



### XXXIII Librofórum del grupo de la SoMaMFyC Salud Basada en Emociones (SBE):

El sábado **26 de febrero a las 18:30** se realizará una nueva edición del Libro fórum.

Como en las últimas ediciones, vamos a realizarlo en la casa que una de las participantes tiene en Torrelodones. Si alguien desea asistir por primera vez que lo comunique al móvil de Javier Dols Juste, 619876674, o a su correo, que sale abajo.

El libro escogido es "**El caballero de la armadura oxidada**", de Robert Fisher.

#### RESEÑA DE AMAZON:

El Caballero de la armadura oxidada no es un libro... es una experiencia que expande nuestra mente, que nos llega al corazón y alimenta nuestra alma. Sus profundas enseñanzas éticas son de una sencillez y humildad tal que se consiguen interiorizar naturalmente y la riqueza de su prosa nos inunda de belleza. El protagonista, un caballero deslumbrado por el brillo de su propia armadura, a pesar de ser bueno, generoso y amoroso, no consigue comprender y valorar con profundidad lo que tiene, descuidando sin querer las cosas y las personas que le rodean. Su armadura se va oxidando hasta que deja de brillar y, cuando se da cuenta, ya no puede quitársela. Prisionero de sí mismo, emprende entonces un viaje al final del cual, gracias a la ayuda de diversos personajes, logra deshacerse de la armadura que le ha imposibilitado abrirse al mundo. Este libro nos enseña, con un sutil sentido del humor, que debemos liberarnos de las barreras que nos impiden conocernos y amarnos a nosotros mismos para poder ser capaces de dar y recibir amor en abundancia. ROBERT FISHER ha escrito para los mejores cómicos norteamericanos de su época (Bob Hope, Groucho Marx, Jack Benny, Lucille Ball, etc.). Coautor de más de mil programas de radio y de varias series de televisión, ha estrenado numerosas obras de teatro y dos películas en Hollywood.

#### LIBROFÓRUM:

Como ya va siendo habitual, recomendamos que cada uno traiga seleccionadas 3 cosas relacionadas con el libro:

1. Sus frases preferidas.
2. Sus ideas estrella (ideas poderosas).
3. Qué nuevos aprendizajes le ha aportado.

Entre todos los asistentes formaremos un coloquio alrededor de ellas, esperando que sea tan productivo como las ediciones anteriores.

Subrayamos lo de nuevos aprendizajes porque creemos que conlleva un triple beneficio: favorece la reflexión sobre los contenidos de libro + ayuda que a todos les aporte algo haberlo leído + ayuda que a todos les aporte algo haber acudido al coloquio.

Al finalizar, solicitaremos que cada uno exponga un ejemplo de aplicación de la *inteligencia emocional* en el día a día de nuestras consultas o ajetreo diario.

Esperamos con esta actividad añadir un granito de arena para que cada vez las emociones aporten más felicidad, estabilidad y tranquilidad a nuestra vida.

El librofórum lo realizamos con una periodicidad mensual, tomando como referencia algún libro relacionado con el extenso mundo de las emociones y entablando un coloquio lo más fructífero posible en torno a él.

Esta actividad se realiza si es posible los últimos sábados de cada mes, a las 18:30 h., y tiene una duración aproximada de 2 horas. Se intenta que los libros seleccionados sean relevantes para nuestra especialidad y tengan edición de bolsillo y/o electrónica.

Si deseas hacer alguna consulta o comentario, puedes dirigirte a Javier Dols Juste:  
[javierdols@telefonica.net](mailto:javierdols@telefonica.net)

GdT SBE