

**Juan Cruz, disertó sobre: *Apoyo y abordaje terapéutico desde el enfoque de Optimismo Emocionalmente Inteligente con los recursos que ofrecen los B&N y Tao .***

*Sesión desarrollada en Junio 2015 en el Grupo de Humor y optimismo inteligente del COPM, para compartir este modelo de intervención a través del Optimismo Emocionalmente Inteligente*

<http://diotocio.com/2013/01/lecciones-del-optimismo-emocionalmente/>

*que va surgiendo del trabajo desarrollado , desde hace mas de 30 años como psicologo y consultor en el mundo de las emociones y adaptación a cambios con personas en situacion de enfermedad, discapacidad, perdidas , crisis o desempleo. Y que compruebo como potencia los recursos terapeuticos, formativos, de consultoria.*

Lo importante en la vida es tener una actitud optimista ante las dificultades que nos puede ayudar a superar las mismas, a crecer personalmente y transformar positivamente el entorno al mismo tiempo.

La persona con mirada optimista hacia la vida, tiene consciencia que las cosas pueden ir mal o tener que vivir situaciones adversas, cambios o crisis, pero tiene la seguridad y esperanza que esta situación en el futuro le puede ofrecer la posibilidad de salir adelante, de madurar y avanzar, siempre que “trabaje con convicción” desde una actitud proactiva y constructiva que le permita adaptarse, aprender o afrontar la situación de la manera mas favorable y positiva.

Muchas personas piensan que los optimistas son ingenuos, o bien que no comprenden del todo lo que pasa en su vida diaria, pero el Optimismo Emocionalmente Inteligente debe partir necesariamente del realismo, de que en la vida nunca hay que olvidar que todas las situaciones tienen su parte positiva y negativa, entendidas como complementarias anochecer y amanecer, inspirar o expirar, reír o llorar, como parte de un todo y continuo que forma la realidad y la unidad. Desde aquí el trabajo con los B&N y la polaridad del magnetismo +/- como recurso, explicado con el Velcro al representar la dualidad que nos muestra el Tao; con sus dos manifestaciones, Yin y Yang de la vida, como una energía dinámica, que se mueve y se transforma.

[http://mvod.lvlt.rtve.es/resources/TE\\_AFENNOC/mp3/4/1/1345162909814.mp3](http://mvod.lvlt.rtve.es/resources/TE_AFENNOC/mp3/4/1/1345162909814.mp3)

<https://www.youtube.com/watch?v=TPIJMw8dzys>

<https://psicologia.laguia2000.com/general/la-psicologia-y-el-taoismo>

Los B y N con los velcros como recurso terapéutico y formativo permite explicar conceptos complejos desde formas sencillas de manera mas efectiva y conseguir la comprensión, consciencia, gestión de emociones para afrontar cambios por crisis, enfermedad, perdidas o procesos de maduración y realizare la practica de actividades concretas a traves el psicoentrenamiento .

Trabajamos la multiestimulación y consciencia sensorial que hace intervenir áreas cerebrales motrices, visuales, sonoras, la neuroplasticidad cerebral , desde bases de hipnoterapia, la atención plena , activacion de la inteligencia, Intra e Interpersonal , centrar la atención y comprensión de metáforas naturales (reflejos, sombras, la/el pobre,...) .

Incidimos en la importancia de reaprender a percibir la experiencia como un todo y Unidad; mental , emocional y actitud desde el corazón. En tres niveles complementarios de la psicología, naturaleza y espiritualidad (sabiduría de las sombras) .

Ayuda a evitar los engaños de la mente “pendeja” que segmenta la realidad añadiendo sufrimiento y bloqueo a las situaciones que alejándonos del concepto de Unidad y fluir con las sincronias .

Los velcros B y N llegan intensamente también en medios de comunicación y radio.

