

ALEGRÍA



La alegría es una emoción de fácil contagio. Está hecha de un material sensible y delicado. Por ello, es preciso aprender a defenderla y preservarla.

La constelación de la alegría: Sensación de activación y de fuerza, impulso, visión positiva, fuente de energía que nos permite realizar nuestros proyectos y sobretodo nos permite crear y amar.

Síntomas de deterioro: hiper excitación, dispersión de la atención, saturación de los sentidos, histrionismo. La alegría requiere sobriedad, atención y dejar fluir.

Sé feliz siempre que puedas y verás que, casi siempre, puedes ser feliz.

Antoni Bolinches

CURIOSIDAD



La curiosidad es un estado mental de apertura hacia aquello que nos rodea o lo que se encuentra en nuestro interior. Es la base donde reside el aprendizaje. Sin curiosidad no es posible la pregunta, y sin la pregunta no es posible la búsqueda.

La constelación de la curiosidad: sorpresa, deseo, inquietud, alerta e incluso aburrimiento. La curiosidad lleva a la alegría del descubrimiento y a la seguridad, fruto del conocimiento adquirido con la propia experiencia.

Síntomas de deterioro: aburrimiento que no responde a los estímulos, pasividad, falta de energía. Cuando muere la curiosidad muere el deseo de saber y de explorar, aparece el tedio y el cansancio moral. Puede generar conductas violentas y adicciones.

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

M.Mercè Conangla



¿Qué deseamos?

¿Equivale el placer al consumo?. ¿O el deseo va más allá de las ofertas que se pueden adquirir con dinero y estatus social?

¿Qué pasa cuando hemos completado el círculo necesidad-deseo-satisfacción-consumo?

TENER NO ES MÁS IMPORTANTE QUE SER

La constelación del deseo: motivación, auto motivación, angustia, miedo, satisfacción o insatisfacción, placer o dolor.

Síntomas de deterioro: apatía o falta de impulso interno, falta de curiosidad y de fuerza para actuar. La apatía aparece como represión del deseo.

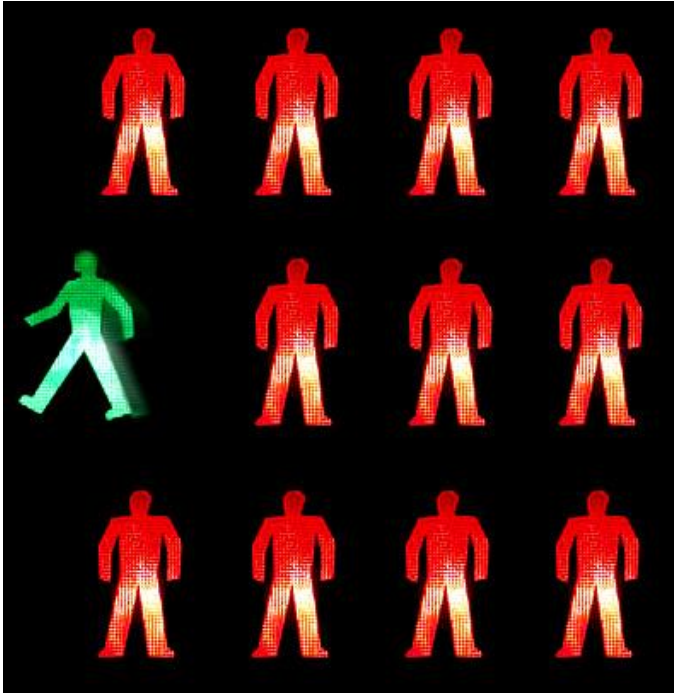
Eric Fromm: “El sistema humano no funciona correctamente si solo se satisfacen sus necesidades materiales y no aquellas necesidades y aptitudes que le son propias, específicamente humanas, como el amor, la ternura, la razón y la alegría”

El secreto de vivir bien consiste, en primer lugar, en desear aquello que es necesario y, después, en amar aquello que se desea.

Ecología emocional



FORTALEZA



La fortaleza, el valor y la voluntad son energías que nos dan el impulso necesario para llevar a término nuestro proyecto de vida. Nos permiten el autocontrol necesario para resistirnos al automatismo y al gregarismo de nuestro mundo. ¿Quién es más fuerte, aquel que en una batalla derrota a mil guerreros o quién es capaz de dominarse a sí mismo?

La fortaleza es una cualidad interior que se libera cuando parece que la persona se tambalea y que permite mantener el equilibrio emocional

La constelación de la fortaleza: magnanimidad, confianza, seguridad, magnificencia, capacidad de auto control, firmeza, valor, coraje, voluntad, auto motivación, flexibilidad, humildad, capacidad para desprenderse y constancia.

