

## **CÁPSULAS DE ECOLOGIA EMOCIONAL** **Ecología Emocional para el nuevo milenio**



Nuestro nuevo libro: **Ecología emocional para el nuevo milenio** editado por Zenith en castellano y por Pòrtic en catalán sale a la venta el próximo día 13 de septiembre. Nos ilusiona mucho compartirlo con vosotros. Por este motivo hemos dedicado esta Cápsula de Ecología Emocional para haceros llegar una selección de breves fragmentos del primer capítulo del mismo. Esperamos que sea de vuestro interés.

Con cariño,

*Maria Mercè Conangla y Jaume Soler*

Septiembre 2011

Autores: Jaume Soler y Maria Mercè Conangla

[www.ecologiaemocional.com](http://www.ecologiaemocional.com)

## *Introducción: La era de los intangibles*

- 🌱 *Nuestros ojos y nuestra mente no son capaces de verlo todo. Lo que vemos no es todo lo que hay. Es el momento de cambiar del "si no lo veo, no lo creo, al "si no lo creo no lo veo" y de ahí al "si no lo siento, no lo creeré ni lo crearé".*
- 🌱 *Es tiempo de vivir con los pies en el suelo y la mirada en el infinito.*
- 🌱 *Toda evolución científica y tecnológica debe ir acompañada de una profunda reflexión ética y moral.*
- 🌱 *Sólo la metamorfosis individual hará posible la transformación colectiva.*
- 🌱 *Al reducir el concepto de "desarrollo" al progreso basado en la ciencia, la tecnología, la producción, el consumo y la economía, dejamos de lado el desarrollo de nuestra humanidad, lo que nos causa fragmentación interna y sufrimiento.*
- 🌱 *Si no evolucionamos, pereceremos. Es momento de tomar conciencia de que el camino seguido hasta ahora requiere corrección de dirección y sentido.*
- 🌱 *Lo de adentro es lo de afuera. No hay un mundo exterior ajeno a nuestro mundo interior.*
- 🌱 *Si queremos que el espíritu de la ecología triunfe a todos los niveles es preciso convertirnos en personas emocionalmente más ecológicas.*
- 🌱 *El convencimiento profundo de que estamos unidos con hilos invisibles a los demás es el mejor antídoto contra la desesperación, la violencia y la soledad.*
- 🌱 *Nuestra vida no es un ensayo sino la función y es poco inteligente esperar que venga alguien a solucionarla.*
- 🌱 *La sostenibilidad emocional comporta un uso equilibrado de nuestra energía permitiendo un flujo generoso de ideas, emociones, experiencias, conocimientos y vivencias y manteniendo relaciones basadas en la responsabilidad y la solidaridad.*
- 🌱 *Ecologistas emocionales: Personas que eligen conscientemente "formar parte de la solución" en lugar de ser parte del problema de la humanidad.*
- 🌱 *Para vivir una vida más sostenible y armónica ya no basta con una evolución ni con una revolución. Tan solo la metamorfosis individual hará posible la transformación.*
- 🌱 *Nuestra esencia y herencia no será lo que hayamos pensado o imaginado, sino lo que hayamos vivido y realizado. Por bellas que sean nuestras palabras, si nuestra conducta las contradice, de nada sirven.*
- 🌱 *¿Qué es especial, diverso, equilibrante, sabio, bello o amoroso en nuestra vida?*

Septiembre 2011

Autores: Jaume Soler y Maria Mercè Conangla

[www.ecologiaemocional.com](http://www.ecologiaemocional.com)