[http://mvod.lvlt.rtve.es/resources/TE\\_AFENNOC/mp3/4/1/1345162909814.mp3](http://mvod.lvlt.rtve.es/resources/TE_AFENNOC/mp3/4/1/1345162909814.mp3)

Aceptando que esta realidad física también rige nuestra realidad emocional y mental , cuando estamos ante una situación “negativa” (entendiendo que todas las emociones son adaptativas , si bien en sus extremos generan dolor e impiden el desarrollo favorable de la persona) tenemos que contemplar que podemos hacer para convertirla en “positiva” lo más pronto posible, por ello el Optimismo Inteligente desarrolla la percepción de la realidad, consciencia y la creatividad, para adaptarnos lo mejor posible a la situación y así avanzar.

La realidad no es ni blanca ni negra, depende de variables incluso sociales, características de personalidad, etapa vital, circunstancias... es decir no es buena totalmente ni mala totalmente, sino que tiene su contrapunto, y va fluctuando, por ello tenemos que pensar que cuando estamos mal, podemos mirar todas las posibilidades, todos los enfoques, y cambiando el punto de vista, la interpretación y percepción de la realidad para avanzar en la mejor dirección, y si no se puede cambiar la realidad, aceptarla activamente y adaptarse a ella con una actitud +, que permita descubrir

como en una noche cerrada la luz de las estrellas. Y transformar la adversidad y los problemas en oportunidad...

Las claves del Optimismo emocionalmente Inteligente son entrenar los tres niveles.

1º MENTE utilizar las capacidades mentales superiores para percibir la realidad desde sus B y N y con imaginación, creatividad e inteligencia y valorar como cambiar .

2º EMOCIÓN conectando a través de las emociones con la fuente, externa o interna que produce; dolor, miedo o malestar y desde aquí poder decidir como afrontar la situación .

3º CORAZÓN para mirar de manera trascendente la vivencia de la realidad y con la energía que une todo el AMOR crecer personalmente y transforma la experiencia dolorosa para el bien del entorno y la sociedad . Como un principio ecológico que rige la naturaleza convirtiendo “los detritus orgánicos y el excremento en abono y mas vida “ , y que lo vivimos en el germen de muchas Asociaciones impulsadas por personas que supieron no solo salir de la adversidad sino elevar el nivel de consciencia.

Creando cadenas de UNIDAD

<https://www.youtube.com/watch?v=VBfEBAa4qfQ>

**CRECER AYUDANDO A CRECER PARA SER MAS**

## OPTIMISMO EMOCIONALMENTE INTELIGENTE By N Y TAO

Sabiduría de las sombras Naturaleza .

PARA EL LIBRO BioIPIEPF

El fluir con la Naturaleza Encuentro Nature Psycho Training Apadrinadas  
Master. Sevilla Marchena 23 a 25 Marzo 2017

### ESPIRITUALIDAD

- La Cosmovisión y Cruz Andina

- *Metta bhavana* del budismo <http://budismo-valencia.com/meditacion/tecnica-meditacion-metta-bhavana>

- San Francisco de Asis <http://www.franciscanos.org/oracion/orarpaz.html>

<https://www.encristiano.com/es/blog/dia-de-la-naturaleza-con-san-francisco-de-asis-y-el-papa-francisco-b127.html>

<http://www.franciscanos.org/espiritualidad/Schmucki-LamisticadelanaturalezaenSanFranciscodeAsis.htm>

- La Virgen del Rocio y Doñana [http://sevilla.abc.es/andalucia/huelva/sevi-donana-y-rocio-union-indisoluble-natural-y-espiritual-201708160533\\_noticia.html](http://sevilla.abc.es/andalucia/huelva/sevi-donana-y-rocio-union-indisoluble-natural-y-espiritual-201708160533_noticia.html)

### Desde la ciencia

- Hormonas que curan y matan

<http://www.rtve.es/tve/b/redes2007/semanal/pr333/frcontenido.htm>

- Metaforas e hipnosis

<https://detbe.com/2011/10/04/erickson-y-el-uso-de-las-metaforas/>

### Neuromagia

La red cerebral responsable de los procesos de atención y consciencia en los humanos es un mundo....Cuando fijamos la atención, el cerebro suprime de forma automática cuanto sucede alrededor. Los magos han ideado numerosas técnicas que aprovechan esta «visión de túnel».

Existen diversos procesos atencionales. Los magos explotan a través de fenómenos externos tanto la atención descendente (voluntaria) del sujeto como la ascendente (involuntaria).