

## LA CASA DE LAS EMOCIONES: LA CALMA



JULIO, 2015

Por: *Jaume Soler & Mercè Conangla*

### CALMA

Una palabra blanda calma la ira y una palabra áspera enciende la cólera, nos dicen los Proverbios.

Ansiamos calma.

¿Cómo vamos a llegar a ella desde el ansia?

Calma

Sin turbulencias... ¿cómo vivir así inmersos en una vida sometida al cambio constante?

Todo cambia.

Si nos resistimos, nuestra mente elabora tempestades de pensamientos. Nuestra forma de pensar afecta nuestras emociones y las agita.

Entramos en caos emocional.

Aceptación del cambio.

Cuando aceptamos que la VIDA ES MOVIMIENTO, curiosamente nuestra mente entra en calma.

Porque las tempestades son interiores.

Incluso cuando el afuera es caos, cuando todo se mueve, cuando la situación parece "imposible", podemos vivir con "calma mental y emocional".

No es fácil, requiere entrenamiento.

Es preciso "ponerse en paz con uno mismo" y, desde ahí, será posible mantener la calma cuando nuestro afuera se desequilibra.

¡Dejemos de ansiar la calma! Para convertirnos en "CALMA", para contagiar paz a nuestro alrededor, una paz que es interior.

Vivir el presente sin entrar en la espiral de las prisas es una buena forma de entrenamiento.

**¿Nos sigues?**

**FACEBOOK:** [EcologiaEmocionalMX](#)

**LINKEDIN:** [Instituto de Ecología Emocional México](#)



### CALMA

Sentimiento de serenidad, de paz, de tranquilidad.

Todo está bien, porque nosotros lo estamos.

Recibimos el presente con aceptación y conciencia.

Nuestra mente, sin turbulencias por pensamientos que se resisten a la realidad genera un espacio protegido emocional que permite ver las cosas con "claridad"

### ANÁLISIS DESDE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL



- **ENERGÍA.** Evita fugas de energía. Cierra "agujeros" emocionales.
- **TERRITORIO.** Acogedor. Dejamos atrás el desierto emocional.
- **CLIMA.** Se calma "el oleaje" y cesan las "turbulencias"
- **VÍNCULOS.** Sentimos que alguien nos acompaña compasiva y empáticamente. O nosotros mismos lo hacemos. Nuestra herida empieza a curar.
- **SENTIDO:** Cuando sabemos dar un "sentido" a nuestro sufrimiento, aflora el sentimiento de calma.

## LA CONSTELACIÓN DE LA CALMA

### CLAN "CALMA" (Valores y Afectos)

Tranquilidad – Serenidad – Paz – Sosiego.

Antítesis: Ansia – Ira – Agitación – Agobio – Angustia – Desesperación.

### TEXTOS PARA LA REFLEXIÓN

La vida es como un viaje por la mar: hay días de calma y días de borrasca; lo importante es ser un buen capitán de nuestro barco.

*Jacinto Benavente*

Cosa por demás sabida es que el esperar no agrada, pero el que más se apresura no es el que más trecho avanza, que para hacer ciertas cosas se requiere tiempo y calma.

*Charles Perrault*

Lo que se hace con precipitación nunca se hace bien; obrar siempre con tranquilidad y calma.

*Francisco de Sales*

Ante las injusticias y adversidades de la vida... ¡Calma!

*Gandhi*

El talento se educa en la calma, el carácter en la tempestad.

*Goethe*

Permanece calmado, sereno, siempre al mando de ti mismo. Encontrarás entonces qué sencillo es llevarse bien.

*Paramahansa Yogananda*

No hay más calma que la engendrada por la razón.

*Séneca.*

**Soy hombre.**

**Duro poco y es enorme la noche.**

**OCTAVIO PAZ**



### GESTIÓN ADAPTATIVA

#### ESTRATEGIAS PARA REENCONTRAR LA CALMA

- Meditar.
- Contemplar.
- Hacer silencio.
- Respirar conscientemente.
- Tiempo fuera (tomarnos tiempo, aislarnos un rato, hacer un stop, respirar a fondo y meditar).
- Pasear contemplando lo que vemos.
- Escribir lo que sentimos.
- Realizar un ejercicio físico intenso, por ejemplo, abdominales.
- Amasar, manipular barro.
- Pintar.
- Limpiar.
- Escuchar música.
- Endentecer nuestros ritmos.

Aprender a canalizar la ira mediante estrategias creativas en lugar de utilizar tácticas de destrucción.

Evitar tomar decisiones en estado de ira.

Afrontar de forma asertiva el problema y disculparnos con las personas que puedan haber sido heridas por nosotros.