


MENU DETALLADO DEL SITIO

con la introducción o el resumen de cada artículo

- esta página puede leerse como un resumen del sitio
- Los artículos con  sólo están disponibles en francés

INICIO

NOVEDADES

La frecuencia de nuevos artículos en el sitio no es muy grande. Pero ellos tampoco están sujetos a la obsolescencia programada. Cada nuevo tema completa y apoya a los anteriores y representa un nuevo capítulo en la construcción del sitio, que puede concebirse casi como un libro. Hay una lista de correo para cada idioma si desea ser informado cuando se publique un nuevo artículo.

PRESENTACION DEL SITIO

Además de la página de inicio y de las introducciones y resúmenes de los artículos, esta página permite comprender mejor el título del sitio y el enfoque que éste implica, paralelamente a los enfoques colectivos y otras actitudes y reacciones ante los problemas de la sociedad.

LOS ARTICULOS :

RESPONSABILIDAD CIUDADANA

Escala global/individual :

- [Economía y dignidad humana \(conf Joan Mellé\)](#)

Ahí esta la video de una breve y apasionante conferencia para un público de empresarios, dada en 2017 por Joan Antoni Melé, en Buenos Aires, sobre la dignidad humana que hemos perdido en la economía y la vida social y que nos está llevando a la destrucción del planeta. Joan Antoni Melé, que participó en la creación del banco Triodos en España, cuestiona nuestros valores, la educación, el arte y la cultura. Hemos dejado nuestro eje y hemos perdido nuestras capacidades humanas en el camino. Y es imperativo pasar del dictado de la ciega búsqueda de beneficios y la abrupta racionalidad al pensamiento coherente y altruista guiado esta vez y a toda costa por el corazón.

- [Definición del decrecimiento](#)

El decrecimiento es un concepto económico y ecológico basado en la idea de que, en un planeta limitado, es imperativo poner límites a nuestro uso de los recursos, lo cual es la antítesis del crecimiento económico actual.

- **Huella ecológica**

La huella ecológica mide la cantidad de terreno biológicamente productivo necesario para producir los bienes y servicios que consumimos y absorber los desechos que producimos. Por lo tanto, permite medir la presión que el ser humano ejerce sobre la naturaleza. Las pruebas propuestas en la red y transmitidas en el texto nos permiten calcular nuestra propia huella ecológica personal y, por lo tanto, nos alientan a orientar mejor nuestro comportamiento para reducir esta huella.

- **Una comida, reflecto del planeta**

Nuestra comida refleja perfectamente el estado del planeta. Si estudiamos los alimentos que contiene, su naturaleza (carne, vegetales), su calidad (orgánica, industrial), su origen (local, de lejos), su modo de producción (ético o no), el transporte que han hecho para llegar hasta nosotros (1 km en bicicleta o 10.000 km en avión), o aún los cambios que han pasado (la irradiación, la cocina, conservación, embalaje); por lo tanto, podemos determinar la calidad de vida de quienes los produjeron, la tasa de contaminación que han generado, la cantidad de agua y la energía que necesitaron para madurar, los daños o beneficios que van a hacer para nuestra salud, los perjuicios que esto ha causado al medio ambiente.

La mayoría de los alimentos que llegan en la comida de un consumidor medio occidental han contribuido significativamente a un impacto negativo en todos los campos concernidos. Esto no es inevitable. Daniel Cauchy ofrece varias formas concretas para cambiar eso.

- **Huella ecológica y violencia pasiva : la importancia de nuestra acción individual**

Basado en la conferencia TedX de Arun Gandhi, propuesta en video, que introduce la noción de violencia pasiva ; este artículo propone crear vínculos entre las realidades presentadas en las noticias y nuestras acciones diarias. Nuestro consumo no deja de tener consecuencias en lo que ocurre en el mundo. A través del consumo hemos aprendido a ejercitar la violencia pasiva. Nuestra cultura nos condiciona a esto y nos anima a apartar la mirada tranquilamente de nuestras responsabilidades frente a las realidades de sufrimiento y destrucción que esto engendra. Cientos de millones de personas han muerto de hambre o desnutrición en el mundo, y aún más están viviendo en la miseria en este momento mientras vivimos como si no existiera. Hasta que no seamos capaces de quitarnos las anteojeras y mirar esto de frente, haciendo el vínculo con nuestros propios comportamientos cotidianos ; cientos de millones de personas seguirán sufriendo y desapareciendo en una indiferencia casi general. Cambiar nuestra visión de estos hechos, y adoptar una nueva perspectiva despierta nuestra humanidad y nos permite cambiar nuestros comportamientos reduciendo nuestra huella ecológica de forma más coherente. Al adoptar esta perspectiva más realista, todo un camino se abre ante nosotros para cambiar, a nuestra escala, lo que aún se puede cambiar.

