



Jardinería emocional

Raúl Ravelo

365 semillas para transformar tu vida
y cultivar tu inteligencia emocional

Luciérnaga

Jardinería emocional

Raúl Ravelo



Ediciones
Luciérnaga

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Raúl Ravelo Moreno

© de las ilustraciones de interior: Marta Elza

© de la foto de cubierta: Shutterstock / Fona

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: noviembre de 2021

© Edicions 62, S. A, 2021

Edicions Lucièrnaga

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-18015-87-8

Depósito legal: B. 12.559-2021

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

Índice

Prólogo, de Antonio Jorge Larruy	11
1. Déjame que te cuente un secreto.	15
2. Guía práctica de jardinería emocional . .	21
3. Preparando el terreno (Cuestionando nuestras creencias y percepciones)	29
4. Cultivando y sembrando (Ampliando nuestra manera de pensar) .	97
5. Cuidando y acompañando (Entrenando nuestras emociones)	193
6. Floreciendo y cosechando (Del yo al nosotros)	309
7. Disfrutando y compartiendo (Propósito, legado y contribución)	365
Una última reflexión	435
Bibliografía recomendada	438
Anexo	442

1

Déjame que te cuente un secreto

Me gustaría empezar este libro dándote las gracias. Gracias, porque si has decidido embarcarte en esta aventura, probablemente signifique que vamos a pasar de alguna manera un tiempo juntos, y este, es decir, nuestro tiempo, es el recurso más valioso que tenemos como seres humanos. GRACIAS de corazón.

A menudo me gusta contar qué fue lo que pasó para que un día decidiera dedicarme a la formación en el campo de la inteligencia emocional, y esta se haya convertido a fecha de hoy en mi gran pasión.

Desde muy pequeño, siempre me ha obsesionado una de las grandes y más repetidas

preguntas que como especie nos hemos venido haciendo repetidamente a lo largo de los siglos: ¿tiene la vida algún sentido trascendente?, es decir, ¿tiene la vida reservado para nosotros un propósito o destino específico? ¿O acaso estamos invitados a dárselo nosotros según nos convenga? También puede ser que, realmente, seamos fruto de la pura casualidad y esta vida no tenga más sentido que el de una compleja sucesión de acontecimientos azarosos y que, parafraseando un antiguo y conocido anuncio de insecticida que ponían en televisión hace unos años, la vida solo tiene que ver con un ciclo que sigue la siguiente secuencia: nacemos, crecemos, nos reproducimos (este paso es opcional) y morimos.

Sea como sea, hay sobre todo tres experiencias en mi vida que, debido a su impacto emocional y al significado y aprendizaje que posteriormente he extraído de ellas, me gustaría compartir contigo porque, a grandes rasgos, son las razones por las cuales hoy me dedico a dar conferencias, cursos y talleres de inteligencia emocional, y por las que creo que

este tema es muy importante y necesario de aprender e integrar en nuestra vida.

La primera de ellas tiene que ver con que, cuando tenía diecinueve años, en un momento en el que me encontraba sin estudiar, sin trabajo y con un panorama de vida que me resultaba muy poco alentador, experimenté una profunda depresión. Esta etapa fue una gran crisis emocional y existencial marcada por el desaliento, la tristeza, la desesperanza y el sufrimiento, en el que básicamente la vida en general y la mía en particular carecía de todo sentido, hasta el punto de no tener ganas de vivir. Como te podrás imaginar, esa experiencia no fue nada agradable y, sin duda, dejó una huella profunda en mi psique.

La segunda ocurre poco tiempo después, cuando con veintiún años atravieso una época de ataques de ansiedad en los que, literalmente, siento que estoy perdiendo la cordura y la cabeza. A mí me gusta decir que fui un joven precoz en el arte de sufrir, y hasta ese momento, mi vida emocional y psicológica habían sido un fiel reflejo de un absoluto

analfabetismo emocional, y el miedo, la ira, el resentimiento, el sufrimiento y la confusión eran los grandes protagonistas de mi mundo interior.

La tercera experiencia y la que, de alguna manera empieza a dar sentido y aportar luz a todo lo que había vivido, ocurre en el año 2010, cuando por causalidades de la vida me inscribo en un curso de inteligencia emocional. Sin saber qué era eso y de qué se trataba, algo en mi interior quiso conocer y saber en qué consistía y, lo que más me llamó la atención era la idea de que en un mismo concepto convivieran las palabras *inteligencia* y *emoción*. ¿A qué se refería este concepto?, ¿de qué manera se puede unir la inteligencia con el mundo emocional?, y, sobre todo, ¿se puede ser inteligente emocionalmente hablando?

Durante todo un fin de semana, me adentré por primera vez en aspectos, conceptos y herramientas de los cuales nunca había oído hablar, como fueron el *coaching*, la programación neurolingüística o la psicología positiva entre otros y, a través de varias dinámicas y ejercicios, comencé no solo a vislumbrar el

potencial y la importancia que tenían, sino a vivenciar en primera persona un impacto muy positivo. De alguna manera, fue como si muchas piezas hasta el momento inconexas en mi vida empezaran a cobrar sentido y, en ese instante, hubiera encontrado algo que, sin saberlo de manera consciente, había estado mucho tiempo buscando.

Todo ello me llevó a hacerme las siguientes preguntas: ¿cómo es que, siendo tan beneficioso para nuestra vida el aprender a manejar mejor nuestro mundo emocional, no se nos enseña desde pequeños? ¿Cómo es que estas herramientas no están aparentemente al alcance de todos?, y ¿cuántos conflictos, sufrimiento y malestar nos podríamos ahorrar si todos aprendiéramos a entrenar y mejorar nuestra inteligencia emocional?

Tengo que confesarte que esa experiencia fue un gran punto de inflexión en mi vida y que, de alguna manera, sentí que la inteligencia emocional había llegado a mi vida para quedarse y, de manera intuitiva, supe que había encontrado la profesión que siempre había estado buscando.

Desde entonces, no he parado de estudiar, investigar, aprender y, sobre todo, experimentar (y sigo haciéndolo), y, viendo el impacto tan transformador que primeramente ha tenido en mí y posteriormente en muchas personas a las que he tenido el placer de conocer y acompañar en los últimos años, surge como consecuencia la inquietud de sintetizar en un libro todo el aprendizaje sobre mi propio viaje de autoconocimiento, crecimiento y formación, unido a mi experiencia como formador impartiendo más de 200 cursos, conferencias y talleres con un número de participantes superior a 4.000 personas.

Así que, de corazón, deseo que este libro sea una contribución útil para cualquiera que lo desee y que, como yo en su día, quiera comenzar los pasos hacia una vida emocional y psicológica más equilibrada, más armoniosa, con mayor bienestar y, sobre todo, más plena y con mayor sentido.

¿Comenzamos?