

ÀMBIT-UNIVERSIT@RT DEL VIURE



Encara que la vida ens rebregui

Aquesta és la història del dia que en Joan es va trobar amb la seva amiga Carme en un bar. Se sentia molt abatut i va descarregar en la noia totes les seves preocupacions: la feina, els diners, la relació de parella, la vocació, etc. Semblava que tot plegat anava malament, a la seva vida. Es trobava molt desil·lusionat de i mateix. La Carme va agafar la seva cartera i li va ensenyar cent euros tot dient-li:

-El vols, aquest bitllet?

En Joan se la va mirar tot confós i li va dir:

-I tant que sí, Carme. Són cent euros, qui no els vol?.

Llavors la Carme va agafar el bitllet i el va arrugar fins a fer-ne una boleta. L'hi va ensenyar i li va preguntar:

-I ara, encara el vols?

-Carme, què té a veure una cosa amb l'altra?. Encara són cent euros. Si me'ls dones els agafaré.

La Carme va tornar a agafar el bitllet, el va llençar a terra, el va aixafar amb el peu i el va recollir, brut i rebregat.

-I ara?- va preguntar.

-Mira, Carme, segueixo sense entendre què m'estàs dient, però aquest bitllet continua essent de cent euros, brut o aixafat és, o sigui que el seu valor és el mateix i a mi ja m'està bé.

-Doncs has de saber, Joan, que encara que de vegades les coses no van com nosaltres voldríem, encara que la vida ens rebregui o ens trepitgi, continuem tan valuosos com sempre hem estat.



Contingut:

<i>Encara que la vida et rebregui</i>	1
<i>Cosmètics emocionals</i>	1
<i>El nostre somni</i>	2
<i>Les frases inspiradores</i>	2
<i>Entrevista a Núria Grases</i>	3

Quin valor et dones a tu mateix?

Quin valor et donen els altres?

Per què i per quan et vens?

Quin és el teu valor?

Emocions: les raons que la raó ignora. J. Soler-M. Conangla- L. Soler

Cosmètics emocionals

Com emmascarem allò que sentim?

Per què ho fem?

Fem veure que sentim alguna cosa perquè creiem que és allò el que s'espera de nosaltres?

És potser el preu que paguem perquè ens acceptin o estimin?

Quins emocions creiem que han de ser maquillades?

Quins efectes té aquesta estratègia?



L' Ecologia Emocional, J. Soler i M.M. Conangla

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

El nostre somni: una educació emocionalment ecològica

El fill de la Pilar i el Daniel Weinberg va ser batejat a la costa.

I en el baptisme li van ensenyar el que és sagrat.

Va rebre un cargol de mar: “ Perquè aprenguis a estimar l’aigua”.

Van obrir un cargol de mar: “Perquè aprenguis a estimar l’aire”.

Li van donar una flor de gerani:” perquè aprenguis a estimar la terra”.

I també li van donar una ampolla tancada: “ No l’obris mai, mai. Perquè aprenguis a estimar el misteri.

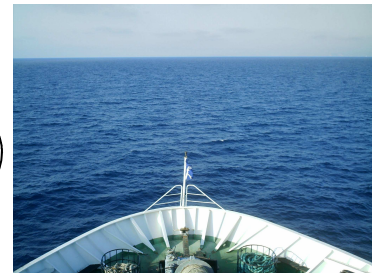
L’ Ecologia Emocional, J.Soler i M.M. Conangla



Les frases inspiradores

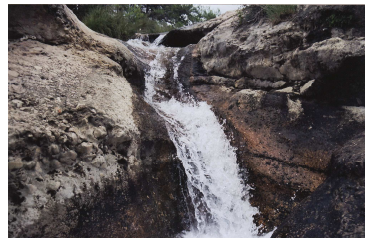
Estimar no és mirar-se l’un a l’altre, sinó mirar plegats en la mateixa direcció.

Antonie de Saint- Exupéry



Mai no seràs un més si ets tu mateix.

Antoni Bolinches



Un home no sap mai de què és capaç fins que no ho intenta.

Charles Dickens



Coneixem als Amics de la Fundació

Núria Grases

Des de quan coneixes Àmbit?

