



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

El sábado **28 de noviembre a las 18:30** se realizará una nueva edición del Librofórum. Dadas las circunstancias, no podemos asegurar de antemano dónde se realizará, pues dependemos de la normativa vigente en cada momento, que como veis va cambiando. Nuestro deseo es que se realice en la sede de la SoMaMFyC, en cuyo caso en un principio no pueden sobrepasarse las ¿10? ¿6? personas. Si no fuese posible, se realizaría por Skype, como en las dos últimas ediciones. Es por eso que sería necesario confirmar la asistencia. Podéis hacerlo al móvil de Javier Dols Juste, 619876674, o a su correo, que sale abajo.

El libro escogido es "**Reinventarse**", de Mario Alonso Puig.

RESEÑA DE AMAZON:

En el Oráculo de Delfos, a la entrada del templo de Apolo, en la antigua Grecia, una piedra tenía grabados unos extraños signos. Era una invitación a adentrarse en una de las aventuras más fascinantes que el ser humano pueda emprender, la de conocerse a sí mismo. Este libro es un mapa que nos va a acompañar en ese viaje hacia nuestro propio interior. Poco a poco se irá desvelando el secreto de cómo las personas creamos los ojos a través de los cuales observamos y percibimos el mundo. Son estos ojos los que tantas veces hacen que nos enfoquemos en las culpas del pasado y no en las posibilidades del futuro. Reinventarse no quiere decir convertirse en alguien distinto a quien se es, sino sacar a flote nuestro verdadero SER. Es en este nuevo espacio de posibilidades donde afloran la creatividad, la sabiduría y la energía que transforman por completo nuestra experiencia, trayendo una mayor serenidad, ilusión y confianza a nuestras vidas. Está en nosotros, en el ejercicio de nuestra libertad personal, hacer elecciones que paulatinamente nos lleven a transformar nuestra forma de mirar. Decía Marcel Proust que “el verdadero acto del descubrimiento no consiste en salir a buscar nuevas tierras, sino en aprender a ver la vieja tierra con nuevos ojos”. Son nuestros nuevos ojos los que nos van a permitir ver lo que antes nos era invisible y son también esos nuevos ojos los que nos van a llevar a descubrir cómo alcanzar aquello que hasta ahora nos había parecido imposible.

LIBROFÓRUM:

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

1. Su frase preferida.
2. Su idea estrella (idea poderosa).
3. Qué nuevo aprendizaje 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 nuevo aprendizaje 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

GdT SBE