Haciendo nuestra parte :

- **Simplicidad voluntaria**

La simplicidad voluntaria es una elección personal que consiste en tomar la dirección, hacia una vida material, intelectual, psicológica y espiritual más cerca de nuestras necesidades reales y nuestros valores reales, para uno mismo, para los demás, y para el planeta. Cada uno que camina en esta dirección lo hace a su manera, a su propio ritmo, eligiendo ciertas prioridades sobre otras, le pertenece a él. Si la elección es personal y la acción que resulta es a priori individual, favorecen la solidaridad, los intercambios, la generosidad, la cordialidad.

- **¿Porque despejar? (désencombrer - declutter) ■ ■**

¿Eres uno de los que están cansados de consumir, desperdiciar y contaminar? ¿Eres de los que ya no quieren perder todo su tiempo trabajando para pagar las cosas prácticas que les ahorrarán tiempo? ¿Eres de los que sueñan con tener más tiempo, más paz y compartir más momentos con sus seres queridos? Indudablemente, despejar es entonces un tema que te concierne.

Nuestras compras nos llevan a tener que ganar cada vez más para acumular cada vez más en nuestras casas y acabamos asfixiándonos, sin saber que nosotros mismos hemos creado esta situación. Y si la hemos creada, entonces es posible dejarlo.

- **Despejar la casa (désencombrement - decluttering) - Dossier 2006 ■ ■**

Vivimos en una sociedad en la que acumulamos objetos, documentos, actividades, información, hasta el punto de que acaba atascar nuestra libertad. El dossier de 'despejamiento' ayuda a resolver la dificultad de deshacerse de lo inútil, lo superfluo y lo obsoleto.

- **10 consejos para entrar en el decrecimiento**

Los 10 consejos para entrar en el decrecimiento nos permiten ampliar el concepto de huella ecológica, proponiendo frenar, o incluso detener:

- todo aquello que nos empuja a consumir/desperdiciar/contaminar al máximo;
- pero también a hacer un uso desenfrenado de la tecnología;
- a participar activamente y con complacencia en la economía capitalista.

Algunos de los consejos también nos dirigen hacia un cuestionamiento político, psicológico e intelectual de nuestros propios comportamientos.

- **cuentos asociados :**

- [El cuento del colibri](#)

Somos responsables de lo que hacemos y también de lo que omitimos de hacer.

- [El Tarro, el maestro y la administracion del tiempo](#)

Entre lo inesperado, la agenda sobrecargada, el tiempo que pasamos a gastar más dinero para ofrecernos lo que nos ahorrará tiempo, la multiplicación de nuestras actividades de ocio; no siempre tenemos tiempos de parar y reorganizar todo esto, y mucho menos para preguntarnos si todo esto tiene un significado.

EVOLUCIÓN INTERIOR :

Creencias e influencias exteriores :

- **Nuestra complacencia en el sistema que le permite perpetuarse**

Nuestra complacencia consiste en denunciar el capitalismo, los ricos, los líderes políticos y económicos, como responsable de todos los daños del sistema, sin ser realmente consciente de que, no sólo nuestra propia mentalidad procede de la misma forma de pensar que los que denunciamos, pero también que beneficiamos de ciertas ventajas de este sistema, que nos esclavizan y nos obligan a participar activamente a el.

- **De la oposición a la no violencia**

La oposición engendra: oposición o sumisión temporal.

De hecho, ya es en el nivel del modo de pensamiento que subyace a la actitud de oposición, que desviamos nuestros objetivos. Porque al oponernos, ralentizamos, y algunas veces incluso, nos impedimos alcanzar nuestras metas. Nuestra actitud está conduciendo a comportamientos que, muy a menudo, no pueden ser aceptados por el interlocutor. Porque la oposición es un obstáculo serio para el diálogo y la negociación. En el peor de los casos, puede cortar la comunicación y dar lugar a estrategias de violencia.

La oposición ocurre en el registro de la relación de poder.

La no violencia en su esencia, no se opone a personas. Ella se limita a no cooperar con lo que es problemático.

El proceso de no violencia consiste en decir: "No estoy de acuerdo contigo, así que no puedo cooperar con tus acciones, y haré cualquier cosa para obtener lo que quiero pero, nunca te haré ningún daño para obtenerlo". No haré nada al nivel del desprecio, de la destrucción, de la maledicencia, etc. Y acepto todas las consecuencias que decidas infligirme, incluidas las de no obtener nada, de perder la libertad, incluso perder la vida. Simplemente mantendré mi posición hasta que podamos hablar de eso y encontrar una solución que nos satisfaga a ambos."

- **cuentos asociados :**

- seguir o dejar de seguir ■ ■

Las respuestas están dentro de nosotros. Nos perdemos buscándolos en otra parte.

