

Creativitat o destructivitat?

Tota l'energia que no dirigim a crear esdevé energia destructiva. Eric Fromm

Som éssers en constant construcció i constantment ens anem creant diu Víktor Frankl. Ens construïm a mesura que escollim.



Triar crear vol dir ser part de la solució de la humanitat enlloc de formar part del problema.

CREAR	DESTRUIR
BUSCAR SOLUCIONS	COVAR L'OFENSA
DIALOGAR	NO DIR EL QUÈ ES PENSA
ESTAR OBERTS AL CANVI	RUTINA
LLUITAR	LAMENT
APRENDRE	SABER-HO TOT
SER COHERENT	BUSCAR CULPABLES
MIRAR CAP A DINTRE	MANDRA
EXPLOTAR EL MEU POTENCIAL	NO PUC
POSAR LÍMITS	INDIFERÈNCIA
CRÍTICA CONSTRUCTIVA	SUPOSAR
DONAR-SE PERMÍS	RANCÚNIA
ARRISCAR-SE	RÀBIA
EXPERIMENTAR	NO DECIDIR
EXPRESSAR AFECTES	INFAVALORAR-SE
AGRAIR	ZONA DE CONFORT



La meua tria farà del món un lloc millor?

Ecologia emocional

És l'art de gestionar les nostres emocions, de manera que l'energia que ens aporten la invertim en millorar com a persones, augmentar la qualitat de les nostres relacions personals i tenir cura del nostre món i tots els éssers que hi viuen.

“L'home necessita anar d'un lloc a l'altre per tenir la sensació que es recorre a ell mateix”

Juan José Millás

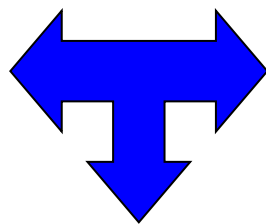


“Pots informar del què saps però només pots transmetre el que ets”

L'equilibri és el que ens permet tenir una visió més àmplia de nosaltres mateixos i del món.

Som responsables de qui som i del món que tenim

Relacions amb nosaltres mateixos

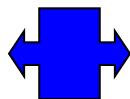


Relacions amb els altres

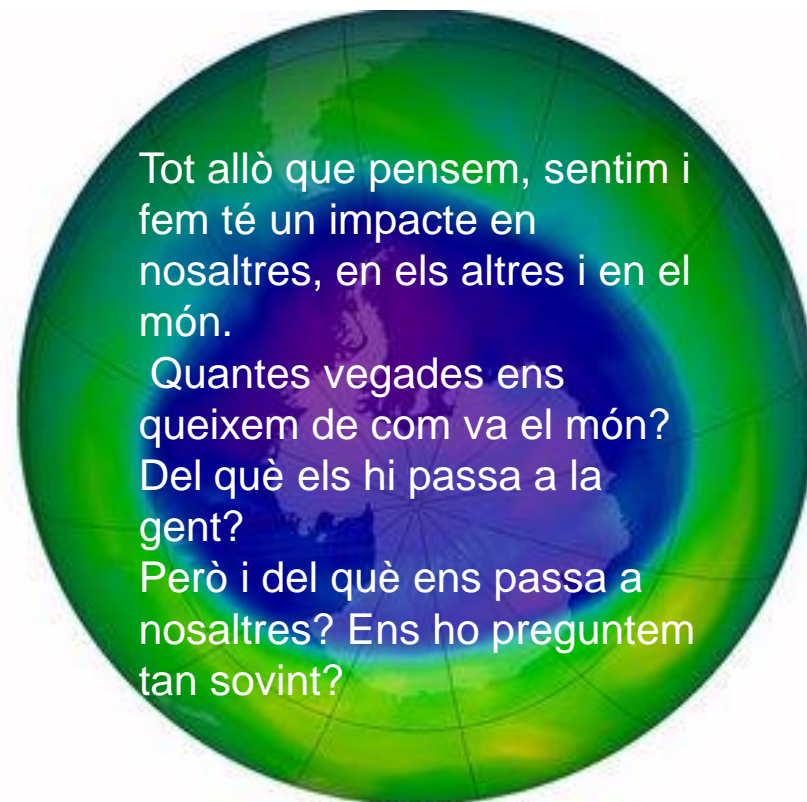
El món que ens envolta

En prendre decisions cal tenir en compte l'impacte de la tria que hem fet.

