

RECURSOS D'**ECOLOGIA EMOCIONAL** PER A DOCENTS – *Maig 2016 – N.8*

Mil formes de ser feliç



Conte: Mermelada de Felicitat

La Zulma s'ha llevat molt d'hora. Aquest diumenge és un dia molt especial: anirà d'excursió amb els seus pares i faran mermelada de la felicitat.

-Ja ho sé! Dibuixaré pots de conserva per posar-hi la mermelada de la felicitat que faré amb els pares- decideix.

Dit i fet. Pinta tres pots grans: un de lila per a ella, un de groc per a la mare i un de color verd per al pare. Quan els pares es lleven, la troben molt concentrada fent la seva obra d'art. Amb un somriure, la Zulma els dona els dibuixos.

Tot esmorçant, el pare i la mare li expliquen que, per fer mermelada de felicitat, hauran d'estar molt atents a tot allò que els agradi veure, mirar, olorar, tastar o fer durant tot el passeig. Així podran omplir cada pot amb les coses que els facin feliços i amb els moments més dolços.





Després d'anar una estona amb cotxe, arriben a un bosc molt bonic. Comença el joc! La Zulma no dona l'abast:

-M'agrada!- diu en veure una papallona, i de seguida la dibuixa al seu full i el posa en el seu pot lila.

-M'agrada molt la flaire i el color de l'espígol - diu la mare, ensumant un matoll a la vora del camí.

-M'agrada enfilar-me a un arbre - diu el pare, grimpant àgilment per un tronc corbat.

Quin matí més bonic: De mica en mica els fulls es van omplint de petites meravelles: una marieta enfilada en una fulla, una sargantana que ha sortit corrents en sentir-los, un bany de peus en un rierol d'aigua clara i fresca, el color del cel, l'entrepà que han preparat a casa i que mengen amb delit, les rialles i les cançons de la Zulma, la cara de felicitat de tots tres...

En arribar a casa, la mare agafa un pot de vidre enorme i, amb fulls de colors, fa moltes tires de paper.

-Ara farem la melmelada. Cadascuna de les coses que hem desat en els nostres pots de colors, l'hem de dibuixar o escriure en una tira de paper i posar-la dins del pot!.

Al cap d'una estona, el pot es ple a vessar de paperets de colors.

-Que bonic que és!- diu la Zulma emocionada-. Ara només cal remenar-lo amb molta energia, mentre fem una gran rialla. Segur que és boníssima!

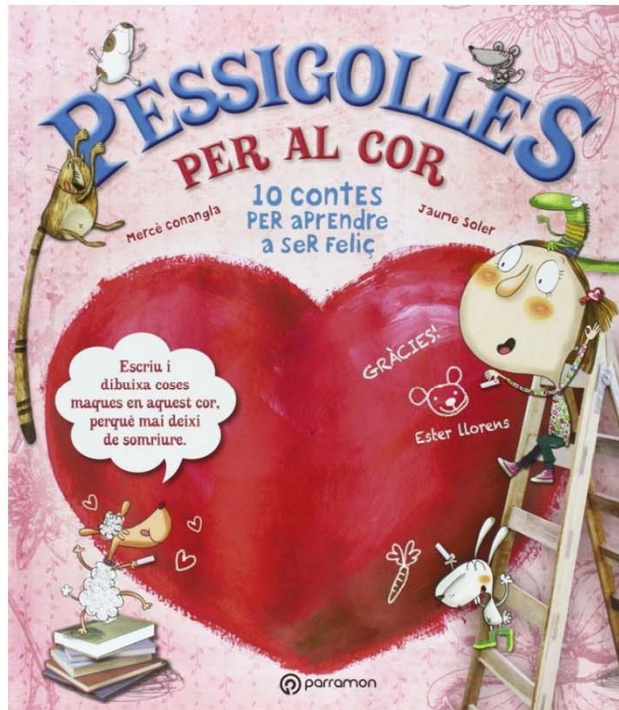
-Ja només queda posar-hi l'etiqueta. La Zulma hi fa un dibuix i hi escriu: **MELMELADA DE LA FELICITAT**, diumenge 14 d'abril de 2014. Feta per la Zulma, la Laia i el Xavi.

-Què us sembla si cada setmana fem un pot? - diu la Zulma

Tots tres s'abracen feliços. Aquesta melmelada és deliciosa!



