

LA FAMILIA DE LA SORPRESA



SEPTIEMBRE, 2013

Por: Jaume Soler & Mercè Conangla

SORPRESA

Sentidos abiertos y atentos

Mente abierta

Corazón receptivo

Dispuestos a "dejar entrar", a recibir.

Lo que llega puede ser agradable...

¡Disfrutemos de este regalo!

Lo que nos llega puede ser desagradable...

¡Demos la mejor respuesta!

Adaptación positiva e inteligente al medio



APRENDIZAJE

**SORPRESA + ALEGRÍA =
DESEO DE REPETIR EXPERIENCIA**

BENEFICIOS DE LA SORPRESA

- *Nos prepara para el aprendizaje.*
- *Nos abre de mente y de corazón.*
- *Pone en alerta todos los sentidos.*
- *Estimula nuestras neuronas.*
- *Nos conecta con la novedad, lo singular y lo diferente.*
- *Cuando la sorpresa va vinculada con la alegría crea la mejor base para el aprendizaje.*
- *A partir de la sorpresa se activa la curiosidad o viceversa.*
- *Nos mueve a investigar, admirarnos, a respetar y a valorar lo que es único.*
- *Expulsa el aburrimiento.*
- *Nos carga de energía emocional útil.*

POEMAS PARA CRECER

Mirada renovada

A veces deducimos que es nuevo
aquello que descubrimos por primera vez
a pesar de que haya existido siempre.
Son nuestros ojos
poco acostumbrados a mirar con amor,
es nuestra mente
poco habituada a estar en el presente,
es nuestro corazón, a veces dormido,
quienes nos engañan con paisajes de rutina
que no nos merecen atención ni esfuerzo.

Todo puede ser nuevo y, al mismo tiempo,
tiernamente viejo y frágil.

*Aprender a vivir es aprender
a mirar con ojos nuevos
los paisajes de cada día.*

Maria Mercè Conangla

LA CONSTELACIÓN DE LA SORPRESA

En la **constelación de la sorpresa** giran: **el asombro, la curiosidad, la alegría, el aprendizaje, la admiración, el respeto, la inseguridad, el miedo, la exploración, la interrogación.** **Contrarios:** Rutina — Aburrimiento - Resistencia al cambio —



BIENVENIDA SORPRESA por Daniella García (Bolivia)

La sorpresa es una emoción básica y primordial que nos hace concientes de lo misteriosa y asombrosa que es la vida. Es necesaria y alimenta nuestra curiosidad a su vez que la curiosidad alimenta o activa la sorpresa. ¿Qué necesitamos para experimentar la emoción de la sorpresa?

- * Propiciar un estado mental de apertura. Esto es: ver más allá y no dar nada por supuesto.
- * Desarrollar la capacidad de exploración, de descubrir y vivir nuevas experiencias.
- * Vivir la vida con intensidad.
- * Tener mente abierta a lo inesperado.
- * Asumir riesgos.
- * Desarrollar la capacidad de admiración y de asombro.
- * Desarrollar la capacidad de soñar y de imaginar.
- * Sintonizar con nuestro niño interior.
- * Iniciar nuevas actividades, proyectos, intentar nuevas formas de vida, viajes, aprender cosas nuevas.
- * Ejercitar el arte de contemplar lo cotidiano de nuestro mundo.

La Ecología Emocional nos recuerda que es urgente recuperar la capacidad de admiración y sorpresa por todo lo bello, bueno y maravilloso que nos rodea, se trata de *“redescubrir aquello que ya existe pero que se ha dejado de ver o valorar”*.

Según Jorge Wagensberg : “lo improbable asombra a todo el mundo, lo cotidiano solo al genio “ya nos da una gran pista sobre cómo conectarnos a la sorpresa de vivir, en donde podemos encontrar bastantes cosas cotidianas y volver a apreciarlas y sobre todo valorarlas.

TEXTOS PARA INSPIRARNOS

De repente un hombre se encuentra, para su sorpresa, existiendo tras miles y miles de años de no existencia; vive un tiempo breve y, una vez más, se sucede un periodo igualmente largo en que ya no existe.

ARTHUR SCHOPENHAUER

Anclados en la felicidad primaria de la repetición, no dejamos espacio en nuestra vida a la novedad, a la creatividad, a los cambios, a las sorpresas. Porque cerrarnos a ellas será dejar de crecer y mejorar.

SOLER&CONANGLA

Los riesgos no vienen dados tanto por las sorpresas que los cambios nos deparan, sino por nuestra ignorancia de los recursos de que disponemos para darles respuesta.

SOLER&CONANGLA

APLÍCATE EL CUENTO

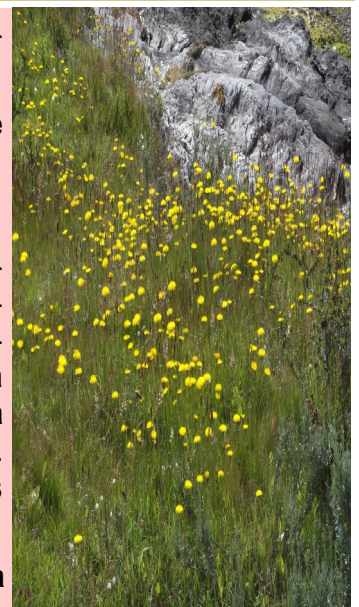
Una flor a la orilla del río era para él una flor amarilla, y no era nada más. Pero, de pronto, pensó:

Hay una diferencia – añadió – Depende de si se considera a la flor amarilla como una de las varias flores amarillas, o como aquella flor amarilla únicamente.

Y luego dijo:

Lo que ese poeta inglés suyo quería decir es que para semejante hombre esa flor amarilla era una experiencia vulgar, o cosa conocida. Ahora bien, ahí está la equivocación. Toda cosa que vemos, debemos verla siempre por primera vez, porque realmente es la primera vez que la vemos. Y entonces cada flor amarilla es una nueva flor amarilla, aunque sea lo que suele llamarse la misma flor de cada día. La persona no es ya la misma ni la flor tampoco. Incluso el amarillo no puede ser ya el mismo. Es una pena que la gente no tenga ojos para saberlo, porque entonces seríamos todos felices.

Pessoa



Para darte de alta o baja del Boletín, envía un mensaje a ecologiaemocional@yahoo.es