- ¿Buena suerte o mala suerte? Sabiduría de Lao Tseu

Los eventos no siempre nos dan directamente el color auténtico de la realidad.

- El pescador y el alto ejecutivo

Cómo correr a perder su vida para ganarse la vida, mientras que ya la tenemos.

- La rana cocida

El mundo está listo para cambiar en el caos, y nosotros no lo vemos, estamos hipnotizados por la televisión, la publicidad, el consumo, el brillo y las lentejuelas. El despertar podría ser difícil.

Comunicación :

- **Argumentación y relación de poder**

Todos tenemos, y de una manera única para cada uno, nuestra propia percepción del mundo y de nosotros mismos. En nuestras relaciones con nuestro entorno (como individuos, asociaciones o masas populares), confrontaremos nuestra percepción con la de nuestros socios. Y hay dos tendencias principales en cómo hacerlo: buscar un terreno común, o tratar de tener razón. Esto se refleja en nuestras formas de conversación, en nuestros argumentos, en las negociaciones, así como en nuestros medios de acción. La actitud elegida influirá en nuestras relaciones, las personas involucradas y la elección de soluciones durante los conflictos.

- **Abrirse a la comunicación** ■ ■

Un artículo de la revista Agenda+ (Belga francófona) que ofrece una amplia visión del posible aprendizaje en el ámbito de la comunicación relacional.

- **Deja de ser amable ¡sé auténtico!** ■ ■

Este libro es imprescindible. Es una excelente introducción a la comunicación no violenta, susceptible de desencadenar un verdadero proceso de cambio y evolución, en profundidad, en quien lo lee, y que todo el mundo debería ser capaz de realizar algún día. El libro se presenta a través de las notas de conferencia de un autor que no se identificó, pero cuya calidad de transcripción fue apreciada por Thomas d'Ansembourg mismo.

- **cuento asociado :**

- [Pajaros blancos, pajaros negros](#)

Otro ejemplo de la ley de la atracción. Siempre cosechamos lo que sembramos.

Cerebro - pensamientos y emociones :

- **Gestión de los pensamientos - gestión de las emociones** ■ ■

Básicamente, todos nuestros pensamientos, cualquiera que sea su origen, surgen automáticamente, sin que tengamos ningún control sobre el proceso. Aparte del razonamiento, podemos aprender a orientar nuestros pensamientos hacia ciertos contenidos, o a veces lograr alejarnos de ciertos contenidos, pero rara vez más.

Y en situaciones de estrés, gran preocupación y presencia de ciertas emociones fuertes, es casi imposible tener el control de la situación.

Los pensamientos se repiten, empujándose unos a otros, llevándonos a rumia. Empiezan a descontrolarse y nos conducen a un laberinto del que nos resulta difícil escapar. Nos llevan a construir películas - la mayoría de las veces irreales - pero en las que creemos firmemente, a veces hasta el punto de verificarlas, porque influyen en nuestras emociones y en nuestro comportamiento, hasta el punto de actuar en la dirección de su realización. Y cuanto más tiempo pasa, más nos perjudicia, y más estos escenarios acaban reproduciéndose automáticamente, y tenemos que realmente luchar para mantenernos la cara fuera del agua. Todo esto alimenta nuestras emociones negativas, aunque las haga ingobernables. Nos hace sufrir, contamina nuestra vida cotidiana, reduce nuestra libertad de elección, puede empujarnos a actos de los que luego nos arrepentimos, o acaba marcándose en el cuerpo en forma de síntomas que llamamos psicosomáticos.

- **Pienso luego no sigo más - Seguir o no seguir, esa es la pregunta**

Muchos de nosotros pasamos el tiempo comprando, comiendo, trabajando, durmiendo, consumiendo, corriendo entre las citas y horas de nuestro agenda Y no tenemos tiempo ni para respirar, ni para pensar, ni para tomar decisiones, ni para hacer preguntas, ni para hacer toma de conciencia y aún menos tiempo para evolucionar o todavía para amar de verdad, salvo con regalos interpuestos o conflictos evitados.

El torbellino de nuestras vidas, nos embrutece y nos hace más maleable a las influencias externas. Lo Menos que estamos en condiciones de pensar por nosotros mismos, más tendemos a conformarnos a el pensamiento condicionado, sin darnos cuenta de que las opiniones que sugiere no corresponden de ninguna manera a nuestras valores.