Preus



Beneficis



“És responsable aquell que respon!”

Tot el que fem o deixem **de fer té repercussions.**

Som únics. Mai ha existit ningú com nosaltres. Ningú podrà aportar allò que nosaltres deixem d'aportar al tapís de la humanitat.

Quan algú pateix, tota la humanitat pateix una mica més. Quan algú està alegre aporta alegria al món.



La meva harmonia o disharmonia es projecta en els altres i en el món.



Tot allò que fas als altres també t'ho fas a tu mateix.

***“Allò que som nosaltres,
això és el món”***

PRIMERA LLEI DE L'ECOLOGIA EMOCIONAL

Diversitat i riquesa d'afectes

La vida natural depèn de la seva diversitat i riquesa

Un home que acabava de morir va arribar al cel. Sant Pere el va sotmetre a un llarg interrogatori.

-Has estimat mai una dona?

-No.

Has estimat un amic?

-No

-Et transmet tendresa un nen?

-No, mai.

-Has estimat alguna cosa de la natura?

-Tampoc.

Sant Pere el va mirar molt severament i li va dir:

-I aleshores...per què no havies arribat abans?. Fa molt de temps que ets mort!

És important donar-nos permís per a sentir.

Totes les emocions, fins i tot les desagradables, són necessàries



Les emocions ens donen informació valuosa sobre nosaltres mateixos

SEGONA LLEI DE L'ECOLOGIA EMOCIONAL

Interdependència afectiva

Totes les formes de vida depenen entre si

Som sistemes d'energia oberts. Cal fer intercanvis equitatius amb altres persones.



**EFFECTE
BOOMERANG**

Ningú és emocionalment autosuficient.

Tot allò bo i creatiu té un impacte amb els altres i en el món. També el tenen les escombraries emocionals.



CONTAGI EMOCIONAL

La nostra estabilitat emocional depèn en bona mesura de les relacions que establim amb els altres.

Tendim a sintonitzar amb les emocions de les persones que tenim a prop tant en les plaents com en les desagradables.

Cap vida no és capaç d'encegar ni de seduir com la que es viu portes endins d'un mateix. M.Martí i Pol

TERCERA LLEI DE L'ECOLOGIA EMOCIONAL

Els recursos són limitats i els hem de gestionar bé

Al nostre món afectiu hi ha un cabdal de recursos que poden facilitar la nostra vida en una major i millor adaptació a l'entorn, en el desenvolupament de relacions personals més satisfactòries i en la consecució dels nostres objectius de vida. Aquests recursos tenen uns límits que dependran de com sigui la gestió que en fem.



Els nostres afectes són material delicat que no pot utilitzar-se de qualsevol manera

Il·lusió

Automotivació

Alegria...etc

ENERGIES RENOVABLES

Ira

Tristesa

Por...etc

ENERGIES RECICLABLES

Mala gestió

L'energia que deriva d'aquests afectes es perd o s'utilitza per destruir.

LES EMOCIONS. Dades valuoses a traduir

Detectar l'emoció

Donar-li nom



Traduir la informació



Obrar en conseqüència

Les emocions ens informen sobre nosaltres mateixos perquè puguem prendre les decisions adequades

Les emocions són les capitanes de la nostra vida i, de vegades, les obeïm sense donar-nos-en compte.

Vincent Van Gogh.

Com que les emocions són estats mentals, el mètode per gestionar-les ha de venir de dintre nostre. No hi ha una altra alternativa. No poden ser alliberades per tècniques externes.

Dalai Lama

- ❖ Com va el nostre projecte de vida?
- ❖ Quina és l'emoció que més sovint sentim?
- ❖ Què la provoca?



Fonts d'energia emocional

Fonts d'energia netes

Curiositat

Alegria

Amor

Bondat

Compassió

Agraïment...

**Dues accions iguals
tindran efectes diferents
en funció de l'energia
que les hagi mogut**

Fonts d'energia contaminants

Obligació

Venjança

Odi

Ressentiment

Deute...

