

Apreciados compañeros de Soberanía y Salud,

Soy Jordi, hombre libre y sometido al derecho natural... y coordinador de S&S de Sant Celoni! 😊

Como aparentemente nuestro grupo funciona bastante bien, nos ha pedido Dolça Revolució si podíamos redactar un documento con el funcionamiento interno, actividades, como nos motivamos entre las compañeras del grupo, etc.

Así pues, aquí está el documento que hemos hecho. Es un archivo .docx que iremos actualizando con todo lo que vayamos incorporando en nuestro día a día y también con lo que deberíamos haber incluido ahora pero no hemos caído.

Adicionalmente a este documento que describe el grupo de S&S Sant Celoni, hemos añadido al final una sección que se llama "APORTACIONES DE LOS GRUPOS DE S&S", para quién lo desee pueda añadir aquellas cosas que ya funcionan bien en su grupo y que crea que es positivo compartirlo con el resto.

El objetivo es que toda esta información pueda servir de fuente de inspiración para los grupos de S&S que no acaban de arrancar y también para que todas podamos aprender unos de otros, independientemente de si un grupo funciona con mayor o menor intensidad.



## 1) DOCUMENTO FUNCIONAMIENTO SOBERANÍA Y SALUD SANT CELONI

---

Para empezar, mostramos el mensaje que tenemos fijado en la parte superior de nuestro chat de Telegram "Soberanía y Salud Sant Celoni", este mensaje siempre está visible y creemos que es útil tanto para los nuevos miembros que se añaden al Telegram como para los que ya estábamos, para que nos sirva de recordatorio y no perdamos el rumbo:

### ***Funcionamiento grupo Soberanía y Salud de Sant Celoni (pág. 1 de 3)***

*Grupo creado el 10 de septiembre 2020 en Sant Celoni, impulsado y en sintonía con el movimiento Dolça Revolució.*

 *Finalidad de los Grupos de Soberanía y Salud:*

*Mantener el enfoque en la consecución de los ASPECTOS BÁSICOS para tener una VIDA DIGNA:*

*Alimentación sana, Salud natural, Educación libre, Vivienda sostenible, Energía sostenible o libre, Acompañamiento digno en la vejez, Espiritualidad sin dogmas.*

✧ *Filosofía de la Iniciativa Soberanía y Salud:*

-  Autosuficiencia - Autogestión
-  Independencia
-  Responsabilidad (cada ser es único y soberano)
-  Auto organización de los grupos sin vertebración piramidal.

El grupo de Telegram de Soberanía y Salud de Sant Celoni, funciona con una estructura que consta de un **GRUPO PRINCIPAL** que se llama "Soberanía y Salud Sant Celoni" y un serie de **SUBGRUPOS** en los que cada miembro se puede añadir libremente, que son los siguientes:

**Subgrupo Información Tangencial a Soberanía y Salud**

Para añadirme: [t.me/contingutstangencials](https://t.me/contingutstangencials)

Descripción: incluye toda aquella información que no corresponda al grupo principal ni a ninguno de los subgrupos.

Coordinación subgrupo: Liliana y Carlus

**Subgrupo Alta Vibración**

Para añadirme: [t.me/altavibracioooooom](https://t.me/altavibracioooooom)

Descripción: actividades y contenidos para elevar nuestra vibración y estar en sintonía con el amor, en lugar del miedo.

Coordinación subgrupo: Carmen

**Subgrupo Huertos Comunitarios**

Para añadirme: [t.me/micropagessiasobirana](https://t.me/micropagessiasobirana)

Descripción: autosuficiencia alimentaria mediante la creación de huertos comunitarios.

Coordinación subgrupo: Ana

**Subgrupo SiS Ley Natural OPPT**

Para añadirme: [t.me/lleinatural](https://t.me/lleinatural)

Descripción: alternativas al DNI español (que comenzará a dejar de ser válido a partir de agosto 2021) y también al DNI europeo y las consecuencias nefastas que éste implica. El objetivo es pasar a someternos única y exclusivamente al Derecho Natural.

