

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

[02 febrero 2018]

Índice

¿Después de descubrir y ver cara a cara mi aego, qué hago con él? 4

Sobre cómo actuar cuando te atacan 11

Sobre el significado del Yin y el Tang 17

Sobre los tres centros 18

Utilidad del boletín

Plantea tus dudas y experiencias al correo electrónico gestionado por Lurdes, info@danielgabarro.com, ella me ordena todos los correos y me los envía ya preparados para contestar un día a la semana. Sobre este documento yo preparo los boletines que se irán colgando en el blog www.aulainterior.com, apartado Alumnos.

Al plantear la pregunta, te agradezco que lo hagas sin dar datos personales, así me evitas el trabajo de sacarlos y sirve para todos.

MUY IMPORTANTE: haz sólo preguntas sobre los contenidos del curso. No hago terapia y no soy psicólogo, así que no me plantees temas que no sean del curso: "¿me he de casar con tal persona?", "¿tengo que matricularme tal asignatura?", etc. Recuerda: sólo preguntas relacionadas con el contenido del curso.

Si recibo varios mails de una misma duda, sólo pongo uno pero de manera que conteste todas las personas que tenían esta dificultad y, además, es útil para las personas que no la habían planteado.

Verás que contesto en MAYÚSCULAS DENTRO los correos que habéis enviado, así es como si estuviéramos dialogando y es más fácil de diferenciar las preguntas de las respuestas.

No es necesario que leáis todo el boletín si no podéis : mirad el índice y podéis elegir aquellas preguntas que os parezcan más útiles para vuestra situación actual. ¿Os parece?

¿? -¿Después de descubrir y ver cara a cara a mi ego, qué hago con él?

Hola Daniel

HOLA!

Primero quería felicitarte por tu trabajo, todo lo que tratamos y experimentamos en el aula me remueve muchas cosas a nivel interno, así que supongo que gracias :)

PUES... ¡ADELANTE!

Te comento, después de muchos cambios importantes y no deseados en el último año a nivel personal y familiar, que han cambiado mi vida de la noche a la mañana, y en los cuales todavía estoy en proceso de entender y aceptar.

ME ALEGRA QUE DIGAS QUE ESTÁS EN PROCESO DE ENTENDER Y ACEPTAR.

PUES SIGNIFICA QUE NO CULPAS AL MUNDO, SINO QUE INTENTAS COMPRENDER QUÉ HA OCURRIDO.

Y SOLO SE PUEDE ACEPTAR LO QUE SE COMPRENDE...

ASÍ QUE CREO QUE VAS BIEN...

Esta última semana he tenido que afrontar otro que para mí curiosamente es el que me está costando más de gestionar.

ADELANTE. YA NOS CONTARÁS...

Llevo más de dos años trabajando en arrancar un proyecto empresarial en el que he invertido mucho esfuerzo e ilusión en crearlo y tirarlo para adelante. Ahora debido a circunstancias externas me veo obligado a abandonarlo.

DE ACUERDO. LO COMPRENDO.

AUNQUE PUEDE SER DURO, TAMBIÉN PUEDE SER MUY LIBERADOR LLEGAR A

COMPRENDER QUE NO NECESITAMOS TENER "ÉXITO", NI QUE LAS COSAS VAYAN COMO DESEAMOS PARA SER FELICES.

TE COMPRENDO PERFECTAMENTE.

HACE AÑOS ME ARRUINÉ CON UN NEGOCIO EN EL QUE HABÍA PUESTO DE GARANTÍA MI PROPIA CASA... Y TUVE QUE VOLVER A COMPRAR LA MISMA CASA EN LA QUE VIVÍA ¡POR SEGUNDA VEZ!: PERDÍ EL NEGOCIO Y LA CASA... ¡ASÍ QUE LA VOLVÍ A COMPRAR MIENTRAS ME SORBÍA LOS MOCOS E INTENTABA ENTENDER LAS CAUSAS QUE ME LLEVARON A LA RUINA Y ME REPETÍA QUE MI FELICIDAD ERA DEMASIADO IMPORTANTE PARA QUE LAS DEUDAS TAMBIÉN TERMINARAN CON ELLA!

ME COSTÓ. PERO ME FUE MUY ÚTIL.