Extret del llibre: Pessígolles per al Cor. Mercè Conangla i Jaume Soler. Ed. Parramon



- Si féssim una llista de les teves emocions més habituals en el teu dia a dia, la felicitat quin lloc ocuparia?
- Quin temps dediquem a vetllar per a aquesta Vitamina Emocional tant valuosa?
- Quines coses del vostre dia a dia, us agradaria poder col·locar en el vostre pot de melmelada de la felicitat?
- Quins colors tindrien?
- Quin gust aconseguiríem?
- Com l'ompliríem?

Sembro Felicitat



Sabeu que hi ha **25.000 tipus** diferents d'**orquídi**es que s'han adaptat als medis més diversos del planeta? Es considera una planta molt delicada, però el fet és que, a més de ser bonica, té una **gran capacitat d'adaptació**. Però **si volem conrear-la, cal conèixer-la**, saber quines són les seves necessitats, el que li va bé i el que la destrueix. **Només així serem capaços de cuidar-la com es mereix.**

Com l'orquídia, cada ésser que habita el planeta Terra és diferent i per preservar-lo cal conèixer bé en quin hàbitat es pot desenvolupar millor. L'Ecologia ens recorda que formem part d'un "tot" que hem de fer un ús intel·ligent dels recursos de què disposem i que la **varietat d'espècies** és una **font de riquesa per a tots.**

En el nostre interior també necessitem crear espais protegits on puguin créixer sentiments valuosos, i particularment delicats, que necessiten cures especials. Perquè hi ha **espècies emocionals úniques**, com l'amor o la felicitat, que només poden créixer en territoris lliures de contaminació emocional.

Sabeu què és el **que aporta felicitat en la nostra vida?**

Quines **accions concretes** podeu dur a terme **per augmentar els nivells de felicitat** en la vostra vida i en la vostra comunitat?

Voleu **ajudar a crear espais protegits** on la felicitat pugui créixer cada cop més?



Autor il.lustracions Paloma Valdivia. Exploradors Emocionals. Soler & Conangla Ed. Parramon

DINÀMICA PER APLICAR A L'ÀULA: la Fórmula de la Felicitat (*)



OBJECTIU

Reflexionar sobre el significat de la paraula “felicitat”. Adonar-se que el seu contingut pot variar en funció de les persones, però que hi ha ingredients que sempre hi són presents.

Es fan tres grups de treball i cadascun rep les instruccions següents:

Sou tres equips de científics que competeixen per trobar la fórmula de la felicitat i així aconseguir el Premi Mundial als Millors Científics de l'any.

Teniu una hora per arribar a un consens sobre els deu ingredients necessaris per aconseguir-la i també en quina proporció han de ser presents a la fórmula. Un cop elaborada, disposeu d'un altra mitja hora per escriure la fórmula i dissenyar l'envàs en què es distribuirà, així com l'etiqueta i un fullet d'instruccions d'ús (contraindicacions, incompatibilitats, dosi, preparació, preu, etcètera).

Per acabar, cada equip presenta el seu treball als altres i respon les preguntes que els vulguin fer. Un cop presentats els treballs, es pot decidir elaborar una fórmula final que contingui el millor de cadascun. (*) Extret del llibre “Energies i relacions per créixer”. Ed. Parramón. Maria Mercè Conangla i Jaume Soler





PREGUNTES DESPERTADOR

- Quantes coses que es poden comprar han aparegut en la fórmula de la felicitat?
- Quants ingredients no depenen dels diners que un tingui?
- Quin ha estat l'ingredient més valorat pels tres equips?
- Creieu que aconseguir aquests ingredients depèn principalment d'un mateix?
- Llavors, per què penseu que hi ha persones que se senten tan infelices?
- Del 0 al 10 quin seria el vostre nivell actual de felicitat?
- Què us sembla que podeu fer per augmentar el vostre nivell de felicitat?





CONCLUSIONS PER TREBALLAR:

Cada persona té la seva manera de ser feliç. Per a uns la felicitat va unida a la *salut*, a un cert nivell de *benestar material* o a la *realització professional*; per a d'altres va lligada a la *pau interior*, a la *serenitat*, a la *connexió amb la natura*, a mantenir *relacions de qualitat* amb els altres; per a uns altres és *llibertat*, *cultura* i *molt d'amor*...Quina és la nostra fórmula de la felicitat? Hem trobat els nostres deu ingredients?

No és el mateix “felicitat” que “alegria”. L'alegria és com una llum que s'encén i s'apaga ràpidament i que depèn més de les coses immediates que ens passen, mentre que la felicitat és un sentiment més permanent que no depèn tant del que succeeix sinó de com ho vivim.





