

EL CIM DE LA FELICITAT S'ASOLEIX QUAN UNA PERSONA ESTÀ PREPARADA PER SER ALLÒ QUE ÉS

(Erasme)

Cada cop més mestres —i pares— som conscients que educar nens i nenes no vol dir omplir-los el cap de coneixements ni preparar-los per arribar al batxillerat o a la universitat.

Ja s'ha demostrat sobradament que **l'èxit en els estudis o en el món laboral no garanteix una vida plena i feliç**, i que a l'hora d'enfrontar-se als veritables reptes de la vida, com mantenir una relació estable, superar una pèrdua o educar un fill, de poc serveix saber quina és la capital de Bhutan o l'arrel quadrada de 529.

«Coneix-te a tu mateix i ho coneixeràs tot», va dir Eugène Fersen, considerat «Mestre de mestres» en els camps de la Filosofia i la Ciència del segle XIX. Per això, si volem educar els infants en la seva totalitat, perquè siguin responsables, autònoms, amb autoestima i criteri propi, i que aprenguin que la seva felicitat no depèn de res que hagin d'aconseguir, **hem d'ensenyar-los a conèixer cada fibra d'ells mateixos, cada pensament i cada emoció que els fan ser com són.**

Dolors Garcia

A LA VIDA NO HI HA RES DE QUÈ TENIR POR. NOMÉS CAL COMPENDRE-HO*(Marie Curie)*

Descobrir què s'amaga al darrere d'allò que senten els donarà la clau per aprendre a sentir compassió, a perdonar, a acceptar i a estimar-se a ells mateixos i als altres. Els ajudarà a entendre per què reaccionen i actuen d'una determinada manera i els conduirà a la comprensió que l'única cosa que els limita és la por; la por de no ser acceptats, la por de no ser estimats, la por de no ser millors, la por d'estar sols, la por de no aconseguir el que desitgen...

Només se sentiran feliços quan comprenguin que són lliures de ser qui són, quan deixin de voler ser «més» (més intel·ligents, més ben plantats, més rics, més poderosos, etc.) i quan s'adonin que la seva vida és plena de possibilitats que només depenen d'ells mateixos.

L'educació emocional serveix per aprendre a observar les emocions sense jutjar-les i utilitzar-les per descobrir quins pensaments i creences sobre un mateix i els altres fan que aquestes sorgeixin.

Saber com pensem i buscar les causes que han determinat la nostra manera de pensar fa possible que ens puguem qüestionar si veritablement les coses són com nosaltres les veiem o si la nostra percepció està distorsionada per creences nascudes de les nostres experiències.

Dolors Garcia