- **El placebo eres tú : Sanando a través de la transformación de los pensamientos**

El Dr. Joe Dispenza aborda temas como la visualización, la meditación, la ley de la atracción, las aplicaciones de la física cuántica en la evolución personal; y lo hace a través de la lente de la neurociencia. Nos habla sobre la plasticidad del cerebro, nuestra capacidad para crear o eliminar conexiones neuronales, nuestra capacidad para activar o desactivar nuestros genes y la importante interacción entre nuestras células, nuestro cuerpo y nuestros pensamientos y emociones, y - el aspecto más importante: el interés en manejar mejor estos pensamientos y emociones para transformar tanto nuestra mente como nuestra salud. Su libro está lleno de ejemplos, estudios, experimentos que ilustran sus teorías. En este libro, aporta la idea de que podemos alcanzar la salud a través de nuestra voluntad y la capacidad de dirigir nuestros pensamientos y emociones cambiando nuestras creencias, y usar eso como si usamos un placebo.

- **Tu pensamiento no es tú**

Tomar distancia y aprender a observar nuestros pensamientos sin identificarnos con ellos puede crear una libertad mucho mayor para pensar, para dar espacio a la humildad y también a la prudencia, con nuestros propios opiniones, conocimientos y creencias. Y esto nos permite sobre todo acceder a nuevas dimensiones de nosotros mismos y tener un impacto muy diferente en nuestras vidas.

- **Inteligencia colectiva** ■ ■

Se llama inteligencia o sabiduría colectiva. Aparece en determinadas circunstancias en grupos reunidos con un fin constructivo positivo, cuando existe una cierta cohesión y cada persona deja fuera sus preocupaciones e intereses personales para ponerse a disposición del trabajo colectivo.

Cada participante tiene acceso a algo nuevo que no corresponde a su potencial propio ni al de cada individuo del grupo. Se trata de un conocimiento, una mirada diferente a lo que concierne al grupo.

Se desarrolla una especie de intuición de grupo, aparece un nivel superior de orden, surge una forma de sabiduría. El resultado del esfuerzo del grupo, supera ampliamente la suma de lo que cada individuo es potencialmente capaz de dar y lo que estamos acostumbrados a encontrar.

- **Otra mirada a la demencia y a la preservación de la juventud**

Este texto, mucho más largo, propone un acercamiento a la demencia a través del conocimiento de su mismo y de nuestros pensamientos. Somos el resultado de nuestros automatismos. Y mientras más tiempo pase, más tomarán el poder en nuestra vida. Para comprender mejor este mecanismo de automatización de nuestros modos de funcionamiento mentales, lo que puede ayudarnos es aprender a manejar nuestra mente de manera diferente para que este proceso no nos sobrepasa demasiado rápido. Es desde el comienzo de la vida que se debe actuar.

Y al comprender mejor estos mecanismos, podemos aprender a comprender e interactuar mejor con las personas mayores y las personas con demencia. Los segundos, si han perdido su autonomía, su capacidad de razonar y de expresarse, no han perdido nada de su conocimiento, su personalidad y su experiencia. Considerar las cosas de esta manera nos permite relacionarnos con ellas de una manera muy diferente y de restaurar el respeto, el contacto, la confianza y la parte afectiva de la relación.

- **El bumerán de los pensamientos** ■ ■

Probablemente lo hayas experimentado: tus pensamientos atraen la realización de su

contenido. Esto puede parecer una superstición, y sin embargo...

No es demasiado difícil probarlo por si mismo, sólo hay que verificarlo. La forma en que lo comprobamos más a menudo - demasiado a menudo - es cuando el objeto de nuestros miedos y enfados acaba materializándose (enfermedad, pérdidas, deudas, conflictos, accidentes, ...).

De hecho, es el propio contenido de lo que pensamos lo que influye en nuestra realidad futura, ya sea que lo verifiquemos o no. Nuestro entorno, nuestro ambiente, los acontecimientos de nuestro presente son, por lo tanto, la consecuencia de nuestros pensamientos pasados.

- **Conferencia Ted de Joe Dispenza [video en Inglés - transcripción sólo en francés](#)**

Vídeo y transcripción en francés (traducida del Inglés) de la conferencia TEDx del Dr. Joe Dispenza

Como complemento al artículo "Gestión de los pensamientos - Gestión de las emociones", y para aquellos que estarían más satisfechos con una aclaración más científica, aquí hay un enfoque a través de la neurociencia, mediante una breve conferencia magistral del Dr. Joe Dispenza (que participó en la doble película "What the Bleep do we know" y "Down the hole rabbit").

Sus explicaciones permiten comprender claramente todos estos fenómenos a partir del funcionamiento de nuestras neuronas en los 3 cerebros de los que depende nuestro funcionamiento mental, emocional e instintivo.

La intención de una realidad deseada, todavía virtual, por tanto imaginada, pero que logramos vivir factualmente a nivel emocional, hace posible una remodelación de las conexiones neuronales.

Y esta plasticidad permite un cambio de actitud mental que llevará a un cambio de comportamiento y hará posible la realización de la realidad que hasta entonces era sólo potencial.

