

LA CASA DE LAS EMOCIONES: LA GRATITUD



ABRIL, 2015

Por: *Jaume Soler & Mercè Conangla*

DE LA GRATITUD AL AGRADECIMIENTO

La gratitud es el sentimiento que corresponde a la buena acción recibida.

Todos tenemos muchos motivos para sentirnos agradecidos, lo que ocurre es que, en ocasiones, no nos damos cuenta.

Estamos poco "atentos" a la vida.

Vivimos "sin vivir", corriendo.

Miramos, sin ver.

Damos demasiado por supuesto.

¿Damos salida al sentimiento de gratitud?

¿Damos las GRACIAS con frecuencia?

Dar las gracias es importante, sobre todo cuando deja de ser una palabra convencional y la decimos de corazón, manifestando "por qué" y "a qué" las damos.

Cuando sentimos gratitud y no la expresamos nos estamos perdiendo la oportunidad de reforzar nuestras conductas positivas y las de los demás y hacer que continúen o se incrementen.

También desperdiciamos la oportunidad de mejorar el clima emocional de nuestro entorno y aumentar la calidad de nuestras relaciones personales.

Ecología Emocional
Corazón que siente ojos que ven
Soler&Conangla

¿Sigues nuestro TWITTER?

@EcoEmocional (personal)

@Eco_Emocional (institucional)



GRATITUD

Sentimiento que indica la conciencia de que algo es un don recibido de forma gratuita. Supone apertura a la vida, atención plena y sensibilidad para "darse cuenta".

ANÁLISIS DESDE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL



- **ENERGÍA.** Fuente de energía sostenible, renovable, equilibrada. La gratitud nos aporta buenas dosis de energía emocional disponible para crear.
- **TERRITORIO.** Es un territorio amplio y luminoso donde puede crecer las especies emocionales más especiales.
- **CLIMA.** Brillante como el sol, genera bienestar.
- **VÍNCULOS.** La gratitud si es expresada permite crear lazos especiales de generosidad con las personas, basados en la autonomía y el amor.
- **SENTIDO:** Indicador de sentido y de realización.

LA CONSTELACIÓN DE LA GRATITUD

CLAN "GRATITUD" (Valores y Afectos)

Alegría - Satisfacción - Generosidad - Bondad - Ilusión - Felicidad

Si la GRATITUD está ausente de nuestra vida, sin esta "conciencia de don" vivimos insatisfechos y somos desagradecidos comportándonos egoístamente generando: Agresividad - Descontento - Desesperanza - Desequilibrio - Soledad

TEXTOS PARA LA REFLEXIÓN

En la arena fina
un castillo haré.
Cuando venga el agua
se lo entregaré
y me dirá: ¡Gracias!
Y yo: ¡No hay de qué!
Dentro del castillo
me dejará un pez.
Con la arena fina
un castillo haré.

DÍAZ HIERRO



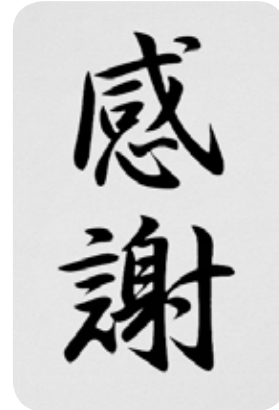
De vez en cuando fíjate bien en algo que no esté hecho con las manos: una montaña, una estrella, la curva de un río. De allí vendrá hacia ti la sabiduría y la paciencia y, por encima de todo, la seguridad de que no estás solo en el mundo.

SIDNEY LOVETT



PREGUNTAS DESPERTADOR

- ¿Puedes hacer un listado exhaustivo de todos los motivos de gratitud que hay en tu vida?
- ¿Cómo expresas la gratitud que sientes?
- De no ser así ¿qué te frena a hacerlo?



GESTIÓN ADAPTATIVA

- Sentimos GRATITUD por un don recibido gratuitamente
- Damos nombre a este sentimiento
- Extraemos la información que nos aporta: Somos afortunados de recibir el don:
 - De la vida
 - De poder ver i mirar
 - De percibir
 - De compartir
 - De sentir
 - De poder saltar, reír, leer, abrazar, besar, expresar....
AMAR
- Expresamos lo que sentimos a nosotros mismos y a los demás en forma de AGRADECIMIENTOS:
 - Gracias por...
 - Felicitaciones
 - Reconocimientos
 - Vitaminas emocionales
- Al pasar a la ACCIÓN coherente con el sentimiento mejoramos el CLIMA EMOCIONAL global, alimentamos nuestras relaciones personales y devolvemos a la VIDA los dones recibidos.