

UNIVERSIT@RT DE VIURE



Què faries si no tinguessis por?



Benvolgut i, potser, espantat cap:

Em balla pel cap una sospita. Potser no té raó de ser, però no puc evitar expressar-te-la: no respono a les meves cartes perquè estàs espantat, perquè tens por.

Por de descobrir que tu tampoc no ets feliç.

Por d'adonar-te que no t'escoltes.

Por de mostrar les teves debilitats.

Por d'enfrontar-te als teus autèntics desigs.

Por de deixar de sentir por.

Si això és cert, he d'afegir que no ets l'únic.

Tots, quan ens enfrontem a canvis importants a les nostres vides, passem por. Però hem de plantar cara a aquesta por de canviar. No tenim altres tornes.

Perquè la por és el nostre major fre. Cada cop tinc més clar que un bon nombre de depressions sorgeixen de la nostra por. (...)

La qüestió és:

SI NO TE N'ADONES, EL TEU PITJOR ENEMIC POT SER TU MATEIX; ÉS A DIR, LES TEVES PORS.

- La por et roba oportunitats, i no te n'adones.
- No et deixa veure la realitat tal com és.
- Fa que pensis que tens moltes menys opcions d'aquelles que realment tens.
- Fa que pensis que tens moltes menys opcions (infinites, en tot el sentit de l'expressió) d'aquelles que realment tens. (...)



Àlex Rovira Celma, *La brúixola interior*

Quines por tens?

Quines oportunitats t'has negat?

Quines pors has de conquerir per fer canvis a la teva VIDA?

Contingut

Què faries...? 1

Saber escoltar 2

Les frases inspiradores 2

Entrevista a :
Roser Farràs i Prat 3

Saber escoltar

Saber escoltar és el primer esglaó del que anomenem escolta activa, una veritable eina estratègica en el camí de l'excel·lència comunicativa. Camí que passa per saber fer preguntes empàtiques, per saber frasejar les expressions de l'interlocutor, per saber alimentar la circulació del flux comunicatiu, per saber fer avançar el diàleg, per saber donar-li l'oportunitat de millorar, corregir o oferir allò que desitgi. Per posar la conversa, l'entrevista o la negociació en bones mans de la lògica i els afectes. Per fer i, sobretot, mantenir les bones relacions.

Sebastià Serrano, *El regal de la comunicació*



Les frases inspiradores

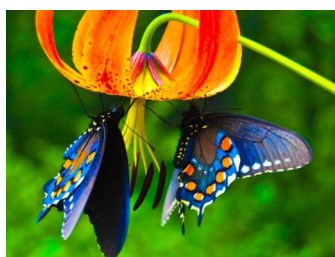
Alimenta els teus valors, perquè això és el que ets tu.

Joan Sabaté



No som conscients de les coses més òbvies. Si ho fóssim, ens plantejaríem la vida de manera diferent.

Eduard Punset



La millor manera de seduir, és seduir a la nostra manera.

Antoni Bolinches

Coneixem els Amics i col·laboradors de la Fundació Àmbit :



Roser Farràs i Prat - Màster en Ecologia Emocional. Llicenciada en Administració i Direcció d'Empreses. Postgrau en Tècniques d'Administració i Gestió de Personal. Emprenedora del projecte "Dins Teu". Col·laboradora de Fundació Àmbit Ecologia Emocional. Professionalment es dedica a la gestió de projectes de formació, la formació i la facilitació de grups de creixement personal. Dins de l'"Institut d'Ecologia Emocional" col·labora com a coordinadora del Màster d'Ecologia Emocional, és responsable de l'àrea e-learning i coordinadora del projecte "Programa CAPA, comunitats educatives ètiques i emocionalment ecològiques".

Des de quan coneixes Àmbit? Com hi col·labores? Conec la Fundació des de fa uns 3 anys i hi col·laboro en tot allò que puc, aportant temps, il·lusió, motivació i cor en tot allò que hi faig.

Què t'agrada més del Projecte? La generositat i la visió social. Em commou la seva essència i m'admira la seva edat, 18 anys! Això només és possible si darrera hi ha persones generoses de cor gran que ho fan realitat!

Quin llibre de la M. Mercè i el Jaume aconsellaries més? Per què? Tots m'agraden, cap em deixa indiferent i en tots hi ha nous aprenentatges i creativitat latent, però el seu primer llibre "*Donar temps a la vida*" em té el cor robat...

A què t'has atrevit més a la VIDA? A seguir el meu propi cor, a seguir la meua veu interior i la part més intuïtiva. A ser lliure amb cada elecció, escollint des de la consciència i la responsabilitat de ser, en tot moment.

Què et queda per conquerir? Cada pas em porta nous aprenentatges, no m'agraden massa les paraules "conquesta o lluita", em ressonen a "guerra i batalla", i aquesta no és la meua elecció personal, no he vingut a lluitar... M'agrada veure la vida des de l'oportunitat i la possibilitat, m'agrada veure la vida sense fi i amb moltes formes, per tant, em quedo amb la idea d'un horitzó que no s'acaba i que puc recórrer, creixent durant tot el trajecte!

Vols compartir algun dels teus somnis de futur? Continuar fent el que sento que vull fer, compartint vida amb les persones que em trobo pel camí i aprenent d'elles, continuar passant a l'acció per poder materialitzar tot allò que crec possible...

Què és per a tu VIURE AQUÍ I ARA? Viure present, des de l'art del desprendre, des de la trobada amb un mateix, des del meu propi centre, entenent i sent conscient que tot allò que visc a cada moment és un mirall de mi mateixa, cada vincle un regal, cada emoció un enigma, cada pensament una pista...Potser quelcom difícil..., però quelcom que m'aporta benestar i equilibri quan ho visc amb consciència i serenitat.

Amb quina imatge ho podries definir? Un bosc de primavera o tardor, l'olor a humitat, un camí...

I amb una emoció? No és ben bé una emoció, però per mi la capacitat de desprendre és la clau pel benestar i l'equilibri.

Tres ingredients per viure plenament...N'hi posaré 4!!! Responsabilitat, consciència, llibertat i amor.

Tres autors de llibres que t'hagin influït... Deixant de banda el Jaume i la Mercè... Annie Marquier amb el llibre "*El Poder d'escollir*", Edward Bach amb el llibre "*Ser tú mismo*" i els seus tractats i Diana Cooper amb el llibre "*Las 36 leyes espirituales de la vida*". En podria dir molts més, però aquest són els que em sorgeixen avui...

Una cançó o melodia que et faci sentir amor... *Ave Maria* de Maria Callas

Una persona compassiva... tota aquella que és capaç de sentir el dolor de l'altre des del respecte, el silenci, l'acompanyament i el no judici. En el fons no em quedo amb una sola persona, sinó amb la idea que és una qualitat innata que es pot treballar i desenvolupar a través de l'autoconeixement.

Una persona lluitadora... canvio la paraula per "valenta" i em quedo amb la persona que és capaç de seguir el seu cor i crear la seva pròpia vida, pesin les circumstàncies i els entrebancs: Xevi, Papa, Mama, Gemma, Carme, Mercè, Jaume, Núria, Cristina, Laura,...

Un referent a la Teua VIDA... el Gil, el petit gran mestre que va arribar farà 5 anys a la vida, portant molta llum, i que va ser qui em va despertar l'espurna de la consciència per seguir el meu propi camí.

ÀMBIT– Rocafort
Rocafort, 242, bis 3r
08029 BARCELONA

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

ÀMBIT—Sant Andreu
Recinte Fabra i Coats
Sant Adrià, 20
08030 BARCELONA