

LA CASA DE LAS EMOCIONES: LA FELICIDAD



MARZO, 2015

Por: *Jaume Soler & Mercè Conangla*

Y EL ÁRBOL FLORECE

Florece..

Y estas flores son una consecuencia de que ha estado bien enraizado en una tierra que le ha acogido, de que se ha nutrido correctamente de que el sol, y la lluvia han cuidado de él.

Florece

Porque el jardinero elimina sus plagas, guía su tronco, poda sus ramas y porque ya en su semilla existía la firme voluntad de vivir y de ser.

Por esto florece y regala una belleza consecuencia de que el proceso de su crecimiento, ha sido equilibrado. Y de esta flor, el fruto será lo que va a seguir. El árbol es quien es en su esencia en su estar en el mundo.

Así, la **FELICIDAD**, es consecuencia de vivir en armonía con uno mismo, es un camino, un proceso no un objetivo final.

Maria Mercè Conangla

Queremos sembrar semillas de **FELICIDAD**.

¿Te conectas a nuestro **TWITTER**: @EcoEmocional?



FELICIDAD

Sentimiento producto de un estado interior de serenidad autonomía y sentido. Energía que se irradia de dentro hacia afuera y no al revés. No es un destino a donde uno llega, sino una forma de viajar. (S&C)

ANÁLISIS DESDE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL



- **ENERGÍA.** Sostenible, renovable, equilibrada. Todo fluye sin dificultad. Nos sentimos parte de un TODO, en UNICIDAD.
- **TERRITORIO.** Apacible, sereno, libre de obstáculos. Un lugar donde deseamos quedarnos.
- **CLIMA.** Brillante como el sol, genera bienestar.
- **VÍNCULOS.** Hemos construido relaciones basadas en el amor, el respeto mutuo, la generosidad, la solidaridad y la autonomía personal.
- **SENTIDO:** Indicador de sentido y de realización.

LA CONSTELACIÓN DE LA FELICIDAD

CLAN "FELICIDAD" (Valores y Afectos)

Alegría - Armonía - Satisfacción - Serenidad - Paz - Ternura - Sabiduría - Plenitud - Bienestar - Templanza - Valentía - Justicia

Angustia - Insatisfacción - Infelicidad - Desarmonía - Desequilibrio - Destructividad - Egoísmo - Sufrimiento - Vacío - Inferioridad - Culpa

TEXTOS PARA LA REFLEXIÓN

Hasta aquí, fuimos más inteligentes que sabios.

La sabiduría es conocimiento en el seno de una escala de valores. Desplazados los valores por ambiciones y dogmas, la sabiduría se nos fue de los dedos cual puñado de agua incomprendida. Así nos convertimos en eruditos torturados o en ignorantes culpables. La **felicidad** no se alcanza en un estado semejante. Y no siendo felices, no logramos ser buenos.

La Ecología Emocional, prólogo Dr. Folch



La ecología nos propone un camino muy importante que podemos aplicar a nuestro mundo emocional: el equilibrio. Nos enseña que una gestión adaptativa de nuestro mundo afectivo puede ser esencial en nuestra vida y aumentar nuestra capacidad para construir una **felicidad** auténtica y serena. La Ecología Emocional



Nuestra **felicidad** o infelicidad pueden depender, en buena parte, de nuestra selección de posibles objetivos de deseo. Es necesario seleccionarlos de forma inteligente ya que las acciones que haremos para satisfacer nuestros deseos pueden llegar a condicionar parte de nuestra vida.



El mejor gobierno: el de uno mismo.
La mejor filosofía: estar en paz con la conciencia.
La mejor ocupación: difundir la felicidad.

Sé tu propia luz.

BUDA



GESTIÓN ADAPTATIVA

La búsqueda de la felicidad es el gran motor de muchas vidas. Queremos ser felices, pero a menudo ignoramos qué nos da felicidad. Es necesario reflexionar sobre cómo conjugar este deseo con nuestras posibilidades de ser y de hacernos, con nuestra fuerza de voluntad y el sentido del deber que nos condiciona.

Formas de sembrar la propia felicidad:

- Gestionar bien el tiempo: un tiempo para cada cosa y cada cosa a su tiempo.
- Fijarse objetivos realistas.
- Disfrutar de nuestros pequeños logros.
- Autoestima: la perfección es imposible para el ser humano. Admitir las imperfecciones y errores, así como la posibilidad de mejorar y aprender de ellos, es necesario para aceptarnos.
- Actitud positiva: intentar extraer de cada situación algo positivo.
- Sentido del humor: relativizar las situaciones conflictivas es muy saludable.
- Reír: tiene efectos positivos sobre nuestro sistema inmunitario, estimula la circulación, relaja y es bueno para nuestras relaciones sociales.
- Altruismo: ayudar a los demás aumenta nuestra autoestima y es bueno para el mundo.
- Mantener relaciones sociales: los vínculos sociales funcionan como redes de apoyo y son fuente de satisfacción personal.
- Rodearse de personas alegres, positivas y trabajadoras que transmitan energía positiva y dejar de lado las agresivas y negativas.
- Música, ejercicio físico y relajación.