POR ESO TE COMPRENDO PERFECTAMENTE...

Este proyecto era una motivación muy grande que creía que me ayudaba a superar el resto y de lo poco que me queda de mi antigua vida.

LO ENTIENDO... Y QUIZÁS AHÍ HAYA TAMBIÉN COSAS PARA OBSERVAR, ¿NO CREES?

QUIERO DECIR QUE PODEMOS OBSERVAR NUESTRO EGO-IDEAL EN ESTO QUE NOS "MOTIVA TANTO" Y NOS "AYUDA A SUPERAR/OLVIDAR" LO QUE NOS GUSTA...

Pero para tirarlo hacia delante estaba luchando contra corriente de demasiadas cosas y esto me estaba afectando a mi animo y mi energía, temiendo que si seguía así podía caer en una depresión por la presión.

TAMBIÉN LO ENTIENDO.

NO SE TRATA DE VIVIR LUCHANDO.

SINO DE GOZAR VIVIENDO.

¡NO ES UN JUEGO DE PALABRAS! ES UNA POSICIÓN VITAL QUE CREO CLAVE.

MIENTRAS VEAMOS LA VIDA COMO UNA LUCHA, ESTAMOS EQUIVOCADOS... ¡Y SUFRIREMOS CONTINUAMENTE!

Con estas últimos acontecimientos me he visto sobrepasado y he decidido dejar de luchar no tengo más energía, no puedo más, estoy experimentando demasiadas cosas y todas muy potentes.

SÍ: DEJAR DE LUCHAR.

PARAR Y MIRAR.

AHORA RESULTA DIFÍCIL, PERO ESTÁ CLARO QUE MIENTRAS ME RELACIONO CON EL MUNDO LUCHANDO, ME CORRESPONDE LUCHA Y TENSIÓN.

PARA Y MIRA.

QUIZÁS APAREZCA ALGO QUE NO ESPERAS. QUIZÁS APAREZCA ENTONCES UNA PAZ PROFUNDA.

BUENO, SEGURO QUE APARECERÁ ALGO CUANDO HAGAS LAS PACES CON LA REALIDAD... YA LO VERÁS... TARDARÁ MÁS O TARDARÁ MENOS, PERO APARECERÁ... ¿CUÁNTO TIEMPO TARDARÁ? PUES EL QUE TARDES TÚ A HACER LAS PACES CON LA REALIDAD Y A DEJAR DE LUCHAR CONTRA ELLA....

Al día siguiente de tomar esta decisión me encontré con la siguiente situación. De buena mañana al vestir a mis hijos para ir al colegio, mi hijo pequeño de 3 años se puso a llorar porque el mayor llevaba puesta la camiseta del Barça que había pedido expresamente que le trajera su madre (que vive en otra casa) el día anterior. Él, al verla decidió que también quería la suya. Su dolor era real, estaba llorando de verdad, sufría realmente por dentro porque el quería y necesitaba tener su camiseta del Barça.

LO ENTIENDO.

Intenté en vano explicarle varias veces que no era posible, que la camiseta estaba en casa de su madre y que no podríamos tenerla hoy, pero no servía de nada. Al explicárselo por cuarta vez , al fin me escuchó, lo comprendió y lo acepto.

Después de esto se puso a jugar feliz con su hermano como si no hubiera pasado nada, paso del dolor intenso que estaba viviendo a reírse y disfrutar del momento en el que estaba sin preocuparse de nada más.

FÍJATE EN LA SECUENCIA:

1.- AL FIN ESCUCHÓ.

2.- COMPRENDIÓ

3.- ACEPTÓ.

4.- LLEGÓ LA PAZ

¿NO TE SUENA DE NADA ESA SECUENCIA?

¿NO LA HAS VIVIDO ANTES?

¡YO CREO QUE SÍ LA HABRÁS VIVIDO ANTES! NO ES NADA ESPECIAL, SUCEDE CONTINUAMENTE... ¡PERO SEGUIMOS EMPEÑADOS EN TENER RAZÓN!

JE, JE, JE...

En ese momento sentí un click interior que me hizo ver todo claro. Al igual que mi hijo yo estaba llorando por mi propia camiseta del Barça, es decir mi trabajo, y que hasta que no comprendiera y aceptara la situación estaría 'llorando' por no poder tener mi camiseta del Barça ahora. ¿De verdad es todo tan sencillo y difícil a la vez?

