

SOMOS TORTUGA

Serie Boletines 2016:

Nº 6 SERIE "LA NATURALEZA NOS HABLA":

SOMOS TORTUGA

Puntos de interés especial:

- LONGEVIDAD
- LENTITUD
- PROTECCIÓN
- CURIOSIDADES
- EL MUNDO DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

Hay que detenerse para descubrir que en cada momento está escondida la eternidad.

Raimon Panikar



LONGEVIDAD

No se trata de sobrevivir mucho tiempo, sino de vivir vidas con sentido. Podemos envejecer con dignidad y sin una gota de resignación. Se trata que las arrugas crezcan en la cara pero no en el corazón. Como decía Cesare Pavese: «Hay algo mucho más triste que envejecer y es quedarte en la infancia toda la vida»

Sentirse joven o viejo no depende tanto de los años vividos como de las posibilidades, oportunidades y proyectos que uno sea capaz de mantener vivos y activos, del mantenimiento de sueños e ilusiones y perspectivas para el porvenir.

LENTITUD

Cuando la prisa nos invade, caemos en la espiral de la angustia. Nos quedamos sin tiempo, devorados por la vorágine del *hacer*, y sin espacio para construir el *ser*. A medida que pasan los años, es importante enlentecer los ritmos: ver las cosas pasar, y dejar que pasen, sin querer controlarlo todo. ¡Es tan fácil caer en la rueda de la angustia, de la estrechez, de la falta de espacio por la falta de tiempo! La palabra angustia viene de «angosto», que significa «paso estrecho». Si no queremos que el paso angosto de la angustia nos ahogue, será necesario atender a nuestro propio «tiempo», ritmo y velocidad.



PROTECCIÓN

La tortuga siempre lleva su casa encima. Cuando la situación se pone difícil o se siente en peligro, busca refugio en su interior. Su caparazón la protege. Ha aprendido la difícil estrategia de la autoprotección. La autoprotección es supervivencia y, bien gestionada, nos permite conseguir calidad de vida. Saber autoprotegernos es necesario para poder hallar el punto de equilibrio que nos permita cuidar de nosotros mismos sin aislarnos de los demás y del mundo.

PROPUESTAS DE “TORTUGA”



Hacerse viejo esconde la alegría de haber visto pasar los años con la consiguiente aventura de poder contarlos. La vejez es la rúbrica de toda una vida.

J. RODRÍGUEZ⁷

TORTUGA

- + Ser nuestro propio hogar.
- + Trabajar la coherencia personal.
- + Dejarse impresionar.
- + Ser cera y no bronce.
- + Continuar aprendiendo.
- + Aceptar no ser «de una sola pieza».
- + Protegernos justo lo necesario.
- + Asumir el riesgo de mostrarnos.
- + Permitimos dudar.
- + Practicar el valor de la lentitud.
- + Aprender el arte de la paciencia.
- + Respetar el propio tiempo.
- + Ensanchar la vida.
- + Dar espacio a la ternura.

EL ARTE DE LA PACIENCIA

La paciencia es crecimiento y la impaciencia sufrimiento;¹¹ es autocontrol emocional, una virtud cada vez más necesaria, y un antídoto frente al descontrol y el ansia. La paciencia es un rango de personalidad madura.

Respira, lento, una vez y otra más.
Pasa tu aceleración por el filtro del amor.
Suelta el viento del ansia para dejar entrar la brisa serena.
Céntrate en el ahora, no te precipites hacia delante.
Armonízate con el ritmo de la vida.

PACiENCIA

EL MUNDO DE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

¿Qué tiene que ver una TORTUGA con las emociones y su gestión?

TERRITORIO: Tortuga lleva su casa encima, ella es su propio hogar. No es un animal demasiado territorial. Su mundo no es muy amplio, ella es su propio mundo.

ENERGÍAS: Utiliza su energía con calma. Respeta su “tempo”

CLIMA: Promueve la ternura como sentimiento curativo dado que elimina la prisa de su ecosistema.

VÍNCULOS: Las personastortuga, son autónomas, reflexivas, pacíficas. Promueven vínculos basados en la confianza que se construye lentamente pero con solidez.

Sé tu propio hogar, sólo en tu casa interior hallarás refugio cuando todo lo externo se tambalee. Date tiempo para ser, evita las prisas concéctate a la ternura practica el arte de la paciencia. Sé más tortuga.

NOS SIGUES EN NUESTROS TWITTERS?

@EcoEmocional
(personal de los creadores del modelo EE)

@Eco_Emocional
(Institut Ecologia Emocional Barcelona)