



FOR MOTHER EARTH® Center

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"

www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it

NEWSLETTER n. 3/2010

NOVITÀ



La formazione, l'informazione e la divulgazione finalizzate alla consapevolezza di sé e allo sviluppo dell'Intelligenza emotiva e spirituale sono il cuore del Progetto For Mother Earth®.

Alla Formazione, che dal suo nascere ha caratterizzato il Progetto, si affianca adesso **l'attività informativa e divulgativa** che può essere considerata anche propedeutica (ma non solo) alla Formazione.

Destinatari di questa attività sono gli insegnanti, gli educatori, i professionisti, i genitori, gli adulti in genere che vogliono farsi un'idea più chiara e saperne di più relativamente ai temi trattati.

Per saperne di più, visita la nuova pagina

Incontri Informativi http://www.intelligenzaemotiva.it/Incontri_formativi.htm



La pagina **Bibliografia** <http://www.intelligenzaemotiva.it/bibliofasce.htm>, che propone tanti libri per approfondire i temi trattati nel sito, è stata aggiornata con nuovi titoli, raggruppati per temi.

Inoltre abbiamo aderito alla proposta di affiliazione con i partner **Macrolibrarsi** e **Il Giardino dei Libri**. Adesso, arrivando ai **siti partner** dalle nostre pagine e acquistando i prodotti che più ti interessano, non solo quelli selezionati nella nostra BIBLIOGRAFIA, aiuterai il nostro sito a sostenersi e a migliorare sempre più la qualità dei servizi e dell'informazione che gratuitamente offriamo a tutti dal 2004.

Puoi avere accesso a **Macrolibrarsi** e a **Il giardino dei libri**, anche da questa Newsletter.



**Acquista i Prodotti
For Mother Earth®**

http://www.intelligenzaemotiva.it/FME_Edizioni/shopFME.asp



<http://www.macrolibrarsi.it/?pn=1279>



<http://www.ilgiardinodeilibri.it/?pn=1361>



FOR MOTHER EARTH® Center

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"

www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it

RIFLESSIONI, PROVOCAZIONI E DINTORNI...



"La gente dedica più tempo a imparare a usare un frullatore di quello che dedica a imparare a usare il proprio cervello".

Richard Bandler – USARE IL CERVELLO PER CAMBIARE

"I pensieri sono cose: ogni pensiero che esprimete, buono o cattivo, è una forma di energia che può influenzare coloro che la ricevono. Ma la cosa ancora più importante è che i vostri pensieri influenzano voi stessi; voi diventate la maggior parte delle "cose" che pensate: se pensate al successo, condizionate la vostra mente alla ricerca del successo e ne attirerete una gran quantità. Se viceversa pensate all'insuccesso e alla disperazione, sarete sempre disperati"

Napoleon Hill – PIANO DI AZIONE POSITIVA

SCIENZA, CONOSCENZA, SPIRITUALITA'...

Emozioni, mente, corpo, salute...

"... La conversazione a tavola ha toccato un tema che negli ultimi tempi torna spesso nei miei pensieri, il problema delle *emozioni capaci di guarire*, un'esigenza avvertita dalla nostra società con intensità così disperata da riflettersi nel crescente numero di persone che ricorrono a farmaci antidepressivi e all'escalation nell'uso di droghe illegali. A mio parere tanto gli uni che gli altri – quelli che ricevono la ricetta dal medico e quelli che acquistano la droga dallo spacciatore – fanno esattamente la stessa cosa: alterano la propria chimica naturale con una sostanza esogena che ha una vasta gamma di effetti, molti dei quali non sono compresi del tutto, per modificare sentimenti che non vogliono provare.



FOR MOTHER EARTH® Center

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"

www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it

Le ricerche svolte mi hanno dimostrato che quando le emozioni vengono espresse, vale a dire quando le sostanze biochimiche alla base delle emozioni fluiscono liberamente, tutti i sistemi sono integri e solidali. Quando invece le emozioni sono represses, negate, e si trovano nell'impossibilità di realizzare il loro potenziale, le vie della rete psicosomatica si ostruiscono, bloccando il flusso delle sostanze chimiche unificanti e vitali per il benessere vitale, che regolano tanto la nostra biologia quanto il nostro comportamento. Questo, secondo me, è lo stato dell'emotività malata al quale vogliamo così disperatamente sfuggire. Le droghe, legali o illegali che siano, contribuiscono ulteriormente a interrompere i numerosi circuiti di feedback che consentono alla rete psicosomatica di funzionare in modo naturale ed equilibrato, e quindi instaurano le condizioni per l'insorgere di disturbi fisici e mentali.