BRAVO!!

SÍ.

ROTUNDAMENTE SÍ.

TODO ES ASÍ DE SENCILLO Y DE DIFÍCIL A LA VEZ.

ESCUCHAR

COMPRENDER

ACEPTAR

APARECE LA PAZ PROFUNDA

Y LO CONTRARIO TAMBIÉN ES IGUAL DE SENCILLO:

NEGARME A MIRAR

LLORAR EN LA INCOMPRENSIÓN

SUFRIR EN LA NO ACEPTACIÓN DE LA REALIDAD

DESESPERACIÓN

TODO ES IGUAL DE SENCILLO... PERO NOS FALTA PRÁCTICA PARA DECIDIRNOS A ESCUCHAR LA VIDA EN LUGAR DE LUCHAR CONTRA ELLA, ¿VERDAD?

Me he dado cuenta que hay deseos en los que se pone tanta ganas, ilusión y energía que en vez de tener un deseo, el deseo es el que acaba por tenerte a ti.

SÍ.

TOTALMENTE DE ACUERDO

ME PIERDO EN EL DESEO.

DEJO DE GOZAR PARA SUFRIR... PERO EL EGO-IDEAL NOS ENGAÑA Y NOS DICE: CUANDO LO CONSIGAS ESTE SUFRIMIENTO HABRÁ VALIDO LA PENA...

PERO EL HORIZONTE SE MUEVE CONTINUAMENTE Y NOS ANCLAMOS EN UN VIVIR CRISTALIZADO EN EL SUFRIR DE LA LUCHA, EN LUGAR DE ENTENDER QUE LA VIDA ES UN LUGAR PARA DESCUBRIRME Y EXPRESARME...

Y QUE, CUANDO HAY SUFRIMIENTO, SOLO DEBO MIRAR, COMPRENDER Y LLEGARÁ LA PAZ DE LA ACEPTACIÓN

Y, ENTONCES, DESCUBRIRÉ QUE LA PAZ INVULNERABLE... ¡DEPENDÍA DE MÍ!

UF!

DA VÉRTIGO VERLO, O AUNQUE SOLO LO INTUYAS... ¡DA VÉRTIGO!

¡ALGO TAN SENCILLO Y QUE NO VEMOS!

Es cierto eso que dicen que tenemos mucho que aprender de nuestros hijos y de los niños en general.

Después de esto he empezado a ver con muchísima claridad cual es mi cárcel, mi yo ideal y que quiere y necesita mi personaje.

GENIAL!

He revisado las notas de situaciones que he hecho durante el curso y todas con diferentes matices dicen lo mismo.

¡LO VISTE!

: -)

Es más he empezado a recordar situaciones desde que tengo uso de razón y muchos momento de conflictos, miedos, inseguridades, complejos, patrones de comportamiento, ilusiones, deseos y formas de reaccionar me dicen lo mismo y en todas mi ego busca y necesita lo mismo. Q fuerte!

Sí.

ES MUY HABITUAL...

Mi pregunta es, ¿Despues de descubrir y ver cara a cara a mi ego de una forma tan clara y directa, qué hago con el?

NO TE PREOCUPES: EN FEBRERO NOS DEDICAMOS A ELLO.

HASTA AHORA TOCABA OBSERVAR.

HABREMOS VISTO MÁS O HABREMOS VISTO MENOS.

PERO HEMOS MIRADO Y ALGO HEMOS VISTO.

Y AHORA, EN FEBRERO, NOS PONEMOS MANOS A LA OBRA PARA REEQUILIBRAR NUESTRA VIDA Y, ASÍ, QUE NUESTRO EGO VAYA CAYENDO SUAVEMENTE, SIN LUCHAR CONTRA ÉL...

Despues de una semana bastante dura emocionalmente hablando, he empezado a recuperar una tranquilidad y paz que hace tiempo que no tenía.

LO ENTIENDO...

TRAS LA COMPRENSIÓN... LA PAZ VA APARECIENDO....

También empiezo a ver muchas cosas claras, pero al mismo tiempo me siento un poco desorientado y perdido ahora que `no quiero hacer caso` a un ego al que ahora he visto, que me dice que tengo que hacer y que he comprobado que no me ayuda.