Síntomas de deterioro: ponerse una coraza que nos aísla de lo que nos puede hacer daño pero que también nos aísla de lo que nos puede beneficiar. Falta de confianza: no podré.

Un barco que permanece en el puerto no corre peligro, pero tampoco llegará a ninguna parte.

SILENCIO



El silencio es una energía limpia, renovable y necesaria. Las palabras tienen en él su raíz, las grandes decisiones demandan silencio, pero también el diálogo y el reencuentro con uno mismo se hace a través del silencio.

No todos los silencios son energéticos, también los hay de incomunicación, de cobardía, de ignorancia...etc.

“¿Aparte del silencio qué hay más próximo a la plenitud que el amor?”

Martí i Pol

La constelación del silencio: serenidad, calma, paz, armonía.

Síntomas de deterioro: hablar por hablar, el miedo al silencio.

Los que saben, no hablan. Los que hablan, no saben. El sabio enseña con sus actos, no con sus palabras.

Chang tse



La soledad es una vivencia subjetiva, más que un estado que dependa de factores exteriores a nosotros mismos.

Como energía positiva va ligada a la libertad de ser uno mismo, a la creatividad, al auto conocimiento, a la intimidad.

La constelación de la soledad: Paz, plenitud, calma, serenidad, tranquilidad, bienestar. Es la soledad deseada y vivida con plenitud y armonía.

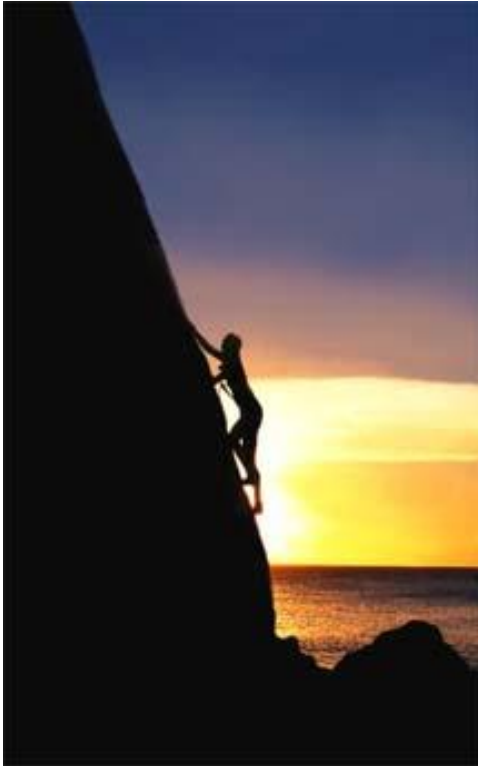
No hay peor soledad que la soledad en compañía

Síntomas de deterioro: dificultad de ser uno mismo en compañía de otros, miedo de reencontrarnos con nosotros mismos, no necesitar a nadie, miedo a estar solo, sentimiento de abandono. Por este camino se llega a la soledad forzosa que es mal tolerada porque no ha sido escogida. Puede llegarse al desierto emocional por falta de vínculos emocionales de calidad.

La soledad es una tempestad de silencio que arranca todas nuestras ramas muertas.

Jhalil Gibran

VOLUNTAD



Sin voluntad podemos quedar sometidos a cualquier estímulo, pero una voluntad férrea puede volverse monstruosa por su rigidez. Quien cede fácilmente es débil, pero quien no cede nunca es un maníaco.

La voluntad es la motivación inteligente. La inteligencia aplicada a la acción.

Es la decisión consciente de comprometernos con nosotros mismos.

La constelación de la voluntad: libertad, paciencia, compromiso, motivación, asumir retos, no conformarse, lentitud, perseverancia, deseo, entusiasmo.

Síntomas de deterioro: sumisión, pasividad, facilidad, inmediatez, incontinencia afectiva, motivación externa.

Existe un dragón feroz llamado “debes...” pero en su contra, el superhombre lanza las palabras “YO QUIERO”

Nietzsche

GRATITUD



La gratitud es el sentimiento que responde a la acción recibida. Dar las gracias es importante y da alegría al que las da y al que las recibe.

La persona agradecida es generosa ya que sabe detectar en su entorno los motivos por los cuales es afortunada.

Para expresar el agradecimiento no es preciso esperar a recibir grandes dones. Es importante ser agradecido por las pequeñas cosas que la vida nos ofrece.

Es necesario preguntarse: ¿de qué estoy agradecido?

La constelación del agradecimiento: sinceridad, apertura, atención a lo que pasa, alegría, satisfacción, generosidad, amor.

Síntomas de deterioro: sentirse en deuda, halago poco sincero, intercambio mercantil, contradicción entre lo que expresamos y lo que sentimos.

Valorar es crear y valorarse uno mismo es, de todas las cosas valoradas, el tesoro más valioso.