Tuttavia l'idea della rete è ancora troppo recente per influenzare il modo in cui la medicina e la psicologia ufficiale affrontano salute e malattia. La maggior parte degli psicologi considera la mente come se fosse scissa dal corpo, un fenomeno che ha scarsi rapporti con il corpo fisico, ammesso che ne abbia. E viceversa i medici trattano il corpo come se non avesse alcun legame con la mente o le emozioni. Eppure il corpo e la mente non sono separati, e non possiamo curare l'uno senza l'altra. Le mie ricerche hanno dimostrato che il corpo può essere guarito attraverso la mente, così come la mente può e deve essere guarita attraverso il corpo...



... Quello che manca a tutti noi è la concentrazione sulla cura quotidiana di se stessi in senso emotivo. Tendiamo a occuparci degli aspetti fisici della salute, ignorando la dimensione emozionale, i pensieri e i sentimenti, e persino lo spirito e l'anima. Eppure, alla luce delle nostre nuove conoscenze riguardo alle emozioni e alla rete psicosomatica, è evidente che fanno parte anch'essi della nostra responsabilità nei confronti della salute.

La tendenza a ignorare le emozioni fa parte di un pensiero ormai superato, è un residuo del paradigma ancora dominante che ci spinge a concentrarci sul livello materiale della salute, sul suo aspetto fisico. Eppure le emozioni sono l'elemento chiave nella cura di se stessi, perché consentono di partecipare al dialogo corpo/mente. Entrando a contatto con le nostre emozioni, ascoltandole e indirizzandole grazie alla rete psicosomatica, riusciamo a ottenere l'accesso alla saggezza risanatrice che rientra nei diritti biologici naturali di tutti noi.

E come possiamo farlo? Prima di tutto riconoscendo e rivendicando tutte le nostre sensazioni, non soltanto quelle che vengono considerate positive. Collera, dolore, paura... queste esperienze non sono negative di per sé, anzi sono essenziali per la nostra sopravvivenza. Abbiamo bisogno della collera per definire dei confini, del dolore per affrontare le perdite e della paura per proteggerci dal pericolo. E' solo quando queste emozioni vengono negate, cosicché non possono essere elaborate dall'organismo in modo facile e rapido ed eliminate che la situazione diventa tossica, come abbiamo già visto. E più le rinneghiamo, più aumenta la loro tossicità finale. E allora che le



FOR MOTHER EARTH® Center

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"

www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it

emozioni possono diventare dannose tanto per noi stessi quanto per gli altri, perché la loro espressione diventa schiacciante, a volte addirittura violenta. Quindi il mio consiglio è di esprimere tutte le emozioni, senza badare a quali siano ritenute accettabili, e poi lasciarle andare: è quello che intendono i buddisti quando parlano di non attaccamento all'esperienza. Lasciando libero sfogo a tutte le emozioni, quelle <<cattive>> si trasformano in <<buone>> e noi, in termini buddisti siamo liberi dalla sofferenza. Quando le emozioni sono in movimento e le sostanze chimiche fluiscono nel corpo, si sperimentano sensazioni di libertà, speranza, gioia, perché ci si trova in uno stato sano e <<integro>>."

Candace B. Pert – MOLECOLE DI EMOZIONI

INFO COHOUSING

VERSO LA "RETE NAZIONALE PER IL COHOUSING E L'ABITARE SOLIDALE" CONVOCAZIONE DELLA ASSEMBLEA COSTITUENTE

Negli anni '70, l'esigenza di fronteggiare alcune tra le problematiche sociali emergenti della nostra epoca e di creare realtà di vita funzionali non all'isolamento ma al reciproco scambio ha indotto i pionieri del cohousing a sperimentare forme sociali di convivenza più articolate rispetto alla nuclearità della famiglia.

A distanza di qualche decennio, il cohousing si è ampiamente diffuso nel mondo, con realizzazioni concrete in svariati paesi e con interessanti forme di impegno istituzionale in altri, tra cui comunque diversi paesi europei (in particolare i paesi scandinavi).

Negli ultimi anni il cohousing si è diffuso anche in Italia come opzione privilegiata tra le forme possibili del convivere; nell'arco dell'ultimo triennio sono sorte infatti alcune decine di associazioni ed è in crescita il numero dei gruppi spontanei in cerca di idonee abitazioni.