Porque es la experiencia en el cuerpo, a través de las emociones realmente sentidas, la que permite una verdadera comprensión y hace posible la concretización en la realidad de lo que la mente había deseado.

Este vídeo se grabó en una conferencia TEDx en Tacoma (Estado de Washington, en la costa oeste de Estados Unidos).

- **[La verdadera paz comienza con la observación y la aceptación de nuestra propia violencia](#)**

Aquí está el resumen del libro de Pema Chödrön: "Paz en tiempo de guerra"

La idea del libro es que la violencia que nos rodea es solo un reflejo de la violencia que hay dentro de nosotros. Si somos capaces de observar, manejar esta violencia dentro de nosotros, rechazando reaccionar de inmediato y entrar en la escalada, podemos lograr reducir nuestra propia violencia, pero también la violencia general con un grado más alto que el de una ecuación cartesiana (7 mil millones - 1). Y la violencia de la que estamos hablando es también la violencia mínima: frustración, cosquilleos, reacciones a las pequeñas provocaciones de la vida. Es incluso ahí donde todo comienza.

Este resumen complementa el artículo "De la oposición a la no violencia".

- **[Del miedo a la paz](#)**

La ira detrás de la violencia, sin importar en qué escala se perpetra, es generada por el miedo a los perpetradores de esta misma violencia. El miedo a la violencia es, por lo tanto, capaz de generar una violencia tan destructiva y asesina como esa que se trata de combatir. Es entonces necesario buscar en el área de los miedos, si queremos lograr en neutralizar las violencias. Ambos, los nuestros, incluso si no los pusiéramos en acción, como los de aquellos que ya los han perpetrado, para dejar de alimentar un círculo vicioso perpetuo, terriblemente asesino.

- **EFT** ■■

(Notas condensadas de la conferencia sobre EFT del « Pain Relief WorldSummit » (Cumbre Mundial de Alivio del Dolor)

Todo camino de vida, y más particularmente todo camino de evolución personal, implica momentos difíciles, dolor, emociones, estrés, incomprensión. El apoyo y la ayuda de la familia, de los amigos, de profesionales, de remedios u otros, no siempre están presentes o disponibles, o a menudo no siempre producen el efecto esperado o deseado.

Una técnica como EFT representa por lo tanto una habilidad extraordinaria con mil facetas para acompañarse en este camino, de manera autónoma.

Aparte de algunos conocimientos básicos, la técnica no requiere formación, ni material, ni experiencia y, sobre todo, es gratuita y se puede practicar solo y en cualquier lugar.

El documento que aquí se propone no es una introducción al método, sino un complemento de información para aquellos que ya lo practican para dominar mejor su uso y obtener más efectos. Sin embargo, al principio del artículo se ofrecen referencias para aprender el método en Internet.

- **cuentos asociados :**

- [Pajaros blancos, pajaros negros](#)

Otro ejemplo de la ley de la atracción. Siempre cosechamos lo que sembramos.

- [Dos lobos](#)

Un ejemplo de la ley de la atracción. Nuestros pensamientos atraen nuestros pensamientos, y podemos aprender a elegir el contenido y la dirección de nuestros pensamientos.

- [Autobiografía en cinco capítulos corto \(Camino por la calle\) Portia Nelson](#)

Guy Corneau lo pone en una frase: "La vida es perfecta, ya que siempre nos sirve cada vez más el mismo plato hasta que nos damos cuenta de lo que estamos comiendo."

APERTURA DE LA CONCIENCIA :

- [Las cualidades de nuestros defectos](#)

Es en el corazón de nuestros defectos que se encuentra la parte más hermosa de nuestra humanidad. Porque pueden estar en la fuente de nuestras mejores cualidades. En lugar de luchar contra ellos o disfrazarlos, conocerlos y reconocerlos nos permite descubrir las cualidades que se esconden justo detrás y nos ayuda a desarrollarnos plenamente.

El beneficio no es tanto el descubrimiento de la cualidad como la mirada que cambia, sobre uno mismo y sobre los demás, lo que permite discernir en el otro, detrás de sus debilidades, su parte de humanidad.

- [¿Alguna vez ha probado el experimento del arroz?](#)

Usted puede haber oído de eso si usted es familiarizado con el concepto de la "memoria del agua", introducido por el profesor Emoto.

Se trata de ser capaz de ver y entender que nuestros pensamientos e intenciones pueden tener un efecto concreto en la buena conservación de arroz cocinado, durante semanas o meses. Vivirlo no solo es creer, sino también entender las implicaciones que se relacionan con todos los niveles de nuestras vidas.