Coordinación subgrupo: Jordi

**Subgrupo Asesoramiento Jurídico**

Para añadirme: [t.me/legalital](https://t.me/legalital)

Descripción: espacio de información y tratamiento de cuestiones de defensa jurídica en relación a la potencial conflictividad legal a la que podemos concurrir los que ejercemos la autogestión y el empoderamiento soberano en la vida.

Coordinación subgrupo: Emmanuel

**Subgrupo Hierbas Comestibles y Medicinales**

Para añadirme: [t.me/herbescomestibles](https://t.me/herbescomestibles)

*Descripción: organizamos caminatas en busca de hierbas comestibles y medicinales, para luego hacer una comida de fiambra, siempre acompañados por un experto en la materia.*  
*Coordinación subgrupo: Jordi y Anna*

**Subgrupo Radio local libre**

*Para añadirme: t.me/radioconexiollire*

*Descripción: parece ser que de cara a Julio-Agosto habrá un apagón global, un ciberataque a nivel global, que si es eficaz podría poner en peligro cualquier cosa conectada a Internet: dispositivos médicos, redes financieros globales, redes de energía, tratamiento de agua, sistemas informáticos gubernamentales, infraestructura militar, etc. En este grupo estamos organizando un sistema para poder seguirnos manteniendo comunicados, utilizando emisoras de radio frecuencia (RF).*

*Coordinación subgrupo: José*

**Subgrupo Funcionamiento Interno**

*Para añadirme: t.me/funcionamentintern*

*Descripción: debate abierto sobre el funcionamiento interno del grupo: dinámicas de trabajo y toma de decisiones.*

*Coordinación subgrupo: Carlus y Jordi*

**Subgrupo Supervivencia y Autosuficiencia**

*Para añadirme: t.me/supervives*

*Descripción: preparar comida de larga conservación para supervivencia (por ejemplo Tsampa), construir secadoras de verduras, construir cocinas solares, hacernos con una radio, difundir puntos de encuentros si fallan las comunicaciones, calor, refugio, agua (recoger y potabilizar), preparación Kombucha, talleres de plantas silvestres comestibles, etc.*

*Coordinación subgrupo: Montserrat*

**Funcionamiento grupo Soberanía y Salud de Sant Celoni (pág. 2 de 3)**

**Subgrupo Acciones soberanas**

*Para añadirme: t.me/actuem*

*Descripción: se publican las acciones soberanas que se están llevando a cabo o se quieren llevar a cabo: Cadenas de Reflexiones, Flashmobs, Protestas Pacíficas, Actos para Concienciar y mucho más.*

*Coordinación subgrupo: Josep Maria*

**Subgrupo Material Difusión**

*Para añadirme: t.me/joinchat/KZT4ih3AMoiTkLQrNW9QKQ*

*Descripción: debatir y elaborar trípticos, carteles y todo lo que sirva para hacer difusión de lo que creemos importante para que lo conozca la ciudadanía.*

*Coordinación subgrupo: Josep Maria*

**Subgrupo Mercado 2ª mano sin dinero**

*Para añadirme: t.me/Mercatquasillire2aMa*

*Descripción: cuando un producto ya no nos hace servicio, lo publicamos en este subgrupo, por si a otra persona le puede ser útil, al tiempo que evitamos generar residuos innecesarios.*

Coordinación subgrupo: Carlus

### **Subgrupo Acompañamiento**

Para añadirme: [t.me/acompanyament](https://t.me/acompanyament)

Descripción: acompañamiento a personas mayores, débiles o enfermas que viven en soledad. El propósito de esta iniciativa es organizarnos para acompañar durante algunos ratos a las personas que sufran por estar habitualmente solas, en su domicilio particular o en cualquier otro lugar donde nos permitan acceder.