Lo primero que se me ocurre es empezar a hacer todo lo contrario de lo que normalmente hago para comprobar y experimentar y comparar por mi mismo que pasa ¿Cómo lo ves? ¿Cómo sigue todo esto?

NO.

¡LAS MANITAS QUIETAS!

DEJA QUE ESTE FEBRERO DEMOS PISTAS DE ACCIÓN.

COMO LLEVAS MUCHOS AÑOS ASÍ, NO VENDRÁ AHORA DE UN PAR DE SEMANAS, ¿NO CREES?

:-)

PUES ESO... ¡FEBRERO YA ESTÁ AQUÍ!

Muchas gracias,

GRACIAS A TI POR ESTA REFLEXIÓN QUE NOS AYUDA A VER LAS COSAS CON CLARIDAD Y DE FORMA SENCILLA...

¡NO ES TAN DIFÍCIL LO QUE TENEMOS DELANTE... SI ESTAMOS DISPUESTOS A RENDIRNOS!

UN ABRAZO

Sobre cómo actuar cuando te atacan

Hola Daniel,

HOLA!

en la sesión del lunes te pregunté cómo actuar cuando te atacan constantemente a nivel emocional,

EN REALIDAD, NADIE PUEDE ATACARTE. NI EMOCIONALMENTE NI DE NINGUNA OTRA MANERA (AUNQUE SÍ PUEDEN AGREDIRTE FÍSICAMENTE, SÍ PUEDEN DECIR COSAS FALSAS DE TI, ETC.) PERO QUE ESO SEA UN ATAQUE CONTRA TI, DEPENDERÁ DE LO QUE TÚ PIENSES QUE ERES TÚ.

LO QUE TÚ ERES REALMENTE ES INMUTABLE Y, DESDE ESTA PERSPECTIVA, ES INATACABLE.

EL PROBLEMA NO ES QUE TE ATAQUEN, EL PROBLEMA ES QUE TÚ DES CRÉDITO A ESE ATAQUE.

EL PROBLEMA ES QUE TÚ TE IDENTIFIQUES CON UNA IMAGEN DE TI Y CREAS QUE SI LOS DEMÁS PIENSAN DIFERENTE, TÚ QUEDAS "DAÑADO/A".

¿QUIÉN ERES TÚ?

ESA SÍ ES UNA PREGUNTA PERTINENTE.

NO CORRAS A CONTESTARLA.

PÁRATE UN MOMENTO Y PREGÚNTATE: ¿QUIÉN SOY?

Y SI DESCUBRES LO QUE ERES, VERÁS QUE ESO NO PUEDE SER ATACADO.

QUE, EN TODO CASO, TU SUFRIMIENTO ES OPTATIVO, INÚTIL Y PROVOCADO POR TI MISMA/O AL DAR CRÉDITO A LOS DEMÁS EN LUGAR DE VIVIR EN TI MISMA/O.

TE RUEGO QUE NO TE SALTES ESTE TROZO.

VUELVE A ÉL.

NO IMPORTA QUE TE SEA DIFÍCIL.

NO IMPORTA QUE CREAS QUE ES DIFÍCIL VIVIRLO Y MANTENERLO.

LO QUE SÍ IMPORTA ES QUE VEAS QUE ES ASÍ, PORQUE ENTONCES PODRÁS SEGUIR AVANZANDO HACIA ALLÍ.

PERO SI CREES QUE PUEDES SER ATACADO/A, ENTONCES NO HAY MUCHO QUE HACER: CUANDO NO TENGAS UN PROBLEMA, TENDRÁS OTRO... CUANDO NO TE SIENTAS ATACADO/A POR UN LADO, TE SENTIRÁS ATACADO/A POR OTRO...

¿LO VES?

decías que debía apartarme

SÍ, A NIVEL PRÁCTICO ESTO PUEDE SER MUY ÚTIL.

NO ESTOY OBLIGADO A CONVIVIR CON TODO EL MUNDO.

NO ES NECESARIO QUE ME VIVA COMO UN MÁRTIR AGUANTANDO COSAS INNECESARIAS.

SI PUEDES MARCHAR, HAZLO.