Nietzsche

AMISTAD



Nos hacemos con los otros. Los amigos forman parte de nuestra vida. El tiempo de la amistad es el tiempo por excelencia.

Antonio Gala dice que la amistad nace del descubrimiento que hacemos al otro de nuestra intimidad y que la amistad más profunda es aquella que nos ayuda a descubrirnos a nuestros propios ojos.

La amistad nos da la seguridad de saber que el otro está. Saber que existe hace más rica la nuestra vida.

El terreno de la amistad requiere mucha atención a fin de no invadir, pero a la vez no dejar que pase demasiado tiempo sin visitarlo.

La constelación de la amistad: ternura, alegría, generosidad, gratitud, respeto, compromiso, responsabilidad, sensibilidad, empatía.

Síntomas de deterioro: narcisismo, posesión, celos, envidia, interés, dependencia.

Recorre a menudo el camino que lleva a casa de tu amigo, para que no lo borren las malas hierbas.

AMOR

El amor es la aspiración más profunda del ser humano; la única realización de si mismo en libertad. La persona está hecha para el amor, esto equivale a decir que esta hecha para realizarse entregándose. Dejar el amor fuera de la nuestra vida sería un acto bien poco inteligente.

Sólo puedes amar cuando puedes mostrar tu debilidad sin que el otro la utilice para mostrar su fuerza.



La constelación del amor : ternura, amistad, plenitud, realización, generosidad, agradecimiento, serenidad, alegría, cuidado...TODO.

El amor solo es eterno mientras dura

Síntomas de deterioro: quiero que me amen más, no quiero dejar de amar a alguien que no me ama (analfabetismo amoroso). Sacrificio, obligación, temor a la pérdida, sustitución de mi mismo, dependencia, exclusividad.

La gente se queja de que no es amada cuando el verdadero problema es que no sabe amar.

Sergio Sinay

COMPASIÓN

Sentir compasión no significa sentir lástima. La compasión es la intención y capacidad de aliviar el sufrimiento del otro. Para que haya compasión sana tiene que haber ternura. La compasión mal entendida y mal aplicada genera más dolor y más soledad que su ausencia ya que puede ser vivida por el otro como un sentimiento de humillación.



La constelación de la compasión: ternura, generosidad, amor, solidaridad, empatía, respeto por la intimidad y libertad del otro, no violencia, armonía, paz.

Síntomas de deterioro: victimismo o auto compasión mal entendida, rol de salvador, insensibilidad, desierto emocional, falta de interés por el otro y por el mundo, “no puedo”

El hombre que, en lo más profundo de su corazón, siente que es feliz, espontáneo y generoso, ve en el género humano a un solo Hombre a quien ayudar y entender.

Proverbio chino

Confiar siempre implica un riesgo. Sólo puede haber confianza entre personas cuando éstas pueden comprometerse a actuar de manera determinada.

Confiar es creer en el compromiso propio y en el del otro.

Para confiar es preciso gestionar la incertidumbre.



La constelación de la confianza: seguridad en uno mismo, sensación de control, esperanza, sensación de competencia y capacidad, aceptación, paz, serenidad.

Síntomas de deterioro: prejuicios, recelo, desesperanza, falta de seguridad, falta de firmeza, miedo, mentira, engaño, no decir lo que se piensa o no atreverse a decir lo que es preciso decir, incoherencia.

Cuando está dotado de un corazón sincero, el hombre es digno de confianza; cuando está dotado de un carácter sencillo, el hombre es generoso y raramente se equivoca al juzgar a los otros.

ESPERANZA



No debemos confundir esperanza con soñar. El sueño es irreal mientras que la esperanza se basa en aquello que es posible.

La esperanza da amplitud a nuestro presente y anticipa la prosperidad.

Es preciso ayudar a la esperanza para que ésta se haga real. Dirigir nuestras acciones para que ayuden a la consecución de aquello que esperamos.

La constelación de la esperanza: paciencia, seguridad, confianza, tranquilidad, ansiedad, ilusión, creatividad, alegría, acción, lucha.

Síntomas de deterioro: la creencia de que el futuro es independiente de nuestra voluntad, impaciencia, miedo, desesperación, pasividad, negación de la realidad.

Es difícil decir si la esperanza existe o no. La esperanza es como un camino del campo: al principio no hay camino, pero al caminar la gente traza uno.

Ecología emocional

FELICIDAD

La felicidad va de dentro a fuera. Es un camino, una forma de viajar más que el destino final. Nuestra felicidad depende de como vivimos las cosas más que de las cosas que vivimos; es una colección de momentos; la excelencia de carácter (Fromm dice que el carácter del hombre es su destino); lo que somos capaces de crear. La felicidad no va siempre ligada a la satisfacción.