Coordinación subgrupo: Jordi

### **Subgrupo Punto media y calcetines**

Para añadirme: [t.me/puntimitjamitjons](https://t.me/puntimitjamitjons)

Descripción: para aprender o mejorar esta técnica tan bonita y un poco olvidada por las nuevas generaciones. La Sra Teresa Pascual, se ha ofrecido con mucho cariño a adentrarnos y reemprender esta práctica.

Coordinación subgrupo: Anna

### **Subgrupo Grafeno en Vacunas**

Para añadirme: [t.me/grafenats](https://t.me/grafenats)

Descripción: para compartir información y concretar acciones a partir de la evidencia científica del contenido altamente tóxico (óxido de grafeno), después de análisis TEM y microscopio óptico, de las vacunas Covid ...; a la espera de los resultados concluyentes de espectrometría.

Coordinación subgrupo: Carlus

## **Funcionamiento grupo Soberanía y Salud de Sant Celoni (pág. 3 de 3)**

### **OBSERVACIONES IMPORTANTES:**

- Dentro del grupo de Soberanía y Salud de Sant Celoni, intentamos hacer encuentros presenciales con una frecuencia máxima de dos semanas. En el grupo principal anunciaremos el día y la hora de cada encuentro. Al inicio y al final de cada encuentro presencial hacemos una micro-meditación en grupo.
- Uno de los objetivos de esta estructura de subgrupos es no colapsar de información el grupo principal y que lo que se trata en el grupo principal sean temáticas relacionadas directamente con la filosofía de Soberanía y Salud: autosuficiencia en salud, alimentación, energía y educación. Otro motivo por el que trabajamos con subgrupos es repartir el trabajo entre los diferentes miembros de esta comunidad.
- Toda la información que no corresponda al grupo principal ni a ningún subgrupo, debe dirigirse al "Subgrupo Información Tangencial a Soberanía y Salud".
- Cada subgrupo funciona de forma autónoma y hay una persona que lleva su coordinación, que normalmente es la misma persona que ha propuesto la creación del subgrupo. Cada

*subgrupo se podría definir como un grupo de trabajo, aunque no siempre tiene por qué ser así.*

*- No es obligatorio darse de alta en todos los subgrupos, aunque es muy recomendable hacerlo. Para darse de alta en un subgrupo, hay que ir al listado de subgrupos que hay en este mismo documento, clicar en el enlace del subgrupo correspondiente y luego pulsar el botón "UNIRME". Una vez dentro del subgrupo, ya se encuentra una descripción más detallada del mismo.*

*- Cuando desde un subgrupo se quiere dar a conocer alguna información relevante o por ejemplo se quiere comunicar una propuesta o convocatoria de cualquier tipo a todos los miembros del grupo de Soberanía y Salud de Sant Celoni, se puede utilizar el grupo principal, siempre indicando desde qué subgrupo llega esta información.*

*- Algunos subgrupos se crean, tienen una vida útil y finalmente desaparecen o se integran dentro de otro subgrupo. Así intentamos evitar que no haya más subgrupos que los necesarios ni que se duplique la misma información en más de un subgrupo.*

### **INFORMACIÓN ADICIONAL:**

*Carlus Apost (moderador)  
Jordi Herrera (coordinador)*

*Web general de los grupos de Soberanía y Salud:  
[www.soberaniaysalud.com](http://www.soberaniaysalud.com)*

*Web Dulce Revolución:  
[www.dulcerevolucion.com](http://www.dulcerevolucion.com)*

---

Hasta aquí es el mensaje que tenemos fijado en la parte superior de nuestro grupo principal de Telegram de Soberanía y Salud de Sant Celoni.