PERO HAZLO CUANDO PUEDAS IRTE EN PAZ, DESEANDO EL MÁXIMO BIEN HACIA LOS QUE DEJAS ATRÁS, QUERIENDO SEGUIR VIVIENDO EN EL AMOR Y NO EN EL ODIO.

SIN EMBARGO, HAY MOMENTOS EN LOS QUE NO PODRÁS MARCHAR. ¿QUÉ HACER ENTONCES?

PUES HACER UN CAMBIO INTERIOR. DARTE CUENTA QUE YO NO PUEDO SER ATACADO, COMPRENDER QUE EL ODIO LO TIENE LA OTRA PERSONA, QUE YO PUEDO VIVIR AMÁNDOME Y AMANDO: DESEANDO EL MÁXIMO BIEN PARA TODOS.

Y REPITO: YA SÉ QUE CUESTA.

PERO SI LO MIRAS OBJETIVAMENTE VERÁS QUE NO TIENES OPCIÓN, SOLO DOS POSIBILIDADES:

- 1.- MARCHAR SI PUEDES
- 2.- QUEDARTE SI NO PUEDES MARCHAR

Y EN AMBOS, LO CLAVE, SE SEGUIR MANTENIENDO LA PAZ INTERIOR.

Y EL "MARCHAR" PUEDE INCLUIR EL DEJAR ESE TEMA PARA OTROS (Y ESTO TAMBIÉN ES TOTALMENTE PRÁCTICO). A VECES UNA AGRESIÓN DEBE DENUNCIARSE: A LA PERSONA QUE LLEVA EL PERSONAL DE LA EMPRESA, A LA POLICIA, AL SINDICATO... ES UNA FORMA DE MARCHAR: "ESTE TEMA NO ME CORRESPONDE A MÍ ABORDARLO, SINO A TAL PERSONA O INSTITUCIÓN, ASÍ QUE SE LO DIGO Y AHORA YA NO ME PERTENECE: YA HE MARCHADO.

PERO REITERO, TANTO SI MARCHAS COMO SI NO MARCHAS, DEBES OPTAR POR ACTUAR SIN ODIOS. ES UNA DECISIÓN QUE PUEDES TOMAR Y QUE MARCARÁ LA FORMA COMO VIVAS LO QUE HAYA OCURRIDO.

¡Y CLARO QUE CUESTA!

¡TAMBIÉN A MÍ ME CUESTA UN MONTÓN!

¿Y QUE HAGO?

¡PUES ME SIGO ENTRENANDO Y ME REPITO QUE ALGÚN DÍA ME SALDRÁ BIEN!

¿Y MIENTRAS NO ME SALE BIEN?

PROCURO MIRARME CON AMOR Y PERDONARME...

TE REITERO QUE NO TE SALTES TODO ESTO, QUE NO LO PASES RÁPIDAMENTE.

ANALÍZALO CON CUIDADO Y, SEGURAMENTE, VERÁS QUE PUEDE SERTE DE MUCHA AYUDA...

o intentar pasar de lo que dijeran.

NO SE TRATA TANTO DE "PASAR" COMO DE COMPRENDER LO QUE HE DICHO

ANTES.

AHÍ PODRÁS VER QUE EL RESULTADO ES SER INVULNERABLE, EL RESULTADO ES "PASAR". PERO ESE NO ES EL OBJETIVO. EL OBJETIVO ES DESCUBRIR QUIÉN SÍ SOY Y VIVIR DESDE AHÍ, SIN DAR EL PODER A LOS DEMÁS PARA QUE DECIDAN QUIÉN SOY Y CÓMO VIVO.

¿VES LA DIFERENCIA?

NO SE TRATA DE HACER OÍDOS SORDOS. SINO DE DARME CUENTA QUE, SI ME HIERO, ES PORQUE YO ME DIGO A MÍ MISMO/A LO QUE DICEN.

POR LO TANTO, EL CAMBIO ES INTERIOR...

Pues bien, así es, pero en muchas ocasiones sucede que el ataque es tan directo que consiguen que tú imagen socialmente hablando salga perjudicada.

BUENO, CREO QUE LO ANTERIOR YA RESPONDE A ESTO, ¿NO CREES?

Yo respondo muchas veces para defenderme,

PERO NO HAY NADA QUE DEFENDER PORQUE NADA PUEDE SER ATACADO...

