

Una paraula: ERUDITA

Hi Eula! Ja ens han ben embolicat, quina currada, què bonic i quin detallàs! Si les amigues i els amics et preparen tal animalada és que despres una energia insubstituïble, i així és: ho confirmo! És el donar i el rebre. Per rebre has de donar i per donar has de rebre, **l'equilibri de química del nostre estimat Florenci Blancafort**. Ja veus que psicologia i química van de la maneta...of course! Altre cop com el nostre estimat conseller de 3r de BUP i COU que tenia les dues carreres! Jo a l'alçada de 40 vaig pel mateix camí, 2003 enginyeria química i 2012 màster en coaching...juder i és que m'encanta donar voltes, filosofar ja sigui amb números o amb la psique de les persones. Per això, et vull expressar què significa l'Eulàlia, en paraules, des que et vaig conèixer i com em ressona per dins.

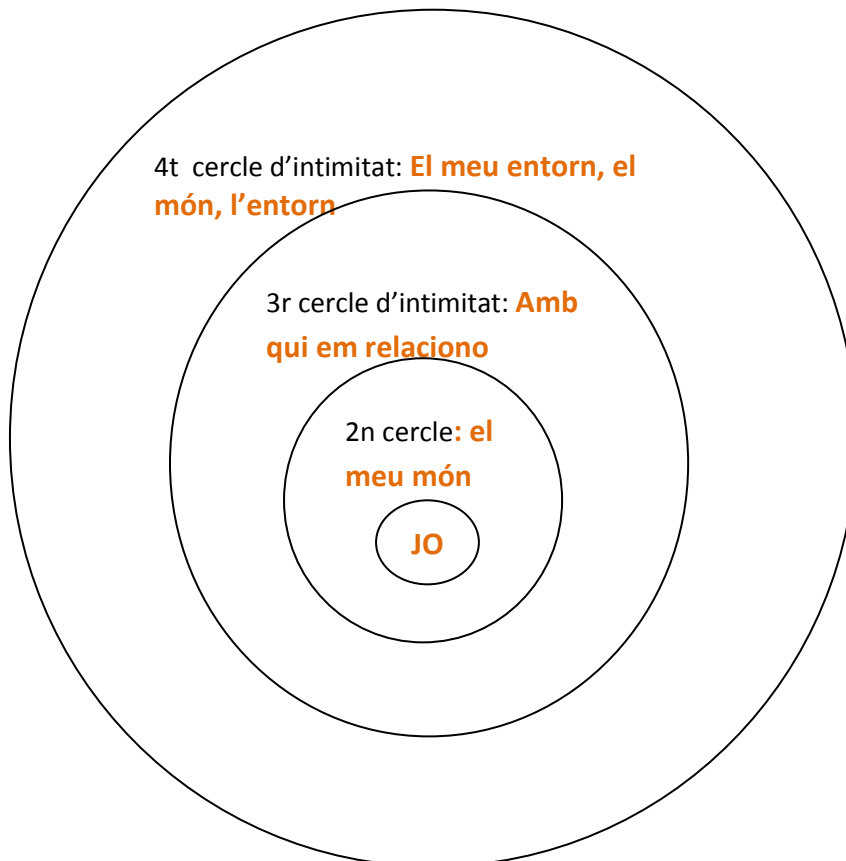
L'Eulàlia és ERUDITA, POTENT, CALMADA, BROMISTA i IRÒNICA. FINA. L'Eulàlia és MÚSICA, és RAÓ, però també és EMOCIÓ I CREACIÓ (era KANT que barrejava RAÓ I EMOCIÓ?), ACTIVA, IMPARABLE, VALENTA, LLIURE. I també és AMIGA, per molts anys, AMIGA! Una paraula que em porta a tu: SÚNION.

I per filosofar que no falti. Com que ets una tia molt intel·ligent i intel·lectual et faré pensar una mica per saber quin és el grau de la nostra relació

GESTIÓ DE RELACIONS segons el mètode de coaching Gloria Méndez:

CERCLES D'INTIMITAT

Imaginem 4 cercles concèntrics:



1R CERCLE: JO

Relació amb mi mateix

2N : EL MEU MÓN

Gent més propera a **mi: família, amics íntims, relacions molt propers al jo, relacions directes.**

3R: AMB QUI AMB RELACIONO

Cercle de persones amb qui em **relaciono sense una intimitat gran, però freqüentment** (estan molt en contacte amb mi i la meua vida)

Ex. **companys de feina, amics, gent qui veig molt sovint i mantinc una relació cordial...**

4T: EL MÓN: L'ENTORN

És el cercle més llunyà al jo i per tant la **relació és més llunyana**. Està dins el sistema del jo, però només hi interacciona com a entorn.

Ex: **la societat, les imatges de la televisió que veig, els polítics, els actors, els esportistes...**

Objectiu: relacionar-me harmoniosament amb el món.

Com podem veure si les relacions estan ben situades?

Introduïrem una segona dimensió dins dels cercles d'intimitat descrits anteriorment
→ És una taula. Tenim **dos eixos de coordenades**.

