

ENERO, 2017

@EcoEmocional

SERIE: LA NATURALEZA NOS HABLA



ECOLOGÍA EMOCIONAL

Nº 10 SERIE "LA NATURALEZA NOS HABLA":
SOMOS MONTAÑA

Autores:
SOLER & CONANGLA

SOMOS MONTAÑA

Serie Boletines 2017:

Puntos de interés especial:

- ESFUERZO
- LA CONFIANZA
- ABISMO
- CIMA
- PROPUESTAS DE MONTAÑA
- EL MUNDO DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL



Ahí están
inmóviles,
mirando pasar el tiempo,
y al mismo tiempo activas,
construyéndose,
erosionándose
modeladas por agua y viento
ofreciendo retos y albergue
al caminante

Hay que subir a la montaña como un viejo, para llegar como un joven.

Proverbio japonés

ESFUERZO

Disciplina, perseverancia, esfuerzo, visión positiva, constancia, voluntad... pero, sobre todo, mucho amor a la vida, son capacidades que requieren muchísimos años de entrenamiento, ya que no se improvisan ni se adquieren de repente, y mucho menos cuando el paisaje se vuelve árido y desértico. En tales circunstancias, hay quienes luchan para llegar a la cima, donde prevén que todo estará más claro y libre de obstáculos. Y hay otros que simplemente se dedican a maldecir las montañas, que quieren evitar la escalada o bien intentan que alguien les suba a cuestras, aunque sea a costa de la salud o la vida del portador.

LA CONFIANZA

—La pendiente es muy inclinada. Hace muchísimo calor. Estoy muy cansado. ¿Realmente vale la pena que suba? ¿Y si mi destino no es conseguirlo? —Raini empezó a dudar de su decisión entusiasta.

—Tu destino no depende del azar, sino de tu elección. La cima de la montaña no se espera, se conquista. Si quieres conseguir la alegría y la visión de las alturas, deberás esforzarte y subir —afirmó Tortuga.

Información
extraída
del libro

Jaume Soler
M. Mercè Conangla
LAS VEINTE
PERLAS DE
LA SABIDURÍA

Hacemos sabios
antes de envejecer



ABISMO

No hay cima sin precipicio. Van juntas como la vida y la muerte, la noche y el día, el yin y el yang... El abismo de la vejez está lleno de miedos: a los cambios en nuestro núcleo familiar, a la decadencia y deterioro físico y mental, al abandono, a la invalidez y la dependencia, a la soledad, a la enfermedad, al sufrimiento y a la muerte. Lo cierto es que las limitaciones, como los miedos, muchas veces no son más que simples ilusiones.



CIMA

A medida que nos acercamos a la cima de la montaña nos hallamos más solos, ya que hay menos personas que están dispuestas a hacer el esfuerzo de subirla. Algunas se quedan a medio camino; otras, en la base de la montaña, deciden no escalar. Hay quien lo intenta, pero desiste ante la dificultad y la inversión de energía y esfuerzo necesario: dimite de la escalada.

PROPUESTAS DE “MONTAÑA”

- ✦ Mantener la vida como un proyecto siempre abierto.
- ✦ Viajar ligero y con las cargas mínimas.
- ✦ Respetar el propio ritmo.
- ✦ Escuchar tu voz interior.
- ✦ Recordar que nadie puede escalar en tu lugar.
- ✦ Asumir el riesgo que entraña vivir.
- ✦ Enfrentar el miedo a «no ser capaz».
- ✦ Vivir tu soledad conectándote a tu fuerza interior.
- ✦ Tener presente que el momento de coronar la cima no sería ni la mitad de hermoso si no hubiera valles oscuros que atravesar.
- ✦ Recordar siempre que el tesoro más valioso se halla en tu interior.



SIGUE NUESTROS **TWITTERS**

@EcoEmocional
(personal de los creadores del modelo EE)

@Eco_Emocional
(Institut Ecologia Emocional)

EL MUNDO DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

¿Qué tiene que ver MONTAÑA con las emociones y su gestión?

TERRITORIO: Abrupto, difícil. Es un reto. A nivel emocional corresponde a momentos de esfuerzo y perseverancia, pone a prueba la motivación, la fuerza de la voluntad.

ENERGIAS: Conectados a la valentía, a la lucha. A pesar de cansarnos seguimos adelante. La energía se halla en nuestro interior. Como en la montaña, allí hay grutas con tesoros maravillosos por descubrir.

CLIMA: A medida que subimos debemos protegernos del viento, la lluvia o la fuerza del sol. Todo es extremo al acercarnos a la cima. También estamos más solos. Silencio. Paz.

VÍNCULOS: Compañerismo. En los momentos difíciles es preciso ayudar al que se cansa, animar al que dice que “no puede”, cargar al herido. Aplicar empatía, compasión y ternura. Son vínculos para siempre.