa y bondadosamente qué es lo que queremos que forme parte de nuestros cuerpos, nuestras mentes, nuestros espíritus...y nuestras emociones....

VOCABULARIO DE ECOLOGÍA EMOCIONAL

BASURAS EMOCIONALES: Residuos emocionales mal gestionados o sin gestionar. Contaminan el medio en forma de agresiones verbales o conductas destructivas: quejas, resentimiento, rencor, mal humor, desánimo, rumores, juicios negativos, furia, rabia, menosprecio, cinismo...Tienen un impacto negativo en nosotros mismos y en nuestras relaciones personales.

BIODEGRADABLE: Las emociones deben cambiar, evolucionar y desaparecer. Si las retenemos y no las gestionamos bien -"no biodegradables" - y pueden llegar a envenenarnos.

CONSERVAS EMOCIONALES: Situaciones agradables cuyo recuerdo podemos guardar para evocarlos cuando lleguen los malos tiempos.

AGUJERO EN LA CAPA DE OZONO: Pérdida de protección en nuestro interior que hace que recibamos algunos estímulos sin filtro ni defensa alguna: juicios de valor, críticas, inseguridad, baja autoestima, emociones mal gestionadas, vulnerabilidad, etc.



Por :CecíliaJaques Querol

www.ecologiaemocional.com

Sigue la pista: lecturas recomendadas

[Si aplicásemos la ecología emocional se acabarían los problemas medioambientales](#) por Mercè Conangla

http://www.ecologiaemocional.com/Publicaciones_pdf_pweb/Entrevistas/Pdf/Si_aplicasemos_diario_DEIA_3_jun_08.pdf

[La Ecología emocional es el único camino, si queremos sobrevivir como especie](#) por Mercè Conangla y Jaume Soler

<http://crecejoven.com/psicologia-ecologia-emocional>

Para darte de alta o baja del Boletín, envía un mensaje a

ecologiaemocional@yahoo.es

Algunas recomendaciones:

Recicla las **basuras emocionales** que te pueden contaminar.

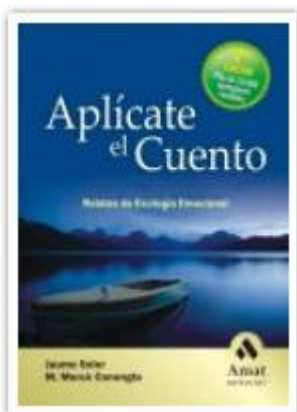
Acuérdate y organiza bien tu despensa de **conservas emocionales**.

Desintoxica todo tu ser... en todas sus dimensiones: física, mental, emocional y espiritual.

Recicla, recicla, recicla!!

Y recuerda: John Ford, decía: “*Tanto si crees que puedes, como si crees que no puedes, estás en lo cierto*”.

El Rincón del cuento



Un día un chico de trece años paseaba por la playa con su madre.

Hubo un momento en que la miró con insistencia y le preguntó:

- Mamá, ¿qué puedo hacer para conservar un amigo que he tenido mucha suerte de encontrar?



El chico observó maravillado el ejemplo de la madre entendiéndolo que, sólo con apertura y libertad, se puede mantener una amistad, y que el hecho de intentar retenerla o encerrarla, significaba perderla.

La madre pensó unos momentos, se inclinó y recogió arena con sus dos manos. Con las dos palmas abiertas hacia arriba, apretó una de ellas con fuerza. La arena se escapó entre los dedos. Y cuanto más apretaba el puño, más arena se escapaba. En cambio, la otra mano permanecía bien abierta: allí se quedó intacta la arena que había recogido.

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