

## ÀMBIT-UNIVERSIT@RT DEL VIURE



### Ens salvarem si...

- Ens convertim en *Homo ecologicus*.
- Ens fem les preguntes adequades per trobar les respostes necessàries.
- Ens comprometem a tenir cura del clima i els espais interiors.
- Practiquem la higiene emocional diària.
- Ens responsabilitzem d'autogestionar els nostres residus emocionals..
- Ens connectem a energies emocionals sostenibles, netes i renovables.
- Fem una gestió adaptativa dels recursos personals disponibles.
- Evolucionem en el sentit de ser persones més responsables, conscients i ecològiques.

Si ens salvem no ens salvarem sols, sinó gràcies a totes i cadascuna de les petites aportacions de molts en la línia de la creativitat, la raó connectada a l'amor i el respecte.

**Soler, J.- Conangla, M.M.- Soler, L. *Ecologia emocional pel nou mil·lenni.***

#### Contingut:

Ens salvarem si...	1
Com els estels	1
L'essencial	2
Les frases inspiradores	2
Entrevista amb Amadeu Barbany	3



Quines aportacions fas diàriament al teu món interior?

Són emocions sostenibles, netes i renovables?

De quines accions van acompanyades?

### Com els estels

Et passes la vida intentant fer-los volar. Corres i els segueixes fins que et quedes sense alè. Cauen per terra. Topen amb les teulades. Aleshores tu els apedaces, els ajustes, i els ensenyes. Observes com el vent els gronxa i els asegures que un dia podran volar,

Finalment volen. Necessitaven més fil i tu en deixes anar més i més, i saps que ben aviat aquelles preciosa criatura es desprendre de la corda de salvament que la manté lligada i s'eleva pels aires, com s'espera que ho faci, lliure i sola. Només llavors t'adones que has fet bé la teva feina.

Erma Bombeck

J.Soler - M.M. Conangla- L.Soler

*Emocions: les raons que la raó ignora.*



Per donar-te d'alta o baixa del butlletí, envia un mail a [fundacio@fundacioambit.org](mailto:fundacio@fundacioambit.org)

# L'essencial

La guineu i el Petit Príncep dialogaren:

El secret és molt senzill-va dir la guineu-. Només ens hi veiem bé amb el cor. L'essencial és invisible als ulls. És el temps que has invertit en la teva rosa el que l'ha fet tan important. Els homes ja fa temps que han oblidat aquesta veritat, però tu no l'oblidis, mai. Una persona ha de ser responsable per sempre del que ha domesticat. Tu ets responsable de la teva rosa.

És veritat -va pensar el petit Príncep-, la meua flor és més important que les altres perquè és la que jo he regat, la que he protegit amb una campana de vidre, la que he protegit del vent, perquè l'he netejat d'erugues, perquè és la mateixa que he sentit queixar-se o fer-se la presumida i, fins i tot de vegades, he vist com callava, i es queixava en silenci. És la meua rosa i jo en sóc responsable...-va repetir el Petit Príncep per tal de recordar-se'n.

Text adaptat a partir d'El Petit Príncep d'Antonie de Saint-Exupéry

J. Soler- M.M. Conangla- L.Soler

*Emocions: les raons que la raó ignora*



## Les frases inspiradores

*Sigues savi com els arbres i quan la vida et demani que deixis caure les fulles velles de la teua ment i del teu cor, no dubtis a fer-ho, perquè la teua ànima pugui tenir un vestit nou cada primavera,*

Grian



*La bellesa no es deixa atrapar, és per contemplar-la.  
La bellesa de les coses és en la ment de qui les contempla.*

David Hume



*Cuéntale a tu corazón que existe siempre una razón escondida en cada gesto. Del derecho o del revés, uno solo es lo que es y anda siempre con lo puesto.*

Joan Manel Serrat

# Coneixem als Amics de la Fundació

## Amadeu Barbany

### La seva biografia

Amadeu Barbany, nascut a Granollers fa 58 anys. És la quarta generació d'un negoci familiar: Can Barbany, botiga textil situada al centre de Granollers, fundada al 1895.

### Coneixem una mica més l'Amadeu

#### **Un arbre...**

Una alzina. Sento una connexió amb ella i la Masia Pla de la Calma, de La Figuera, em connecta a la terra, a les meves arrels per part de mare.

#### **Una flor...**

La rosa. Em connecta a l'amor.

#### **Un lema...**

*La gent petita fent coses petites poden transformar el món*

Si ho fa desde la coherència personal. Si ho pensa, hi posa paraules i passa a l'acció...

#### **Una persona de referència**

La meua dona. Amb ella tinc l'oportunitat de relacionar-me cada dia des de la individualitat de cadascú, i junts, sumem. És molt important aprendre a conèixer des de l'acceptació de la diferència, des de la llibertat. Des de la convicció no que cadascú formem la meitat de una mateixa toronja, sinó que som dues taronges...

### L' Amadeu: Àmbit i l'Espai Tranquil

#### **Amadeu, com vas conèixer Àmbit?**

A una de les conferències que organitza a Granollers El Gran Centre, on la M.Mercè va fer una d'aquestes conferències que va proposar Xavier Guix.

**Ara ja formes part del Projecte Àmbit, ja que el dia 28 de febrer va néixer Àmbit-Granollers i tu formes part de l'equip, aquí, a l'Espai Tranquil, on estem fent l'entrevista. Parla'n's una mica d'aquest espai...**

Doncs...sí, penso: *quina sort vaig tenir de tenir mala sort*

#### **Per què?**

Per que la crisi la vaig viure com una oportunitat. Al vendre menys vaig haver de tancar alguns espais de la tenda, hi havia un espai buit que vaig aprofitar. Vaig fer un espai per al client, i d'això ja fa 4 anys.

#### **Com era aquest espai per al client ?**

Un espai acollidor on vaig conèixer a la persona, no només com a client, on m'explicava les seves inquietuds culturals, socials, de negoci, el seu projecte d'Economia Humanitzada... Era un clienta que havia conegut tota la vida, però que ara redescobria com a persona.

#### **En què s'ha convertit a aquest espai?**

És un espai de relació entre les persones, i de transformació de les persones. Per exemple aquí han vingut a explicar procediments basats amb les abelles, amb papallones, relacionats amb l'oli, amb el vi...

#### **Llavors dins d'aquest espai hi ha una línia clara de comerç...**

Sí, és un espai de promoció de productes de proximitat dins de l'Economia Humanitzada.

#### **Però també té una altra funció...**

Sí, és un espai que afavoreix les trobades relacionades amb el creixement personal. Per exemple, es fa meditació regularment, conferències, xerrades de *coaching*... I ara també és un espai on Àmbit té les portes obertes.

#### **Per tant és un espai d'intercanvi...**

Sí, d'intercanvis de coneixements, d'espiritualitat, de consciència...Un espai on es fan concerts de música: guitarra, jazz, etc...

#### **I ja fa 4 anys...**

Sí, durant aquest temps hem fet més de 115 activitats.

ÀMBIT- Rocafort  
Rocafort, 242 bis 3r  
08029 BARCELONA

[www.fundacioambit.org](http://www.fundacioambit.org)  
[www.ecologiaemocional.org](http://www.ecologiaemocional.org)  
647 742 140 (De 17 a 20:30 h)

ÀMBIT—Sant Andreu  
Recinte Fabra i Coats  
Sant Adrià, 20