- **Los cuatro acuerdos** ■ ■

Nuestras creencias y condicionamientos son acuerdos que nos han sido inculcados o que hemos concluido con nosotros mismos en nuestra infancia o posteriormente, a través de nuestras experiencias de sufrimiento y miedo. Ya no son relevantes y nos impiden vivir felices. Don Miguel Ruiz propone cambiar estos acuerdos y adoptar los cuatro Acuerdos Toltecas:

- Se impecable con tus palabras
- No te tomes nada personalmente
- No hagas suposiciones
- Haz siempre lo máximo que puedas

Merece la pena saber más sobre ellos para entender mejor cómo funcionan, su valor y las ventajas de utilizarlos.

- **El quinto acuerdo** ■ ■

La continuación del libro sobre los Cuatro Acuerdos. Este libro estimula hacia una mayor interioridad. El quinto acuerdo:

"Sé escéptico, pero aprende a escuchar", es una actitud, por un lado, hacia el otro, y del otro, que ayuda a limpiar todas las historias que nos contamos y que distorsionan nuestra percepción de la realidad. Es un proceso de aprendizaje lento que elimina nuestro sufrimiento y aumenta nuestra felicidad.

- **La inteligencia del corazón** ■ ■

Extractos del libro "The Intelligence of the Heart - The HeartMath Solution" - por Doc Childre & Howard Martin

Este libro propone un enfoque particular: establece el vínculo entre la inteligencia intuitiva y el órgano biológico corazón, al mismo tiempo que enfatiza la posibilidad de valorizar esta inteligencia frente a la inteligencia racional, la del cerebro, de la mental.

La idea que se presenta es en cierto modo poner las cosas en su lugar, en forma muy resumida: utilizar nuestro cerebro como herramienta al servicio de nuestro corazón de cierta manera.

De esta forma, conseguimos más serenidad, damos proporciones más adecuadas a los problemas que nos encontramos, pero sobre todo, encontramos soluciones a los mismos, y mejores soluciones, más sostenibles, más satisfactorias, y además, ganamos en cuanto a nuestra gestión del estrés, de las emociones, y de nuestra salud en general. En su libro "Guérir" (en Francés), David Servan Schreiber ya hablaba del aprendizaje de la coherencia cardíaca. Fue creado por los autores de la solución HeartMath. Forma parte del mismo concepto.

El libro, además de una explicación sensata de ciertos procesos, en un registro médico y psicológico, que puede hacerse eco de nuestras propias experiencias, da realmente tres técnicas a utilizar para gestionar mejor esta intuición del corazón, nuestras emociones, nuestro estrés, etc.

El extracto propuesto enmarca el método en el contexto más general de una sociedad en plena decadencia, de un mundo que debe elegir entre humanizarse o desaparecer. Nos concierne a todos.

nota: este extracto fue escrito antes de los atentados del 11-S, antes del gran tsunami en Asia,

antes de que se hablara mucho del calentamiento global, antes de la crisis financiera, antes de la gripe mexicana.

- **cuentos asociados :**

- [Dos lobos](#)

Un ejemplo de la ley de la atracción. Nuestros pensamientos atraen nuestros pensamientos, y podemos aprender a elegir el contenido y la dirección de nuestros pensamientos.

- [El Tarro, el maestro y la administración del tiempo](#)

Entre lo inesperado, la agenda sobrecargada, el tiempo que pasamos a gastar más dinero para ofrecernos lo que nos ahorrará tiempo, la multiplicación de nuestras actividades de ocio; no siempre tenemos tiempos de parar y reorganizar todo esto, y mucho menos para preguntarnos si todo esto tiene un significado.

- [¿Buena suerte o mala suerte? Sabiduría de Lao Tseu](#)

Los eventos no siempre nos dan directamente el color auténtico de la realidad.

- [Autobiografía en cinco capítulos corto \(Camino por la calle\) Portia Nelson](#)

Guy Corneau lo pone en una frase: "La vida es perfecta, ya que siempre nos sirve cada vez más el mismo plato hasta que nos damos cuenta de lo que estamos comiendo."

- [¿Se puede arreglar el mundo?](#)

Una metáfora sobre el título del sitio

¿POR QUÉ CAMBIARSE A SI MISMO? - NUESTRA INFLUENCIA :

- [Presentación del sitio](#)

Además de la página de inicio y de las introducciones y resúmenes de los artículos, esta página permite comprender mejor el título del sitio y el enfoque que éste implica, paralelamente a los enfoques colectivos y otras actitudes y reacciones ante los problemas de la sociedad.

- [La leyenda del centésimo mono y la hipótesis científica de los campos mórficos](#)

Tal vez usted ya conoce el fenómeno del centésimo mono, esta observación por los científicos en Asia en los años 50, relativa a la transmisión del aprendizaje de una comunidad de monos a otras comunidades, sin que se conocen ningún medio de comunicación conocido entre los monos afectados.

La teoría de Sheldrake sobre los campos mórficos corrobora en parte el fenómeno del centésimo mono.