**Hoy puede ser un gran día,
plantéatelo así,
aprovecharlo o que pase de largo,
depende en parte de ti.**

**Dale el día libre a la experiencia
para comenzar,
y recíbelo como si fuera
fiesta de guardar.**

J.M. Serrat

**Energia
emocionalment
ecològica**

És la força que ens mou a efectuar accions més intel·ligents i adaptatives. Té un impacte positiu cap a nosaltres mateixos, els altres i el món.



El clima emocional global està format pel conjunt i combinació de totes les emissions afectives que allibera cadascú de nosaltres.



Les nostres emocions es poden contagiar.



Agradables



Desagradables

Cal protegir-se de les emanacions tòxiques



Les nostres creences poden contaminar les nostres emocions.

NO PUC

Por



Inseguretats

Ment

emoció



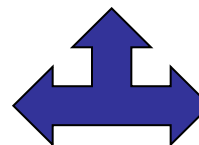
Interactuen i fomenten conductes creatives o destructives

Funcionem amb mapes mentals. En aquests mapes hi anotem el resultat de les nostres experiències



Zones agradables

Prohibicions



Punts perillosos

En els mapes hi assenyallem les zones que trobem segures i còmodes. Són allò que coneixem bé, on sentim que no correm cap risc, on no cal activar cap nova habilitat. Són zones de rutina on hi ha poc espai per a la sorpresa i el creixement.

La resignació és un suïcidi!
Jaume Soler

Els espais que cal protegir

Necessitem dintre nostre reserves naturals on sigui possible desenvolupar sentiments i valors que precisen de cures especials. Són ecosistemes afectius fràgils. Contenen espècies que són difícils de fer créixer i molt fàcil d'exterminar. Donen harmonia a la nostra vida i l'omplen de llum. Sense ells la vida s'empobreix i perd significat. Cal tenir-ne cura a diari.



Agraïment. Aprendre a valorar el que tenim
Amistat. Invitació mútua a créixer.
Amor. Crea llaços que no lliquen.
Confiança. Clau per les relacions personals.
Compassió. Fer accions solidàries.
Esperança. Quelcom que volem i creiem possible.
Felicitat. Una forma de viatjar per la vida.
Generositat. Donar felicitat als altres i a un mateix.
Serenitat. Pau interior.
Tendresa. Ritme lent, calidesa.



Aquest espais es malmeten amb:

pressa, impaciència, no es dóna atenció al present, sentiment d'obligació, queixa, possessió, victimisme, comoditat...





El primer Principi de la gestió de les relacions: Autonomia personal



Ajuda't a tu mateix i els altres t'ajudaran.

Autonomia no vol dir individualisme. La persona autònoma està connectada amb els altres però sap estar sola.

Aquest principi evita que ofeguem als altres amb les nostres demandes constants.

És un principi preventiu de les actituds passives i còmodes.

Hem d'aprendre a fer els passos necessaris per a construir-nos la vida sense que ningú vingui a dirigir-nos ni a salvar-nos.



El segon Principi de la gestió de les relacions: Prevenció de dependències

No facis per els altres allò que ells poden fer per sí mateixos.

