

Filosofía **EMORES**®

La Filosofía EMORES® “Emocionalmente Responsables”, **son diez mantras y descripciones** desarrolladas por el pedagogo **Luis Villa**; se trata de principios esenciales para el Bienestar, que están integrados en los programas Mujeres Emocionalmente Responsables y Hombres Emocionalmente Responsables desde el mes de febrero del 2012.

A finales del 2018, Luis Villa invitó a la Artista **Claudia Varela**, para que ilustrara los diez **mantras** de la Filosofía EMORES® en diez hermosos y poderosos **mandalas**. El 22 de febrero del 2019 fueron presentados en la ciudad de Monterrey, en la exposición inaugural del primer **FORO INTERNACIONAL EMORES®**.

Claudia Varela, había vivido el entrenamiento MER, Mujeres Emocionalmente Responsables, en el Centro Educativo Florester en el Estado de México, con la facilitadora Maru Díaz. Al conocer y tener incorporada la Filosofía EMORES®, pudo crear la obra artística, logrando dar a cada uno de los mantras, los elementos artísticos y significativos. Cada pieza es una imagen orgánica, un símbolo, un espejo que genera energía positiva, inspira, tranquiliza y da equilibrio. La obra es mucho más que decoración, es un elemento que armoniza la mente, el cuerpo y el corazón.

Posteriormente, el 20 de febrero del 2021 Luis Villa adiciona las descripciones a cada uno de los mantras.

Es así como se unen en **cocreación los mantras y los mandalas**, dándole a la comunidad educativa EMORES® una obra artística que perdurará.



10 piezas de Arte digital intervenido con acrílico, presentados el 22 de febrero del 2019 en la ciudad de Monterrey.

Una exposición inaugural del primer **FORO INTERNACIONAL EMORES** ©



Filosofía

EMORES®

Mantras y textos descriptivos del pedagogo Luis Villa
Mandalas de la artista Claudia Varela.

Mantras de la Filosofía EMORES creados en el año 2012
Mandalas desarrollados a finales del 2018
Descripciones de mantras escritos el 20 de febrero del 2021

Luis Villa

Claudia Varela Sotomayor

A R T E - S A N A



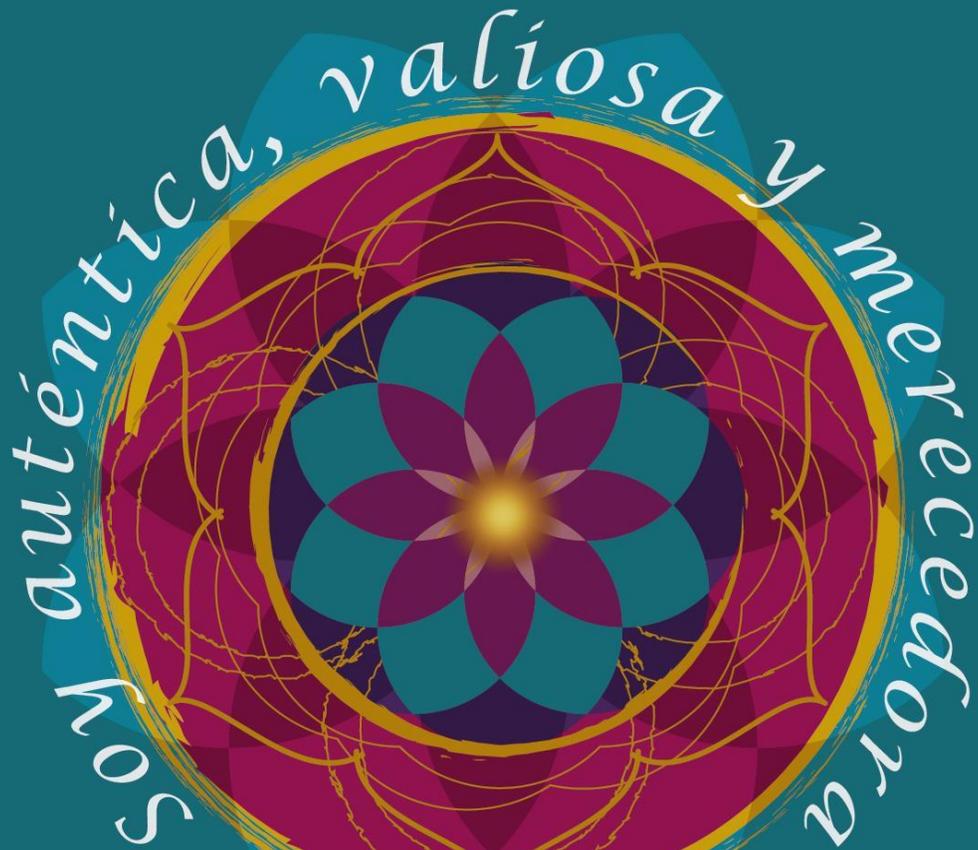


Mantras y textos descriptivos del pedagogo Luis Villa y Mandalas de la artista Claudia Varela.