EN TODO CASO, PROCURA ACTUAR BUSCANDO EL MÁXIMO BIEN.

SI RESPONDES, QUE SEA PARA RESOLVER EL TEMA, PARA CERRARLO... ¡NO COMO VENGANZA!

Y ESO NO ES OBSTÁCULO PARA QUE PONGAS UNA DENUNCIA, SIEMPRE QUE PUEDAS HACERLO SIN ODIO Y BUSCANDO EL MÁXIMO BIEN PARA TODOS.

aunque no sea lo más adecuado ya que si no lo freno un poco ese ataque se convierte en habitual. No sé si es correcto lo que hago, pero el pasar o apartarme no funciona

CADA ACCIÓN LLEVA IMPLÍCITA SU CORRESPONDENCIA.

¿QUÉ LE CORRESPONDE VIVIR A ALGUIEN QUE SE DEFIENDE?

SER ATACADO/A... ¿LO VES?

HAZ JUDO MENTAL Y VERÁS QUE DEFENDERTE ES INNECESARIO... PERO PRIMERO TENDRÁS QUE ENTENDER LO QUE TE HE EXPLICADO AL PRINCIPIO... ¡Y PASAR MESES PRACTICANDO Y PRACTICANDO!

PERO MERECE LA PENA: SI LO INTEGRAS, HARÁS UN SALTO DE GIGANTE. UN SALTO INMENSO.

y esas personas parece que esperan cualquier oportunidad para volver a atacar.

LO ENTIENDO.
PERO ELLAS NO SON EL PROBLEMA.

Sé que no puedo cambiar a los demás

PUES YA SABES MUUUUCHO!
LA MAYORÍA DE LA GENTE LES QUERRÍA CAMBIAR... Y TÚ CAPTAS QUE SOLO PUEDES CAMBIAR TÚ. POR LO TANTO, PODRÁS APROVECHAR MUCHO MÁS LO QUE HE DICHO ANTES...

y en el caso de esas personas desde la comprensión entiendo que les falta Luz y que sienten en cierto modo celos o envidia hacia mí.

SÍ. ES POSIBLE.

¿Hay algo más que pueda hacer aparte de comprender?

NO: COMPRENDER.
PORQUE SI COMPRENDES ACEPTARÁS.
NO SON DOS COSAS DIFERENTES, ES LA MISMA.

CURIOSAMENTE, EN ESTE MISMO BOLETÍN HAY ALGUIEN QUE TAMBIÉN HABLA DE LA CÓMO LA COMPRENSIÓN LE LLEVÓ A LA PAZ INTERIOR... Y ES QUE NO HAY OTRA OPCIÓN.

SIN COMPRENSIÓN HAY SUFRIMIENTO.

ASÍ QUE NO TE ENGAÑES. SI SUFRES, TODAVÍA NO HAS COMPRENDIDO.

TE LO REPITO: SI SUFRES, TODAVÍA NO HAS COMPRENDIDO.

PERO TAMBIÉN TE ANIMO A DARTE CUENTA QUE PUEDES ACTUAR:
MARCHAR/DENUNCIAR SI ES POSIBLE.

¿Y SI NO ES POSIBLE?

PUES EL ÚNICO CAMBIO POSIBLE ENTONCES SERÁ EL INTERIOR. LO VES, ¿VERDAD?

¿Debo dejarme atacar/pisar?

¿ACASO TE PUEDEN ATACAR?

¿Qué sería lo que hay en mí que pueda estar causando esto? Mi emoción cuando sucede eso es sentirme menospreciada. ¿Con qué se relacionaría esa emoción?

SE RELACIONA CON EL HECHO DE QUE TÚ NO SABES EL VALOR QUE TÚ TIENES.

UN DIAMANTE GIGANTE NUNCA SE SENTIRÍA CON POCO VALOR, PUES SABRÍA SU GRAN VALÍA.

SI TE SIENTES MENOSPRECIADA/O ES QUE TÚ TODAVÍA NO SABES QUIÉN ERES, NO SABES EL GRAN VALOR TIENES...

¿PUEDES VERLO?

Y QUE CONSTE, ¡NO DIGO QUE SEA FÁCIL! PERO SÍ DIGO QUE NO VEO OTRO CAMINO...

¡ÁNIMO!

