

CREIXEMENT PERSONAL



Kolam

Sigues benvinguda, Vida. Saludem tot el que aquest nou dia ens aportarà.

Diem adéu al que ja ha passat, al que és vell i caduc, al que ja no és. Ens en desprem, ens buidem, deixem espai lliure al present i a tot el que puguem crear i fer néixer. Ens obrim a nosaltres mateixos, a les persones amb qui avui ens relacionarem, als aprenentatges i a les oportunitats. Som conscients de com en som d'afortunats i del do enorme que és viure?.

Contingut

Kolam	1
Ser un mateix...	2
Les frases inspiradores	2
Entrevista a : Mari Creu Royo	3

Som afortunats d'haver nascut, de viure, sentir, pensar, compartir, relacionar-nos i crear; tenim la gran sort de ser algú en comptes de no ser res. Kolam ens connecta amb la consciència i la gratitud.

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

Saludes al nou dia?

Com ho fas?

I si no ho fas:

Què t'ho impedeix?



Ser un mateix malgrat l'entorn

Explica el columnista Sidney Harris que en certa ocasió acompanyava un amic seu a comprar el diari i, en arribar al quiosc, aquest va saludar amablement el venedor. El quiosquer, en canvi, va respondre bruscament i de forma desconsiderada li va llençar el diari de mala manera. El seu amic, però, va somriure i, pausadament, li va desitjar al quiosquer que passés un bon dia i que tingués un bon cap de setmana.

En continuar el camí, Sidney li va dir:

-Escolta, aquest home et tracta sempre de forma tan mal educada?.

-Sí, per desgràcia.

-I tu, sempre et mostres tan educat i amable amb ell ?

-Sí, així és.

-I em vols dir per què ets tan amable amb ell, quan ell és tan desagradable amb tu?.

-És ben fàcil. Perquè no vull que sigui ell qui decideixi com m'he de comportar jo.



J. Soler i M.M- Conangla. *L' Ecologia Emocional*

Les frases inspiradores

L'amor és la comunicació de dues ànimes i el contacte de dues epidermis.

Juan José López Ibor



Qui no està viu, no pot ser feliç.

Erich Fromm



L'home s'endinsa en la multitud per ofegar el clamor del seu propi silenci.

Rabindranath Tagore





Coneixem als Amics i col·laboradors de la Fundació Àmbit :
Mari Creu Royo

Mestra, psicomotricista, psicopedagoga i facilitadora en Ecologia Emocional.

Des de quan coneixes Àmbit?

Des de fa cinc anys, arrel d'una conferència de la M.Mercè Conangla a Granollers, dins del cicle de conferències del Gran Centre.

Com hi col·labores?

Col·laboro en la coordinació d'Àmbit Barcelona i Àmbit Granollers, com a facilitadora en el Grup de Creixement Personal de Granollers; en alguns Tallers, un a finals de febrer a Granollers, *L'art de l'agraïment*, i un altre al maig a Barcelona, *Engresca't*; així com en la redacció i la il·lustració del Butlletí mensual.

Què t'aporta personalment? I professionalment?

Personalment m'aporta l'oportunitat de créixer i acompanyar a créixer als altres, aportant una petita llavor de creació, fent sinèrgies i compartint el Projecte d'Àmbit. Professionalment, m'aporta obertura, flexibilitat i creativitat en el meu dia a dia de viure i convida amb la gent del meu entorn, des d'una perspectiva àmplia, que m'aporta seguretat i confiança de qui som, què fem i per què sentim, pensem i actuem d'una determinada forma.

I qui som?

Som llum, pols d'estrella en un cos material. Som energia. I com a energia que som, podem construir o destruir. I ho fem en cada moment de la nostra vida, hem d'aconseguir ser conscients i actuar en conseqüència.

Què vol dir actuar en conseqüència?

Vol dir ser responsables del lloc que ocupem en el món, aprofitar els nostres potencials i ser capaços, amb voluntat i compromís, primer amb un mateix i després amb els altres, de construir-nos, construir i caminar tots junts cap a un món més sa i digne dels nostres infants.

Per què fas èmfasi en la paraula *infants*?

Perquè els infants són *l'energia blanca personificada* i els futurs ciutadans adults del planeta.

Tan malament estem...

És evident, lògic i coherent pensar que si no millorem en l'educació dels nostres infants, i els acompanyem per ser millors persones i més intel·ligents emocionalment, el món no podrà tirar endavant, l'energia que no canalitzem a construir esdevé destructiva.

Què la fa destructiva?

La fa destructiva: l'enveja, la gelosia, la por, el ressentiment, la desconfiança, la violència...

I què la fa constructiva?

La fa constructiva: l'amor, la compassió, la fe, l'esperança, la confiança, la generositat...

Quines eines emocionals i educatives els hem de transmetre al nostres infants?.

L'amor per la VIDA, l'alegria, la generositat amb un mateix i amb el altres, l'agraïment, la tendresa, la creativitat, la responsabilitat, el compromís i el treball en xarxa, fent sinèrgies.

Hi ha alguna tècnica específica que aconsellaries?.

Sí, introduir la meditació a les escoles, des dels tres anys, i en totes les etapes educatives, fer exercicis de respiració conscient i profunda, parant en es activitats rutinàries, fent *mandales*, emprant la música adient per a retrobar-nos amb nosaltres mateixos, i gaudir del dia a dia, vivint cada dia, cada hora, cada minut i cada segon, en l'aquí i l'ara, construint, construint-nos, i reconstruint el nostre món.