

PARAULES ALQUÍMIQUES

Paraules i actituds a tenir en compte per aconseguir els canvis que ens haguem marcat

COMPROMÍS	amb aquesta paraula convertim les dificultats en oportunitats
CONSTÀNCIA	poc, però diàriament. El costum té poder.
PACIÈNCIA	tot és un procés (gestació). Compte! estem immersos en una societat de la immediatesa
ENFOCAR-SE	intenció. Cap a on vull anar?
DISCIPLINA	quins són els nostres actes? Són coherents amb la nostra intenció?
RESPONSABILITAT	ella ens fa creadors de la nostra pròpia vida. Amb responsabilitat som nosaltres qui decidim. (Al contrari que) Contrari a viure la vida com un pes (victimisme).
COHERÈNCIA	congruència entre què sents?, què vols?, què fas? Les 3C: Cos => què faig? Què moc? Cap => consciència. Intenció. El que pensem. Cor => emocions. El que sentim. Nosaltres som una unitat formada per aquestes 3C. Per tant la nostra evolució va lligada a elles, a totes elles. Si només en treballen una, o dues, i deixem l'altre, fem el camí a mitges només. I hi ha d'haver coherència entre totes 3. ÈXIT = 15% què saps? + 85% què fas amb el què saps?
FLUIR	per a què? Què n'aprenem? Fins i tot des de la injustícia.
HUMILITAT	sentir-nos aprenents: Haig de reconèixer que no sé. La vida és un aprenentatge constant
REFERENTS	de què ens nodrim? Nodrim-nos de persones que hagin arribat allà on ens agradaria arribar a nosaltres també. Els referents multipliquen el què tenim en llavor
AGRAÏMENT	sentir agraïment amb força i sinceritat, multiplica els beneficis (la queixa resta)

ELS NENS DEL 3ER MIL·LENNI

Com són? Què en podem aprendre d'ells? Què ens aporten?

“Educar és encendre un foc, no omplir un vas”

Educar és obrir-te a la incertesa.

Hem passat de l'autoritarisme al “tot s'hi val” ...

Fins ara es prioritza l' Educació Intel·lectual; amb l' Educació Emocional s'obre un altre camí

L' Educació Intel·lectual ajuda en l'èxit acadèmic; l' Educació Emocional ajuda en l'èxit en la vida.

Els adults hem de desaprendre per poder aprendre una nova manera d'educar (reeducar-nos per educar).

Hauríem de considerar l'estat de les emocions com les senyals de llums del quadre de comandament que ens avisa de quan estem a punt de quedar-nos sense benzina, per exemple.

Les 4 emocions bàsiques són : **ALEGRIA TRISTESA RÀBIA POR**

Aquestes no són ni bones ni dolentes, només SÓN, i nosaltres no som tristos o alegres, SENTIM alegria o tristor. Les emocions són per **Comunicar, Sentir i Manifestar**. Totes les emocions s'encomanen.

La RÀBIA és la que -mal portada- ens pot arribar a fer més mal. La medicina (innòcua) que li pot anar va bé és : durant 2 minuts, diàriament, picar coixins, córrer pel pati, trepitjar males herbes, ... en tot cas quelcom que tregui adrenalina de forma divertida. La ràbia no expressada, amb el temps, ens pot convertir en persones tristes.