Aunque solemos pensar que nuestra memoria es localizada en nuestro cerebro, que nuestros genes son responsables de los rasgos heredados y que nuestros pensamientos son sólo la

consecuencia de los fenómenos químicos y eléctricos en el cerebro. Sheldrake postula que la situación es distinta.

Los cambios que introducimos en nuestra vida a nivel individual tendrían un impacto en nuestro entorno, mientras que no mostramos esos o no los comunican a otros.

- **Nuestra influencia individual** ■ ■

Cuando surge la conciencia de las trampas de la sociedad del dinero, del poder y de las ganancias, y la voluntad de distanciarse de estos abusos, el deseo ardiente de conducir al entorno, e incluso más, hacia el mismo camino, se convierte a menudo en el objetivo principal. Muchas personas descubren entonces para sí mismo una vocación misionera, dando pequeños pasos adelante y tratando de guiar a los que les rodean en grandes pasos. Y esto provoca la mayoría de las veces el efecto contrario al deseado, es decir: la resistencia.

Pero si no es fácil convencer; se puede sin embargo operar un cambio a nuestro alrededor de otro orden, porque una fuerza psicológica, y la proyección o el carisma que resulta de la evolución personal pueden influir de otra manera.

Esta influencia puede considerarse desde diferentes perspectivas, como se detalla en el artículo:

La inteligencia colectiva, las neuronas espejo, la epigenética, el contagio del altruismo, los campos morfogenéticos, el auto-contagio, la transmisión de nuestros pensamientos y emociones y el poder de las minorías.

- **cuentos asociados :**

- [El cuento del colibri](#)

Somos responsables de lo que hacemos y también de lo que omitimos de hacer.

- Grano de arena ■ ■

Nuestro poder personal es mucho mayor de lo que creemos y muchas veces simplemente no somos conscientes de su existencia.

- [¿Se puede arreglar el mundo?](#)

Una metáfora sobre el título del sitio

LA NO VIOLENCIA A TODOS LOS NIVELES :

- **[Argumentación y relación de poder](#)**

Todos tenemos, y de una manera única para cada uno, nuestra propia percepción del mundo y de nosotros mismos. En nuestras relaciones con nuestro entorno (como individuos, asociaciones o masas populares), confrontaremos nuestra percepción con la de nuestros socios. Y hay dos tendencias principales en cómo hacerlo: buscar un terreno común, o tratar de tener razón. Esto se refleja en nuestras formas de conversación, en nuestros argumentos, en las negociaciones, así como en nuestros medios de acción. La actitud elegida influirá en nuestras relaciones, las personas involucradas y la elección de soluciones durante los conflictos.

- **[De la oposición a la no violencia](#)**

La oposición engendra: oposición o sumisión temporal.

De hecho, ya es en el nivel del modo de pensamiento que subyace a la actitud de oposición, que desviamos nuestros objetivos. Porque al oponernos, ralentizamos, y algunas veces incluso, nos impedimos alcanzar nuestras metas. Nuestra actitud está conduciendo a comportamientos que, muy a menudo, no pueden ser aceptados por el interlocutor. Porque la oposición es un obstáculo serio para el diálogo y la negociación. En el peor de los casos, puede cortar la comunicación y dar lugar a estrategias de violencia.

La oposición ocurre en el registro de la relación de poder.

La no violencia en su esencia, no se opone a personas. Ella se limita a no cooperar con lo que es problemático.

El proceso de no violencia consiste en decir: "No estoy de acuerdo contigo, así que no puedo cooperar con tus acciones, y haré cualquier cosa para obtener lo que quiero pero, nunca te haré ningún daño para obtenerlo". No haré nada al nivel del desprecio, de la destrucción, de la maledicencia, etc. Y acepto todas las consecuencias que decidas infligirme, incluidas las de no obtener nada, de perder la libertad, incluso perder la vida. Simplemente mantendré mi posición hasta que podamos hablar de eso y encontrar una solución que nos satisfaga a ambos."

- **Nuestra propia violencia**

Aquí está el resumen del libro de Pema Chödrön: "Paz en tiempo de guerra" La idea del libro es que la violencia que nos rodea es solo un reflejo de la violencia que hay dentro de nosotros. Si somos capaces de observar, manejar esta violencia dentro de nosotros, rechazando reaccionar de inmediato y entrar en la escalada, podemos lograr reducir nuestra propia violencia, pero también la violencia general con un grado más alto que el de una ecuación cartesiana (7 mil millones - 1). Y la violencia de la que estamos hablando es también la violencia mínima: frustración, cosquilleos, reacciones a las pequeñas provocaciones de la vida. Es incluso ahí donde todo comienza.

Este resumen complementa el artículo "De la oposición a la no violencia".

