



ÀMBIT-UNIVERSIT@RT DEL VIURE

Reforços positius i abraçades

Els reforços positius tenen el seu origen en una bona comunicació. Quan estimem una persona és important que li diguem el que ens agrada i valorem d'ella, sempre des d'una posició de sinceritat i honestetat i mai per manipular-la o aconseguir alguna cosa que desitgem. A tots ens agrada d'envoltar-nos de persones positives. Quantes vegades pensem una cosa positiva de l'altre i ens la guardem per a nosaltres. Són vitamines emocionals desaprovechades.

El contacte físic és essencial. L'abraçada ens permet ser conscients dels nostre contorn corporal i dels nostres límits físics. Una abraçada no es limita al contacte, és una forma de comunicació intensa, acull la totalitat de l'altre, ens permet sentir-ne calidesa, pell amb pell, braços enllaçats, confiança total i desprendiment.

Contingut:

Reforços positius i abraçades	1
Qui sóc jo?	1
Trobar la boia	2
Les frases inspiradores	2



Utilitzes els reforços positius?

*Quin és l'últim que has fet?
Quin pot ser el següent?*

*Abraces sovint? T'agrada
que t'abracin?*

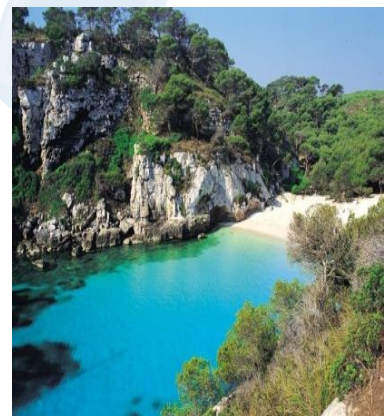
Qui sóc jo?

Hi havia una vegada una nina de sal que, amb l'afany de conèixer-se i saber qui era, va recórrer milers de quilòmetres de terra ferma, fins que un dia, per fi, va arribar al mar. Es va quedar fascinada per aquella estranya massa mòbil, totalment diferent de tot el que havia vist, perquè simplement fluïa.

Qui ets tu?- va preguntar al mar, la nina de sal.

Entra i comprova-ho tu mateixa-li va contestar el mar.

I la nina es va ficar dins del mar. Però a mesura que s'hi endinsava, s'anava desfent, i a la fi no va quedar res de la seva forma de nina. Abans de desfer-se del tot, es va adonar que ja no li importava qui era el mar, i una estranya sensació de pau i gratitud la va enviar i va exclamar: Ara sé qui sóc!!



Per donar-te d'alta o baixa del butlletí, envia un mail a fundacio@fundacioambit.org

Trobar la boia

De vegades, quan hi ha molta boira, els mariners que van en bots petits no poden veure la boia que indica la ruta. Aleshores, per trobar-la, comencen a descriure ràpidament cercles petits amb els bots per generar un onatge que faci moure la boia. Després, han d'aturar-se i escoltar amb atenció. Si no senten res, han de repetir els moviments... I així fins que detectin el so de la campana de la boia. És, doncs, provocant onades com troben el rumb.

Sovint, el que necessitem per trobar sentit a la nostra vida és afrontar alguns riscos i provocar algún moviment en el nostre entorn. Si fem les mateixes coses que hem fet sempre, probablement seguirem obtenint el mateix que sempre hem aconseguit. Es tracta de moure'ns i d'explorar. Es tracta també d'estar atents als senyals. Una embarcació que romanguí a port no correrà cap perill, però tampoc no arribarà enlloc. I és precisament navegar allò que justifica l'existència.

No són contes... és la vida!
Relats d'ecologia emocional

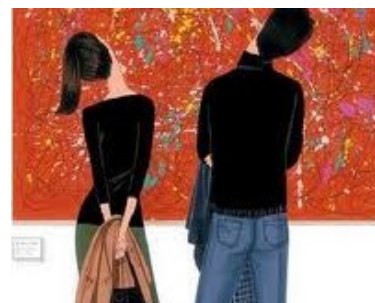
Jaume Soler i Maria mercè Conangla



Les frases inspiradores

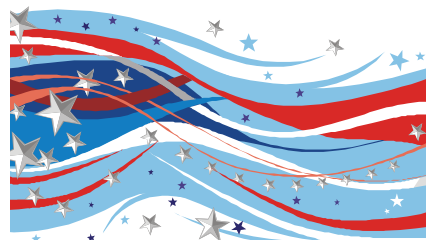
La vida és una obra d'art. Contempleu la vostra com un quadre, una simfonia, un poema inacabat. Cadascú dona respostes individuals al que és inesperat, al que li va passant, i d'aquesta manera, fent unes pinzellades, el sentit últim de les quals desconeixem, componem aquesta obra d'art: la nostra vida.

Mary Bateson



Navega el navegant, malgrat que sàpiga que mai no tocarà els estels que el guien.

Eduardo Galeano



Entre l'estímul i la resposta hi ha un espai, i en aquest espai hi ha la nostra llibertat i el poder de triar la resposta.

Viktor Frankl