**Què tries?
Ser feliç o tenir la raó?**

Jaume Soler

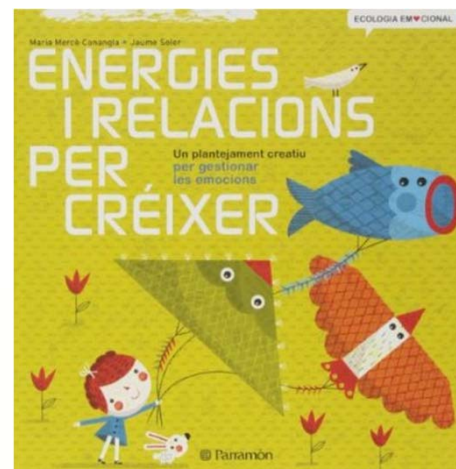
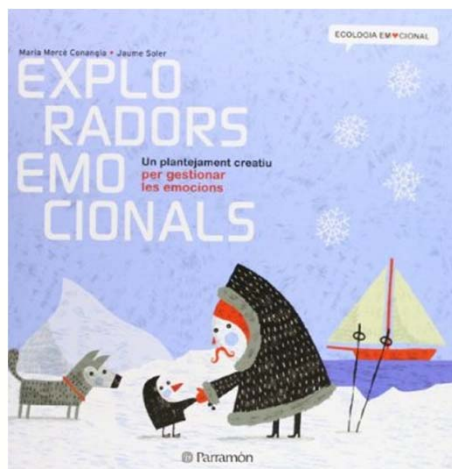
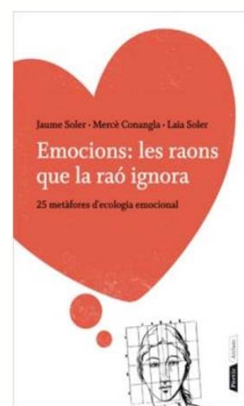
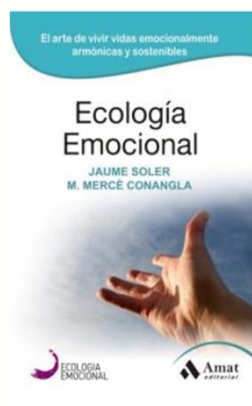
Alguns Ingredients de la felicitat

- Ser compartida.
- Ser silenciosa.
- Venir des de dins.
- Tenir quelcom per fer.
- Algú a qui estimar.
- Ser coherents.
- Valorar la simplicitat...



RECURSOS EDUCATIUS:

<http://www.ecologiaemocional.org/ca/lIBres>



- Conangla M, Soler J. *Donar temps a la vida*. Pleniluni, 2001
- Conangla Marín, M. Mercè. *Cómo convivir y superar las crisis emocionales*. Amat, 2002
- Conangla M, Soler J. *La Ecología emocional*. Amat, 2003 / RBA bolsillo
- Conangla M, Soler J. *Aplicáte el cuento*. Amat, 2004 / Booket
- Conangla M, Soler J. *Juntos pero no atados*. Amat, 2005/ RBA bolsillo
- Conangla M, Soler J. *Ámame para que me pueda ir*. Amat, 2006/ RBA bolsillo
- Conangla M, Soler J. *Juntos pero no revueltos*. Amat, 2006/ RBA bolsillo
- Conangla M, Soler J. *Sin ánimo de ofender*. Integral, 2007
- Conangla M, Soler J. *La vida viene a cuento*. Integral, 2008
- Conangla M, Soler J. *Corazón que siente, ojos que ven*. Zenith, 2010
- Conangla M, Soler J. *Ecología emocional para el nuevo milenio*. Zenith, 2011
- Conangla M, Soler L, Soler J. *Emociones: las razones que la razón ignora*. Obelisco, 2013
- Conangla M, Soler L, Soler J. *Emocions: les raons que la raó ignora*. Pòrtic, 2013
- Conangla M, Soler J. *Exploradores emocionales*. Parramón, 2013 (También en català)
- Conangla M, Soler J. *¡Cómo está el clima!* Parramón, 2013 (También en català)
- Conangla M, Soler J. *Energías y relaciones para crecer*. Parramón, 2013 (También en català)
- Conangla M, Soler J. *Sin ánimo de ofender*, Obelisco, 2013
- Conangla M, Soler J. *Ámame para que me pueda ir*, Amat, 2013
- Conangla M, Soler J. *Ecología Emocional*, Amat, 2013
- Conangla M, Soler J. *Les 20 perles de la saviesa*, Angle Editorial 2014
- Conangla M, Soler J. *El Cansament moral*. Angle Editorial 2015
- Conangla M, Soler J. *Pessigolles pel cor*. Parramón 2015