Si no recordo malament, el primer cop que vaig sentir parlar de Fundació Àmbit va ser fa uns 8 anys, quan l'empresa on treballava ens va regalar per Sant Jordi el llibre "Aplicate el cuento" escrit pel Jaume Soler i la Maria Mercè Conangla. En aquell moment ja em va cridar l'atenció però no vaig anar més enllà.

Uns quants anys més tard, quan ja havia iniciat el camí de l'autoconeixement i el creixement personal, un bon amic em va tornar a parlar d'Àmbit, de la seva filosofia, de tot el que s'hi feia, del Màster en Ecologia Emocional, ... Tot el que m'explicava, encaixava perfectament amb el que jo buscava però, per diverses circumstàncies, tampoc m'hi vaig poder implicar en aquell moment.

Aquest any, però, amb l'inici d'Àmbit Granollers, he tingut l'oportunitat de formar part del projecte i col·laborar en la posada en marxa d'aquest repte tan motivador i enriquidor.

Qui et va presentar aquest projecte?

Un bon amic i vell conegut d'Àmbit, en Xavier Guix.

Què et va cridar més l'atenció?

A banda de la rica proposta formativa que hi trobem, em crida molt l'atenció la vessant social, la seva vocació de transformació així com la llibertat i creativitat que s'hi respira.

Actualment, com hi col·labores?

Formo part d'Àmbit Granollers que tot just acaba de néixer i que està format per un equip de persones en tota la profunditat de la paraula mogudes per la il·lusió, la responsabilitat i el compromís de fer més visible Fundació Àmbit a Granollers.

Quina perspectiva tens d'aquest projecte a Granollers?

El repte de fer-lo créixer a través de la programació de diferents activitats que posin a l'abast de tot aquell que ho vulgui el creixement personal i l'Ecologia Emocional.

El momento social que estem vivint encara reclama més aquests espais d'autoconeixement, reflexió, diàleg i desenvolupament personal que contribueixen a un major benestar tant amb un mateix com en les persones amb qui es relaciona.

Què t'il·lusiona d'aquest projecte?

El formar part d'un equip que contribueix en un projecte compromès amb les persones i el seu desenvolupament.

Quins projectes més portes a terme?

Tot just fa unes setmanes, juntament amb dos amics, la Meritxell Rambla i en David Codina, hem posat en marxa FiTA-Formació, Vivència, Canvi- una proposta de formació vivencial per a adolescents i joves, focalitzada en l'autoconeixement, la dimensió intrapersonal i la intel·ligència emocional. Són tallers vivencials pensats per fer com a activitat extraescolar, dins del Pla d'Acció Tutorial (PAT) o en format convivències. Paral·lelament també oferim tallers pels pares i mestres, persones que acompanyen els adolescents i joves en el seu procés de creixement.

Naixem amb el compromís i la voluntat de ser llavor de canvi dins l'àmbit educatiu!

Quin lligam hi ha entre tots els projectes?

Ambdós projectes aposten per la responsabilitat i el compromís individual per iniciar els canvis des de la nostra àrea d'influència.

La persona... Sóc la Núria, mare de 3 fills, economista, coach i formadora.

M'agrada presentar-me fent referència al meu rol de mare perquè ells, els meus fills, són els "responsables" de la meva actual etapa professional. Cada dia aprenc moltes coses a través de la seva curiositat, del seu inconformisme, de les seves preguntes, ... M'han ensenyat a entendre la vida d'una altra manera, a posar en ordre els meus valors i prioritats, a recordar la importància de "les petites grans coses" quotidianes i a mantenir la coherència personal i professional. Després de dedicar 13 anys de la meua vida a l'entorn empresarial, actualment em dedico a la Formació i el Coaching en l'àmbit educatiu. Formo part de FiTA – Formació, Vivència, Canvi- dedicada a la formació vivencial per a adolescents, joves, pares i mestres en temes d'autoconeixement, dimensió intrapersonal i intel·ligència emocional. També acompanyo de manera individual en processos de Coaching. Sóc docent en el Centre Àrtidi on imparteixo Lideratge, Coaching, Motivació i Emprenedoria i formo part de l'equip creador del Postgrau en Coaching de la UVic que s'iniciarà a l'octubre de 2013. Col·laboro amb Fundació Àmbit.

Una flor... el lliri, per la seva senzillesa i presència.

Una emoció.. la tendresa, per la gran força transformadora que té.