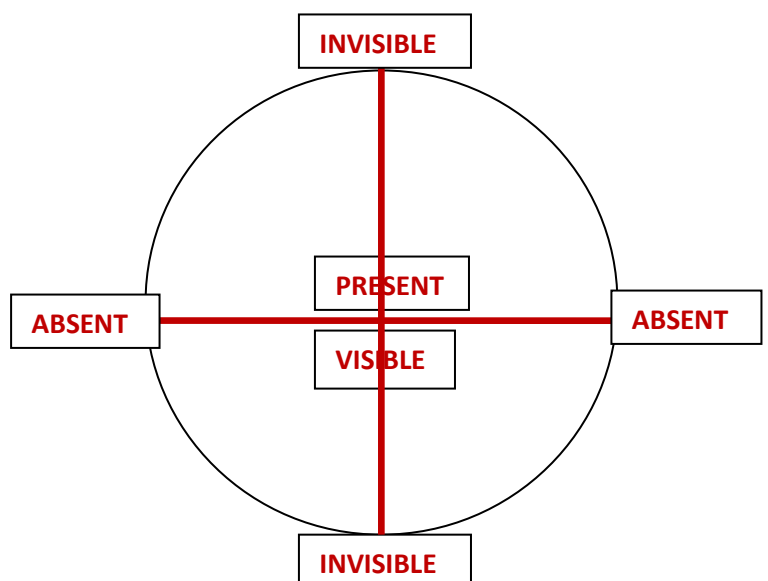
- **1r eix (horitzontal): ABSENT/PRESENT**
- **2n eix (vertical): VISIBLE/INVISIBLE**

L'ideal és **posar dins** de cada **cercle cada relació a l'alçada horitzontal/vertical** que li correspongui.

No hi ha un punt ideal que serveixi per a tothom.

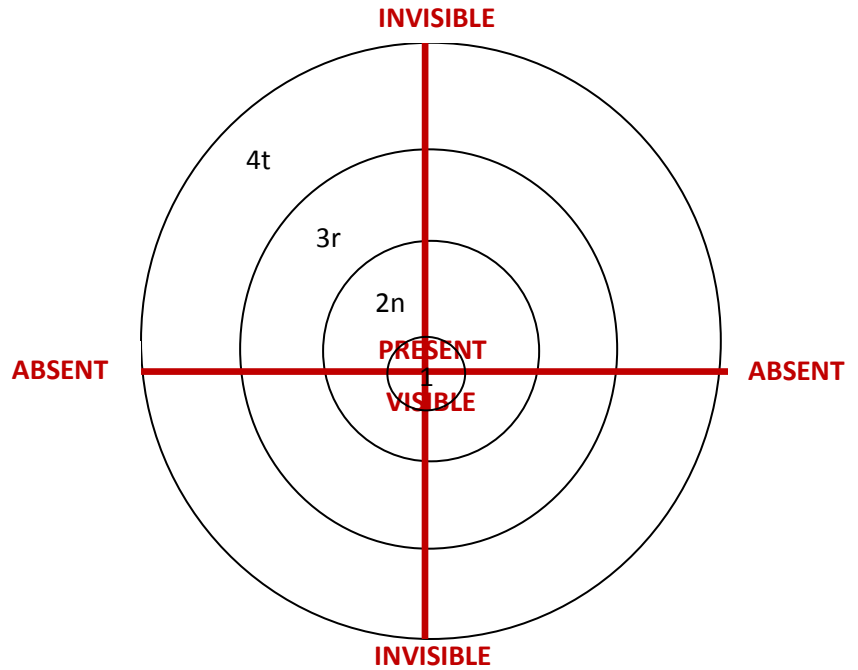
Amb cada relació estarem més amunt o més avall:

- més present i més visible
- menys present/més absent i més visible
- present (forma part de la teua vida diària) i invisible pq no ens interessa gaire la relació
- **absent (pq la relació no és freqüent) i més visible (però és molt forta)**
- ...



Com més m'acosto al centre, més properes físicament a mi (al jo) són les relacions. Són presents físicament.

Hem de **crear** una **relació harmoniosa** amb una **persona** (li donem la presència i visibilitat adequades dins del cercle d'intimitats que li correspongui) **i en un moment determinat de la vida la podem necessitar.**



Si hi hem mantingut **relació harmoniosa dins del cercle d'intimitat corresponent** i hem fet una **persona present i l'hem convertit en visible algun dia podem rebre d'aquella persona.**

Així que després de FILOSFOAR...PER MI ETS: EL MEU MÓN + VISIBLE+ ABSENT

- El meu món (cercle 2): Gent més propera a **mi: família, amics íntims, relacions molt propers al jo, relacions directes.**
- **VISIBLE (important) + ABSENT (relació no és freqüent)**

I aquí neix el **grup NENES del wapp!** Podem veure'ns només dos cops l'any, però quan ho fem, és com si ens haguéssim vist abans d'ahir i això se'n diu un grup d'amistat REAL!

Feia més de 20 anys que no viatjàvem juntes i personalment vaig gaudir d'uns dels millors dies de la meua vida quan vam anar a Grècia juntes. Quina desconexió de tot i quin equip!

Gràcies per formar part d'aquest identitari! Per cert hauríem de quedar ja no?