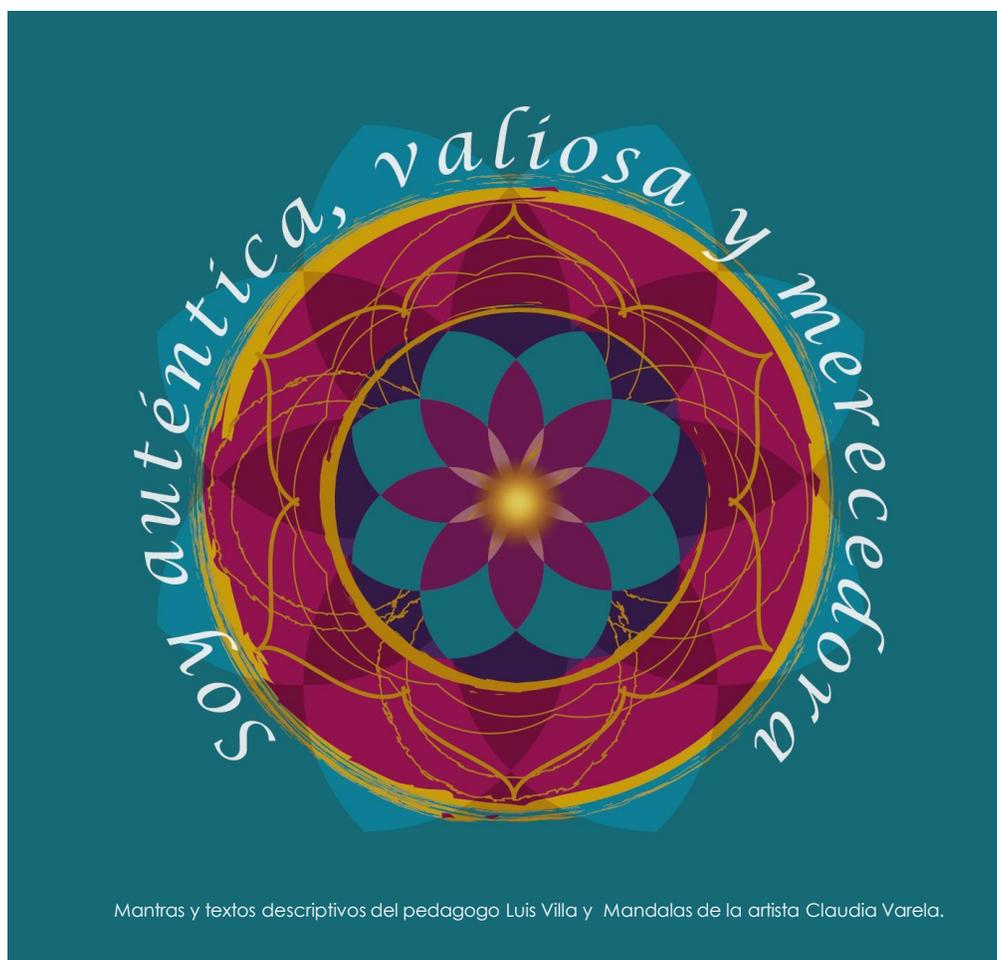


Sé quién Soy, dónde estoy y a dónde voy.

El autoconocimiento es un proceso de aprendizaje abierto que permite construir mi identidad. Me conozco más y mejor en la medida en la que me observo, reflexiono y desafío mis juicios y creencias. Estoy en el presente, aprendo de mi pasado y me visualizo en el futuro positivamente, para disminuir la incertidumbre y la ansiedad en la medida en la que confío en mí y me doy seguridad.



Mantras y textos descriptivos del pedagogo Luis Villa y Mandalas de la artista Claudia Varela.



Soy una persona auténtica, valiosa y merecedora.

Me considero una persona digna, única, legítima, notable visible y auténtica, en constante autodescubrimiento y desarrollo. Vivo en mayor autenticidad en la medida en la que me parezco más a lo que quiero de mí, a la forma en la que me visualizo y quiero que el mundo me vea. Soy lo que soy en mis palabras y acciones. Yo soy integridad.

Mi valor personal no lo definen los demás, lo defino yo y cada día me valoro más y mejor. Merezco lo bueno y colaboro para diseñarlo, crearlo y recibirlo. Merezco que me pasen cosas buenas y estoy aprendiendo a dejar que sucedan.

soy autónoma, libre y responsable



Mantras y textos descriptivos del pedagogo Luis Villa y Mandalas de la artista Claudia Varela.



Soy una persona autónoma, libre y responsable.

Tengo un pensamiento propio. Puedo escuchar tus ideas, consejos y formas de ver la vida, pero seré yo quien decida libre y responsablemente mi propia manera de vivirla. Acepto tu forma de pensar, pero soy yo quien decide. Mi libertad va acompañada de mi responsabilidad. Tengo presente mi misión de vida, sentido y propósito. Me respaldo en mi fe, mis valores y mi esencia. Estoy en unidad con mi espiritualidad que emana desde dentro y se une a la conciencia universal.



Mantras y textos descriptivos del pedagogo Luis Villa y Mandalas de la artista Claudia Varela.



Soy una persona justa, solidaria y ecológica.