- **Del miedo a la paz**

La ira detrás de la violencia, sin importar en qué escala se perpetra, es generada por el miedo a los perpetradores de esta misma violencia. El miedo a la violencia es, por lo tanto, capaz de generar una violencia tan destructiva y asesina como esa que se trata de combatir. Es entonces necesario buscar en el área de los miedos, si queremos lograr neutralizar las violencias. Ambos, los nuestros, incluso si no los pusiéramos en acción, como los de aquellos que ya los han perpetrado, para dejar de alimentar un círculo vicioso perpetuo, terriblemente asesino.

- **Deja de ser amable ¡sé auténtico!** ■ ■

Este libro es imprescindible. Es una excelente introducción a la comunicación no violenta, susceptible de desencadenar un verdadero proceso de cambio y evolución, en profundidad, en quien lo lee, y que todo el mundo debería ser capaz de realizar algún día. El libro se presenta a través de las notas de conferencia de un autor que no se identificó, pero cuya calidad de transcripción fue apreciada por Thomas d'Ansembourg mismo.

- **Huella ecológica y violencia pasiva: la importancia de nuestra acción individual**

Basado en la conferencia TedX de Arun Gandhi, propuesta en video, que introduce la noción de violencia pasiva ; este artículo propone crear vínculos entre las realidades presentadas en las noticias y nuestras acciones diarias. Nuestro consumo no deja de tener consecuencias en lo que ocurre en el mundo. A través del consumo hemos aprendido a ejercitar la violencia pasiva. Nuestra cultura nos condiciona a esto y nos anima a apartar la mirada tranquilamente de nuestras responsabilidades frente a las realidades de sufrimiento y destrucción que esto engendra. Cientos de millones de personas han muerto de hambre o desnutrición en el mundo,

y aún más están viviendo en la miseria en este momento mientras vivimos como si no existiera. Hasta que no seamos capaces de quitarnos las anteojeras y mirar esto de frente, haciendo el vínculo con nuestros propios comportamientos cotidianos ; cientos de millones de personas seguirán sufriendo y desapareciendo en una indiferencia casi general.

Cambiar nuestra visión de estos hechos, y adoptar una nueva perspectiva despierta nuestra humanidad y nos permite cambiar nuestros comportamientos reduciendo nuestra huella ecológica de forma más coherente. Al adoptar esta perspectiva más realista, todo un camino se abre ante nosotros para cambiar, a nuestra escala, lo que aún se puede cambiar.

CUENTOS Y LEYENDAS:

Cuentos y leyendas, tienen a veces incluso más poder que los argumentos racionales. Nos interpelan, y pueden acelerar nuestras realizaciones, sin pasar por la mente, porque van al corazón.

Aquí hay algunos :

- [El cuento del colibri](#)

Somos responsables de lo que hacemos y también de lo que omitimos de hacer.

- [Dos lobos](#)

Un ejemplo de la ley de la atracción. Nuestros pensamientos atraen nuestros pensamientos, y podemos aprender a elegir el contenido y la dirección de nuestros pensamientos.

- seguir o dejar de seguir ■■

Las respuestas están dentro de nosotros. Nos perdemos buscándolos en otra parte.

- [Preguntas al Maestro - Ceguera](#)

Las respuestas están dentro de nosotros. Nos perdemos en buscarlas en otro lugar.

- [El Tarro, el maestro y la administración del tiempo](#)

Entre lo inesperado, la agenda sobrecargada, el tiempo que pasamos a gastar más dinero para ofrecernos lo que nos ahorrará tiempo, la multiplicación de nuestras actividades de ocio; no siempre tenemos tiempos de parar y reorganizar todo esto, y mucho menos para preguntarnos si todo esto tiene un significado.

- [¿Buena suerte o mala suerte? : Sabiduría de Lao Tseu](#)

- Los eventos no siempre nos dan directamente el color auténtico de la realidad.

- [Autobiografía en cinco capítulos corto \(Camino por la calle\) Portia Nelson](#)

Guy Corneau lo pone en una frase: "La vida es perfecta, ya que siempre nos sirve cada vez más el mismo plato hasta que nos damos cuenta de lo que estamos comiendo."

- Grano de arena ■■

Nuestro poder personal es mucho mayor de lo que creemos y muchas veces simplemente no somos conscientes de su existencia.

- [Los Pajaros blancos y los pajaros negros](#)

Otro ejemplo de la ley de la atracción. Siempre cosechamos lo que sembramos.

- [El pescador y el alto ejecutivo](#)

Cómo correr a perder su vida para ganarse la vida, mientras que ya la tenemos.

- [¿Se puede arreglar el mundo?](#)

Una metáfora sobre el título del sitio

- [La rana cocida](#)

El mundo está listo para cambiar en el caos, y nosotros no lo vemos, estamos hipnotizados por la televisión, la publicidad, el consumo, el brillo y las lentejuelas. El despertar podría ser difícil.