A partir de aquí, hacemos un resumen general de nuestro funcionamiento:

*- Las reuniones son cada dos semanas. Poco a poco hemos ido viendo qué día de la semana va mejor a la mayoría, por nuestra experiencia los miércoles de 19 a 21h es el día y franja horaria que nos ha permitido maximizar el número de participantes en las reuniones, después de hacer algunas pruebas.*

*- Si la meteorología es favorable, las reuniones en los parques públicos nos parece una buena opción, de paso aprovechamos para sacarnos el calzado y pisar directamente la tierra y el césped, que es extremadamente terapéutico. Si hace mucho frío y/o llueve es interesante tener una segunda opción, como una casa particular, un local social o un bar, por ejemplo.*

- Una semana antes de la reunión, lo anunciamos en el Telegram, ponemos un mensaje de este tipo: "Recordamos que la próxima reunión presencial de nuestro grupo de Soberanía y Salud de Sant Celoni es el MIÉRCOLES 7 DE JULIO de 19h a 21h, en el parque de la Rectoría Vella (Paseo de la Rectoría Vella s/n, Sant Celoni). Como siempre pedimos un esfuerzo por asistir, aunque sólo pueda ser un rato! Dentro del orden del día también comentaremos todo lo que hablamos, vivimos y sentimos en la Asamblea Abierta que organizó Dolça Revolució este pasado domingo 27 de junio... gracias por vuestro amor y colaboración !! 🌻🌻🌻🌻".

Este mismo mensaje lo repetimos un par de veces la misma semana de la reunión, ya que somos conscientes de que hay compañeros que acceden poco al Telegram.

El día antes o el mismo día de la reunión, ponemos en el Telegram el orden del día, esto es muy importante, por ejemplo:

*Orden del día reunión de hoy grupo S&S Sant Celoni*

*Fecha: miércoles 7-7-2021, de 19 a 21h*

*Lugar: Parque del al Rectoría Vella, Sant Celoni (Paseo de la Rectoría Vella s/n, Sant Celoni).*

*Orden del día:*

- *Resumen Asamblea General Dolça Revolució, del pasado domingo 27 de junio*
- *Escrito de apoyo a la Quinta Columna, especialmente a Ricardo y al Dr. Sevillano*
- *Divulgación informe preliminar Universidad de Almería y posibles denuncias*
- *Creación agrupación de grupos de S&S a nivel del Vallès Oriental / primera reunión mañana jueves con S&S Mataró*
- *Comentar y asignar un responsable para las diferentes tareas: Tsampa, aparatos radio, potabilizadoras, dinamos para cargar móviles, telas aislantes para protegerse de ondas electromagnéticas, glutatión, plata coloidal.*
- *Grupos Divoc*
- *Terrenos para montar comunidad consciente*
- *Placas solares de alta eficiencia recomendadas por Josep Pàmies*
- *Seguimiento de temas ya abiertos:*
  - *OPPT, Mark Passio*
  - *Gran apagón / Cyber Polygon*
  - *Nanopartículas óxido grafeno*
  - *Moneda libre G1*
  - *Banco de Tiempo*

- *Qué hacemos con el dinero que tenemos en el banco si hay un gran apagón?*
- *Cloudbuster: es un dispositivo para influir en el clima diseñado por el psicoanalista austriaco Wilhelm Reich. Este dispositivo lo utilizan con éxito en Dulce Revolución, Balaguer.*
- *Charla - taller Victor Febrer: recursos antirradiación 5G y pautas para la biohabitabilidad y buenas prácticas en el hogar. Definir fecha y nº de personas para llevar a cabo esta charla-taller*
- *Fundas de Faraday para móviles*
- *Telegram: instalar desde Telegram.org*
- *Propuesta de nuestra compañera Susanna*
- *Varios*

*Gracias a todos, nos vemos en un rato!!*   

- Cuando nos encontramos hacemos un gran corro (es importante que todos nos vemos las caras), quien quiere se trae un pareo o un sillita plegable, en medio ponemos siempre un pequeño picoteo: zumos de fruta, frutos secos, chocolate, fruta, etc, vamos variando. En nuestro caso lo lleva todo un miembro del grupo y después ponemos un vasito de papel y quien quiere y puede pone alguna moneda. Otra modalidad sería que cada uno lleve lo que quiera y pueda de pica-pica para compartir. Somos conscientes de que algunas compañeras han de hacer auténticos malabarismos para venir a las reuniones, así pues intentamos hacerlas lo más amenas posibles ... y también somos conscientes de que es la hora de la merienda!