Para ser una persona justa con otras, empiezo conmigo; me trato con compasión, amor y respeto. Actúo con responsabilidad también frente a otras personas, escuchando y atendiendo sus necesidades sin perderme a mí. Mi solidaridad nace de la empatía que quiero tener hacia los demás. Ayudo a quien necesita ayuda, apoyo a quien requiere apoyo y colaboro con las causas que buscan el bien común.

Cuido a la tierra; madre de quien recibo sus frutos para alimentarme. Estoy en unidad con la naturaleza.



Mantras y textos descriptivos del pedagogo Luis Villa y Mandalas de la artista Claudia Varela.



Soy responsable de lo que pienso, siento, digo y hago.

Tomar responsabilidad, significa que me hago cargo de las consecuencias positivas o negativas de mis pensamientos, sentimientos, palabras y acciones. La gente no me hace sentir de tal o cual manera, soy yo quien permite sentirse de una o de otra forma. Nadie puede dañarme emocionalmente sin mi permiso. Tomar responsabilidad de mi lenguaje, de mis emociones y de la manera en la que me relaciono, ha sido el mayor regalo que me he dado.

Yo soy responsable y eso me da el poder de la acción.



Mantras y textos descriptivos del pedagogo Luis Villa y Mandalas de la artista Claudia Varela.



Soy una persona artesana de mi propia vida.

Mi vida es una pieza artesana que estoy modelando con cuidado; no siempre fue así. Hoy más que nunca valoro el significado de vivir y estar en vida. Veo la vida como un espacio creativo que requiere de mi compromiso. Tomo responsabilidad de mis acciones, tanto si creo que es Dios quien ha determinado mi destino o soy Yo quien lo diseña y lo crea. Soy responsable de elegir con objetividad y sensatez. Destino es la ruta que siguen mis pasos, mientras disfruto el diario caminar.

Me gusta la palabra "destino", porque para mí significa el lugar o el fin al que elijo dirigirme con amor y responsabilidad.



Mantras y textos descriptivos del pedagogo Luis Villa y Mandalas de la artista Claudia Varela.



Te elijo, te acepto, te amo y te respeto.

Te elijo significa que voluntariamente te doy la bienvenida; te acepto significa que honro lo que auténticamente eres, no hay nada que tengas que cambiar; te amo quiere decir que procuraré el bien para ti y te doy un lugar en mi corazón; te respeto significa que me libero de prejuicios para escucharte sin juzgarte y convivir sin condicionarte. De la misma manera me trato a mí.



Mantras y textos descriptivos del pedagogo Luis Villa y Mandalas de la artista Claudia Varela.



Con lo que tengo es suficiente y me alcanza.

Este mantra me recuerda que ya está en mí el potencial. Que tengo los dones y recursos personales para empezar, para emprender, para hacer lo que quiera hacer en mi vida. Mucho hay por aprender, por hacer y tener, pero con lo que tengo alcanza para empezar. Ya Soy.

Estoy en apertura para recibir en abundancia, pues la vida es un manantial de bendiciones. Vivir en escasez es un estado mental, yo elijo vivir en prosperidad. Hay mucho y hay para todos. Tengo para compartir y si pido, se me dará.



Mantras y textos descriptivos del pedagogo Luis Villa y Mandalas de la artista Claudia Varela.



Me descubro, me libero, me amo y me reinvento.

Me dejo sorprender sin aferrarme a lo que ya se de mí. ¿Qué más puedo descubrir de mí y del mundo en el que habito?

Me libero de todo resentimiento, de lo malo, de lo que no funcionó, de lo que no hice, de lo que no dije, de quien no fui. Me libero de las expectativas que otros tienen hacia mí. Me amo, como la persona más importante para mi propia vida. Me reinvento, porque entre más me descubro, más soy quien quiero ser.



Mantras y textos descriptivos del pedagogo Luis Villa y Mandalas de la artista Claudia Varela.



Elijo amarme y respetarme todos los días de mi vida.

“Elijo amarme y respetarme todos los días de mi vida”, es la promesa que diariamente recito frente al espejo para darme confianza, seguridad y determinación.

Agradezco las promesas de otras personas y las valoro, pero acepto que pueden no cumplirlas. Me amo y me respeto y desde ese lugar doy ejemplo de cómo me traten. Elijo amarme y respetarme todos los días de mi vida y de esa manera mereces que te amen y te respeten.

Exposición
Título: Filosofía Emores
Artista: Claudia Varela Sotomayor
10 piezas de Arte digital intervenido con acrílico

Claudia Varela Sotomayor

A R T E - S A N A

PRIMER FORO MER 2019



Diseño: Claudia Varela-ArteSana



Agradezco a Claudia Varela, graduada de MER, por llevar la Filosofía de EMORES a esta obra artística, que además es espiritual, pues da a las frases elementos artísticos y significativos. Cada pieza es una imagen orgánica, un símbolo, un espejo que genera energía positiva, inspira, tranquiliza y da equilibrio. La obra es mucho más que decoración, es un elemento que armoniza la mente, el cuerpo y el corazón.

Luis Villa, autor EMORES