La evidente disparità tra la motivazione delle persone interessate al cohousing e la scarsa disponibilità da parte degli Enti pubblici a fornire sia beni del patrimonio pubblico (strutture dismesse, immobili ecc.) sia forme di sostegno normativo, così come le tante difficoltà operative preposte alla realizzazione di strutture di cohousing, pongono l'esigenza di raccordare le esperienze esistenti per rinforzare il comune impegno e pervenire a maggiori concretezze.

Si ritiene, pertanto, utile:

- 1) Far rete tra le realtà esistenti in Italia, al fine di creare un soggetto in grado di interfacciarsi validamente con le istituzioni, con particolare riferimento alla necessità di impegnare Enti pubblici, istituzioni locali e sedi nazionali al riconoscimento di tale forma abitativa attraverso specifici strumenti normativi e legislativi
- 2) Pervenire ad una formalizzazione della Rete nazionale che possa facilitare gli scambi tra persone, gruppi e associazioni e consentire:
 - a. Visibilità alle attività svolte attraverso gli usuali strumenti informatici (sito internet, network, forum ecc.)
 - b. Creazione più agevole di nuovi gruppi attraverso informazioni e scambi in rete
 - c. Sinergie interregionali tra i gruppi anche al fine di sostenere attività locali, percorsi formativi congiunti, iniziative pubbliche ecc.
 - d. Sostegno alla realizzazione concreta di strutture di cohousing attraverso consulenze volontarie di cui potrebbe fornirsi la Rete (architetti, ingegneri, giuristi ecc.)



FOR MOTHER EARTH® Center

"Quale tipo di essere umano voglio che prenda forma attraverso il mio intervento educativo?"

www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it

3) Realizzare iniziative pubbliche a carattere nazionale in grado di sollecitare anche i canali informativi mediatici

Le associazioni presenti sul territorio nazionale convocano, pertanto, una assemblea generale per la costituzione della "Rete nazionale per il cohousing e l'abitare solidale" che si terrà a Firenze, Sabato 10 Aprile 2010 dalle 10,00 alle 18,00 presso la Sala Rossa (o Sala Pistelli) della Provincia di Firenze (Via Cavour, 1).

La assemblea è aperta ad associazioni, gruppi e singoli.

Si specifica che la riunione ha carattere squisitamente organizzativo e non divulgativo-informativo sul tema.

Per informazioni e per comunicare la partecipazione:

Massimo Giordano 392 4698657 lucevang@gmail.com

Andrea Venturelli 349 8753558 a.venturelli@racine.ra.it

<http://ciohousing.wiki.zoho.com/La-costituente-della-rete-cohousing.html>

Per altre informazioni di carattere generale sul cohousing puoi vedere anche le pagine del sito

www.for-mother-earth.it dedicate al tema: <http://www.for-mother-earth.it/cohousing.php>

EDIZIONI FOR MOTHER EARTH®

Alla pagina

http://www.intelligenzaemotiva.it/FME_Edizioni/shopFME.asp

trovi le pubblicazioni delle Edizioni FOR MOTHER EARTH®

**TUTTO IL NETTO RICAVO DALLA VENDITA
DELLE EDIZIONI FOR MOTHER EARTH®
E' DESTINATO ALLA CREAZIONE DEL FONDO NECESSARIO
PER COSTITUIRE LA FONDAZIONE FOR MOTHER EARTH®**

REGALATI E REGALA UN LIBRO DELLE EDIZIONI FOR MOTHER EARTH®

http://www.intelligenzaemotiva.it/edizioni_fme.htm

Torna a visitarci su www.intelligenzaemotiva.it

COMUNICATO

Da qualche tempo girano e-mail a nome di carmela, carmelopresti, intelligenza emotiva che non provengono da noi. E' un problema che investe tutta la rete e riguarda lo spamming. Queste e-mail non dipendono da noi e quindi non ci è possibile intervenire per bloccarle. Per verificare che la provenienza sia corretta accertarsi che nella e-mail vi siano rimandi ad uno dei nostri siti - <http://www.intelligenzaemotiva.it> o <http://www.for-mother-earth.it> o <http://www.for-mother-earth.org> - e non ad altro che non c'entra con la nostra attività. **Ti consiglio di collegarti periodicamente con la tua cassetta di posta elettronica ed aprire la cartella antispam per vedere se ci sono e-mail "buone" erroneamente filtrate.**

www.intelligenzaemotiva.it – www.for-mother-earth.it

E -mail: carmelapresti@intelligenzaemotiva.it - info@for-mother-earth.it