- Al comenzar la reunión y al terminarla hacemos una micro-meditación, en silencio y con la espalda recta. Respiramos lenta, profunda y conscientemente, durante 2 minutos, centrando toda la atención en notar como el aire entra y sale por la nariz. Si la atención se va a otro sitio, lo detectamos y volvemos a la respiración, con total naturalidad.

- Tras la micro-meditación, leemos en voz alta el orden del día e intentamos establecer un tiempo aproximado para cada punto a tratar, ya que tenemos 2 horas para comentar todos los temas.

- Al comenzar preguntamos quién se quiere encargar de tomar notas durante la reunión para luego colgar un resumen en el Telegram, haciendo especial hincapié en las conclusiones y próximas vías de actuación. Este resumen sirve de recordatorio para todo el grupo y especialmente para aquellas compañeras que no hayan podido asistir a la reunión presencial.

- Para nosotros es importantísimo respetar el turno de palabra, si una persona está hablando no se le debe interrumpir y si alguien quiere hablar tiene que levantar la mano. Tiene que

haber una compañera que esté controlando los turnos y asignando a quien le toca hablar, este compañero se puede designar cuando comienza la reunión. En el caso de nuestro grupo esta función la realiza el moderador (diferente a la figura del coordinador), que es quien modera tanto las reuniones presenciales como el buen funcionamiento del Telegram. También es para nosotros extremadamente importante que cuando una compañera habla no haya pequeños grupos hablando a la vez, ya que crea confusión y se puede tomar como una falta de respeto hacia la persona que tiene el turno de palabra.

- De vez en cuando invitamos a los encuentros a ciertas personas para que hagan pequeñas charlas sobre temas que consideramos de interés para el grupo, por ejemplo el banco de tiempo o como minimizar los efectos de las ondas electromagnéticas. Hemos visto que este tipo de actividades son recibidas muy positivamente por el grupo y aumentan la participación en los encuentros presenciales (estas pequeñas charlas también las puede llevar a cabo una compañera del grupo, que tenga conocimiento sobre una materia determinada). Cuando las charlas son de más de 30 minutos, ya las convocamos fuera del horario de la reunión.

- Durante la reunión (de 19 a 21h) nos centramos en la orden del día, aunque también es muy importante tratar los temas personales, que lo hacemos antes de las 19h y después de las 21h, incluso a veces algunos nos animamos a ir a cenar algo.

- Al final de la reunión, como han surgido nuevas tareas que debemos llevar a cabo en los próximos días, preguntamos quién se quiere hacer responsable y las asignamos a un compañero determinado, quien asume la responsabilidad de la tarea (por ejemplo, investigar cual es el sistema más adecuado para comunicarnos por radio y proponer un compra de un equipo determinado).

- Es muy positivo para nosotros salir de las reuniones con la sensación de que no sólo hemos hablado, sino que hemos avanzado en acciones concretas que ya habíamos planteado en otras reuniones y en las que ya se había asignado un responsable en su momento.

- Creemos que es importante aprovechar las reuniones para preguntar a cada compañera lo que puede y quiere aportar, en el sentido de habilidades que puede compartir con el grupo (puede ser un oficio o dar clases, ofrecer un espacio para un huerto comunitario o para cualquier otra actividad de grupo, carpintería, jardinería, transporte, apoyo médico, reiki, acupuntura, acompañamiento ancianos, tocar la guitarra, clases de baile, etc). En pocas palabras, es crear también en el grupo una economía colaborativa, para ayudarnos y cuidarnos los unos a los otros en todo lo que haga falta, esto nos empodera ante la dependencia del dinero y al mismo tiempo crea vínculos más profundos a nivel grupal, más allá del Telegram, las actividades y las reuniones que hacemos cada 15 días. A través de los subgrupos también surgen muchas actividades "extraescolares", como por ejemplo caminatas que hacemos periódicamente para aprender a reconocer plantas, que en este caso organizamos a través del subgrupo "Hierbas Comestibles y Medicinales". Hemos de tener en cuenta que, dadas las circunstancias, quizás la comunidad de Soberanía y Salud será nuestra nueva familia consciente.