No corras, no te preocupes. Estás aquí sólo de visita. Vale la pena que te detengas a disfrutar del aroma de las flores.

Walter C. Hagen

La constelación de la felicidad: confianza, serenidad, sabiduría, generosidad, afecto, amor maduro.

Síntomas de deterioro:

He cometido el peor de los pecados que un hombre puede cometer. No he sido feliz. Que los glaciares del olvido me arrastren y me pierdan sin piedad. Mis padres me engendraron para el juego arriesgado y hermoso de la vida, para la tierra, el agua, el aire y el fuego. Les he decepcionado. No he sido feliz. Su voluntad no se ha cumplido, mi mente se aplicó en simétricas porfías del arte que teje futilidades. Me legaron valor. No he sido valiente. No me abandona, siempre tengo cerca la sombra de haber sido un infeliz.

Jorge Luis Borges

GENEROSIDAD



lo que di, lo tengo,
lo que gasté, lo tuve,
lo que me quedó
lo perdí por no darlo.

Epitafio Christopher Chapman

La constelación de la generosidad:
agradecimiento, sencillez, amor,
solidaridad, amistad, compasión.

Síntomas de deterioro: envidia, avaricia,
egoísmo, lástima, dar lo que me sobra,
falta de interés por los otros, obligación.

**Hay un hilo muy fino que separa el
egoísmo constructivo de la
generosidad destructora.**

**La única manera de seguir nuestros sueños es ser generosos con nosotros
mismos.**

Paulo Coelho

SERENIDAD



La serenidad es un estado mental. La calma y quietud que necesitamos para vivir, pensar y respirar con armonía. Es el fruto de la actitud de la valoración de la vida por la vida misma, de la capacidad de dar gracias por aquello que somos y lo que tenemos. Es plenitud y vacío a la vez.

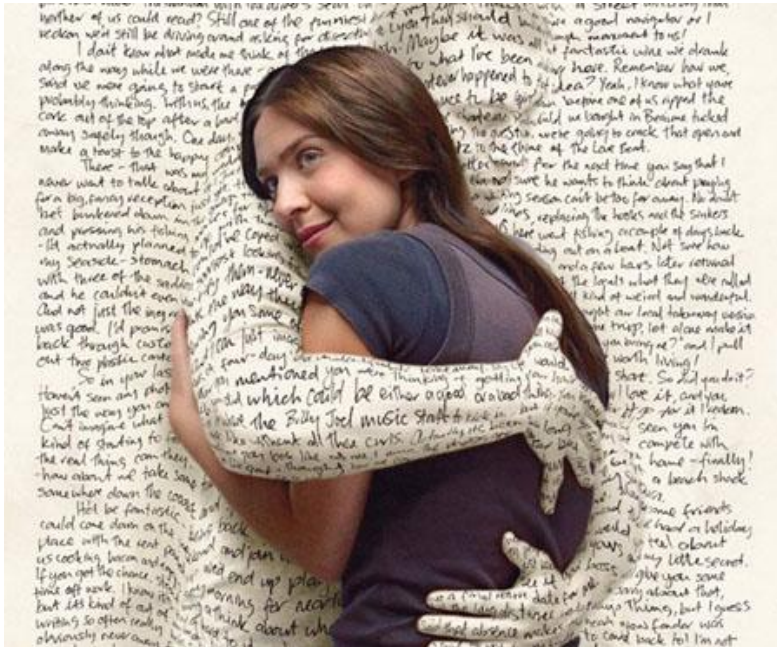
Sólo se consigue si somos capaces de liberarnos de los lastres que arrastramos. Para conseguir la serenidad es preciso cerrar los temas que tenemos pendientes.

La constelación de la serenidad: paz, tranquilidad, paciencia, bienestar, alegría, valor, generosidad, calma, honestidad.

Síntomas de deterioro: pesos muertos, rencores, remordimientos, odio, no saber estar inactivos, desconfianza, agresividad.

Existen unos pocos seres superiores i felices que nacen con un temperamento libre de cualquier irritación por cosas insignificantes.

TERNURA



En la ternura la prisa no existe y sentimos intensamente el presente. Es compasiva porque nos hace ser empáticos y sentir con el otro a su propio compás.

Es la desnudez del corazón, vulnerable y abierto, frágil y valiente.

¿Hay tristeza en la ternura?

La constelación de la ternura: Es uno de los componentes más importantes del amor. Confianza, empatía, simpatía, plenitud, compasión, lentitud, calma.

Síntomas de deterioro: frialdad emocional, miedo al rechazo, falta de expresión de los sentimientos, prisa, miedo a ser débiles.

Un pediatra tenía un tratamiento muy efectivo para los bebés que necesitaban ganar peso: **“A este bebé se le ha de acariciar y mecer amorosamente al menos una vez cada tres horas”**