



XXXIV Libro fórum del grupo de la SoMaMFyC Salud Basada en Emociones (SBE):

El sábado **26 de marzo 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 "**Vivir con abundancia**", de Sergio Fernández.

RESEÑA DE AMAZON:

Algunas personas materializan todo aquello que desean sin esfuerzo; otras parecen condenadas a una vida de resignación y sufrimiento. Vivir con abundancia no es un libro: es una revolución que te permitirá pasar a formar parte -y para siempre- del primer grupo. La vida es un juego que tiene sus propias reglas. Comprenderlas e interiorizarlas te permitirá manifestar la abundancia de manera natural. En esta obra práctica y optimista, Sergio Fernández te ofrece las diez leyes para cristalizar tus sueños, así como las treinta claves prácticas para incorporarlas.

LIBRO FÓRUM:

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 ajeteo 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

GdT SBE