- Creemos que es importante relacionarnos con los grupos de S&S cercanos geográficamente. La idea es que los diversos grupos de S&S de una zona nos reunamos presencialmente de vez en cuando, y también compartamos actividades, acciones solidarias, huertos y todo lo que consideremos oportuno ... y como no abrazos y besos! 🤗

- Para intentar evitar conflictos y malos entendidos en el grupo, intentamos tener muy presente el concepto de ASERTIVIDAD, que es una estrategia de comunicación basada en decir las cosas sin agredir ni someter la voluntad del otro, defendiendo los propios deseos y opiniones. La asertividad la aplicamos tanto en el Telegram como en las actividades presenciales. Para quien quiera ampliar info:

<https://lamenteesmaravillosa.com/aprende-a-decir-lo-que-realmente-piensas/>

- En los chats de Telegram, intentamos evitar los diálogos entre dos compañeros sobre quién tiene la razón sobre un tema determinado, esta "discusión" sugerimos que se lleve a cabo en privado y luego, si se considera positivo para el resto de compañeras, dar a conocer la conclusión en el chat principal. Esta medida nos ayuda a no colapsar los chats y evita que todos tengamos que ser partícipes de un diálogo que quizás no nos aporta mucho a nivel de grupo. A parte normalmente es más fácil “bajar del burro” en privado que cuando hay un grupo delante.

- Somos conscientes de que más del 80% de la información que nos transmitimos es comunicación no verbal (mirada, aspecto exterior, postura, movimientos, voz, tacto, expresión del rostro, etc). El Telegram y otras tecnologías nos facilitan el día a día pero también nos suponen una gran fuente de malentendidos fruto de las interpretaciones incorrectas de los mensajes de texto, ya que nos falta el 80% de la información que proporciona el lenguaje no verbal. Este hecho aún acentúa más la importancia de las reuniones presenciales

- Para mantener un mínimo control sobre las personas nuevas que se incorporan al grupo, si una persona se quiere dar de alta nos ha de facilitar su nombre y número de móvil, también se puede dar de alta a través de una compañera que ya sea del grupo. No existe la posibilidad de buscar el nombre del grupo por Telegram y tampoco se puede enviar un enlace de invitación para añadir a una nueva compañera. Otra medida de seguridad es que entre todos intentamos estar atentos, por si hay algún miembro que no sabemos quién es o si alguien intenta vendernos productos o servicios de forma descarada o simplemente su comportamiento no es afín a la finalidad y filosofía del grupo.

- Aunque los miembros de los diversos grupos de S&S estemos aparentemente más despiertos que otras personas, no quiere decir que estamos libres de tensiones, sufrimientos y dolores de cabeza, por eso constantemente insistimos en la reuniones en la importancia de hacer todo lo posible para mantenernos en amor y en la alta vibración, practicando un serie de pequeñas rutinas cotidianas muy saludables: hierbas medicinales, caminar descalzos (earthing), baños de sal (de pies, de bañera o en el mar), vahos caseros, sun gazing, micro-meditaciones, dióxido de cloro, ... y tirar la tele por la ventana, entre otros! Nuestro subgrupo “Alta vibración” se centra precisamente en esto. También damos mucha importancia en las reuniones al hecho de mantenernos presentes y atentos en todo momento (presencia y atención), para que todas nuestras acciones y reacciones estén alineadas y en armonía con el amor, no con el miedo.

