

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



El sábado **28 de mayo 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 sistema Hanasaki: Los nueve pilares de Japón para una vida centenaria con sentido**", de Marcos Cartagena.

RESEÑA DE AMAZON:

Hanasaki es una palabra compuesta que significa "flor que florece". La cultura japonesa es rica, diversa y contiene muchas enseñanzas útiles. ¿Por qué los japoneses viven tanto y se enferman tan poco? ¿Por qué se mantienen ágiles y en forma hasta los últimos años de su vida? ¿Por qué ni siquiera se plantean la jubilación?

A partir de sus vivencias en Japón y su conocimiento de la cultura japonesa, el autor ha creado un sistema pensado para ayudarte a tener una vida más larga, más feliz y a convertirte en mejor persona. Naturaleza, paz interior, salud, actitud, relaciones personales ..., todo ello forma parte de los nueve pilares fundamentales para el crecimiento personal.

El sistema Hanasaki reúne las mejores enseñanzas del país del sol naciente, con el fin de ayudarte a tener una vida más plena y, en palabras del autor, "recorrer el camino que has iniciado para convertirte en una mejor persona cada día".

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