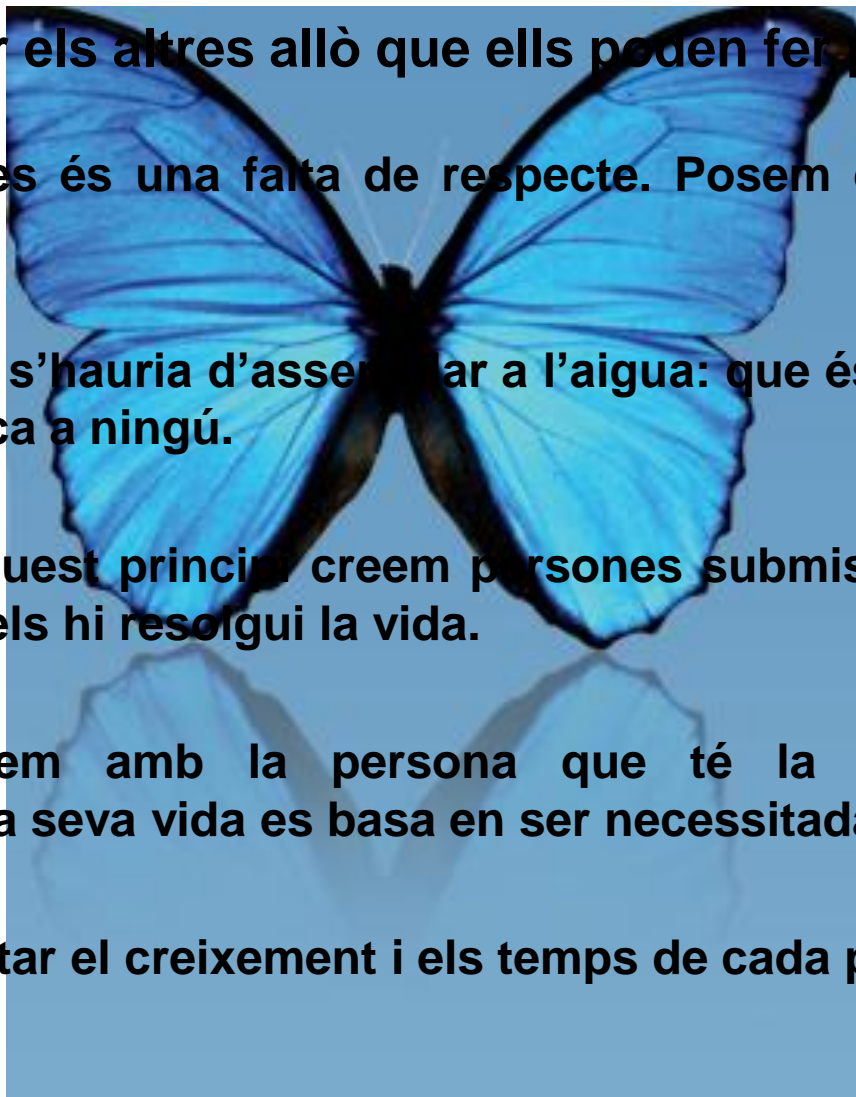
Substituir als altres és una falta de respecte. Posem en dubte les seves capacitats.

Diu que l'home bo s'hauria d'assenyalar a l'aigua: que és bona per totes les coses i no perjudica a ningú.

Si no apliquem aquest principi creem persones submissives i passives que esperen que algú els hi resolgui la vida.

També ens trobem amb la persona que té la creença de: "sóc imprescindible" i la seva vida es basa en ser necessitada.

Aprendre a respectar el creixement i els temps de cada persona.



El quart Principi de la gestió de les relacions: Reconeixement de la individualitat i la diferència

No facis als altres allò que vols per tu. Ells poden tenir gustos diferents

Respecte per la diferència. TOTS SOM DIFERENTS.

Els altres no es regeixen per les nostres normes i criteris.

Quelcom que és bo per nosaltres no té perquè ser-ho pels altres.

Preguntem abans de decidir per un altre?

Implica posar en pràctica l'empatia. Aprendre a copsar que sent l'altre.

El cinquè Principi de la gestió de les relacions: Moralitat natural

No facis als altres allò que no vols que et facin a tu mateix

M'agrada que m'agredeixin?

M'agrada que decideixin per mi?

M'agrada que em menteixin?

M'agrada que em faltin al respecte?

.....Que m'ignorin, que em cridin, que m'amenacin, que em prenguin el protagonisme, que s'adjudiquin els meus mèrits?



El sisè Principi de la gestió de les relacions: Autoaplicació prèvia

No podràs fer ni donar als altres allò que no ets capaç de fer, ni donar-te a tu mateix

Tinc cura de mi mateix?

Què faig per a mi mateix?

M'estimo a mi mateix?

Què faig pels que estimo?

El setè Principi de la gestió de les relacions: Neteja relacional

Tenim el deure de fer neteja de les relacions que són fictícies, insanes i que no ens deixen créixer com a persones.

*Qui s'acosta al peix sec, put;
Qui s'acosta a una orquídia fa bona olor;
qui s'acosta al foc es crema...*

Quin tipus de relacions tenim? Ens ajuden a créixer o ens limiten?