- Es muy gratificante cuando tenemos la sensación de que todos "arrimamos el hombro" de alguna manera, por poco que sea... creemos que se debe fomentar esta actitud en el grupo, que todos colaboremos como buenamente podamos, pero que colaboremos... y de forma proactiva.

- Otro factor que consideramos muy importante para que el grupo se vaya consolidando, es que cada uno de los miembros haga una labor activa en dar a conocer el grupo de Soberanía y Salud y sepa explicar de forma resumida y en base su experiencia personal en qué consiste esta iniciativa y qué beneficios y ventajas aporta para los miembros del grupo. Cuando decimos dar a conocer nos referimos sobre todo a amigos, conocidos y familiares que sintamos que les falta un empujoncito y un grupo de afinidad van a poder dar el salto. Por nuestra experiencia, intentar convencer “a puerta fría” es en la mayoría de caso una pérdida de tiempo y energía. Sugerimos memorizar esta web para compartirla cuando sea necesario: [www.soberaniaysalud.com](http://www.soberaniaysalud.com), aquí está la información necesaria para que una persona se informe correctamente. Dentro de la web, accediendo a la pestaña “Grupos”, si seleccionamos “Contacta con tu grupo”, una persona puede ver rápidamente qué grupo de Soberanía y Salud tiene más cerca geográficamente y como contactarlo: [www.soberaniaysalud.com/contactar](http://www.soberaniaysalud.com/contactar)

- Y ya para terminar, destacar la gran importancia que para nosotros tiene el hecho de transmitir al grupo que somos una tribu con DISCIPLINA. La sensación de que las cosas se hacen de cualquier manera no nos ayuda a crear un grupo cohesionado y motivado. Creemos que es importante tener como mínimo un pequeño núcleo de compañeras comprometidas y disciplinadas, para a partir de ahí ir emanando al resto de compañeros esta energía de compromiso y disciplina ... y amor, por supuesto! 

Ni que decir tiene que quien desee añadirse al grupo de S&S de Sant Celoni será bienvenido, tanto al Telegram como a las actividades y reuniones que vamos organizando, para pasar de la teoría a la práctica y poder aprender los unos de las otras! 

Sólo hay un grupo de Soberanía y Salud.

Namasté 

-----  
*“Como siempre, recuerda no creer en nada de lo que te dicen hasta que lo pongas en práctica. Una vez lo hayas practicado, si funciona entonces es cierto. Si no funciona, es falso, al menos para ti”.*

*"Toda verdad atraviesa tres fases: primero, es ridiculizada; segundo, recibe violenta oposición; tercero, es aceptada como algo evidente". Arthur Schopenhauer*

*"Es más fácil engañar a la gente, que convencerlos de que han sido engañados". Mark Twain*

*"No hay peor ciego que el que no quiere ver".*

*"Me lo contaron y lo olvidé, lo vi y lo entendí, lo hice y lo aprendí". Confucio*

*"Te pueden abrir una puerta, tú decides si cruzarla".*

*"Si miras el sufrimiento ajeno desde el miedo, eso es lástima. Si miras el sufrimiento ajeno desde el amor, eso es compasión". El Libro Tibetano de la Vida y de la Muerte*

-----

*El contenido de este documento se puede difundir libremente, sin restricción alguna.*

*Somos conscientes de que la palabra "persona" no debería figurar en este documento, poco a poco lo iremos puliendo..*



## **2) APORTACIONES DE LOS GRUPOS DE S&S**

---

*Indicar por favor el nombre y la población, por quien quiera que pueda contactar y ampliar información sobre una aportación determinada de un grupo de S&S.*

*Cada vez que alguien actualice este documento para volver a compartirlo en el grupo de coordinadores, indicar por favor en el nombre del archivo la fecha de la última actualización (por ejemplo: 'Funcionamiento S&S Sant Celoni - actualizado 4agosto2021.docx').*

---