¡SIGUE INTENTANDO COMPRENDER Y DESCUBRIRTE!

¿? Sobre el significado del Yin y el Yang

¡Hola Daniel!, un gran abrazo...

HOLA!

¡Tengo una pregunta!, hacer conciencia de que los defectos no existen, la oscuridad no existe o que el mal no existe es una visión muy positiva ante la vida y agradezco tener la oportunidad de que llegue a mí esa información tan explícita como lo hace el curso. Pero entonces, ¿a qué se refiere el yin y el yang?

PUES NO LO SÉ... LA VERDAD ES QUE NO SOY EXPERTO DE YING Y YANG.

NI IDEA.

¿PUEDE SIGNIFICAR QUE MIENTRAS NO LLEGUE AL YO AUTÉNTICO ESTARÉ YENDO DE UN EXTREMO A OTRO?

¿PUEDE SIGNIFICAR QUE NO HAY QUE FIJARSE EN LOS CONTRARIOS, SINO EN LO QUE ES Y QUE AQUELLO QUE ES SE ENCUENTRA MÁS ALLÁ DE LA FORMA YA SEA BLANCA O NEGRA?

LO SIENTO. NO TENGO NI IDEA.

NO TENGO INFORMACIÓN SÓLIDA SOBRE ESTE TEMA.

:-)

Muchas gracias...

YA VES: REALMENTE NO HE PODIDO SERTE NADA DE AYUDA...

:-)

¿? Sobre los tres centros

Guau... son las palabras que más definen para mí los aprendizajes que me acompaña aulainterior ;)

UY! ME TEMO QUE AQUÍ SE PERDIERON LAS PALABRAS A LAS QUE TE REFIERES.

¡OSTRAS! QUÉ PENA.

:-)

Mi pregunta paradójica sobre los centros energéticos y el "emparejamiento"

¡ADELANTE!

Detecto que he sido durante mucho tiempo demasiado Corazón, anorexia de energía.

PUEDE SER... CUANDO OBSERVES LO QUE MÁS TE PROVOCA DIFICULTADES EN TU VIDA, MÁS LO IRÁS VIENDO... Y AHÍ TENDREMOS UN PUNTO DE PARTIDA PARA DECIDIR CÓMO RESOLVERLO Y LO HABLAREMOS DURANTE EL PRÓXIMO MES DE FEBRERO.

Y en este tiempo que intentaba disfrutar de la vida en pareja, muchas veces me sentía mal por ser yo siempre el quien tiraba la relación. No me gustaba que se hiciera siempre lo que yo decía, me daba la sensación que si yo no decía nada, no se hacía nada. ¿Bueno, es muy probable que eso era parte de la prisión?

CREO QUE SÍ.

ENTRAMOS EN RELACIONES QUE, EN REALIDAD, NOS REFLEJAN, HABLAN DE NOSOTROS.

MIENTRAS NO ESTEMOS EN PAZ CON NOSOTROS/AS MISMOS, CUALQUIER RELACIÓN PONDRÁ ESE CONFLICTO EN EVIDENCIA.

Declarándome ayudador compulsivo, y creo que la pareja de entonces anoréxica de energía ... ¿Esto es una mezcla explosiva no?

BUENO, ES UNA MEZCLA COMPLEMENTARIA.

TÚ BUSCABAS A ALGUIEN A QUIEN AYUDAR... Y LA OTRA PERSONA SE PERMITÍA NO TENER CRITERIO O FUERZA O LO QUE FUESE PARA QUE LA AYUDASES.

UN SALVADOR NECESITA UNA VÍCTIMA.

UNA VÍCTIMA NECESITA UN SALVADOR.

NO ERA TAN GOZOSO COMO PODRÍA HABER SIDO UNA RELACIÓN SANA, PERO ERA COMPLEMENTARIA. ¿NO CREES?

Porque yo todos los días intentando salvándola (no sé de qué, pero si recuerdo que esa era la línea) poniendo la energía que le faltaba a ella para hacer cosas. Y ella que nunca podía poner de su parte porque no podía aportar esa energía ni para ella.... ¿Este escenario, sin aprendizaje, está destinado al desastre no? Bueno así nos fue :)

JE, JE, JE...

BUENO, APRENDER NO ES UN DESASTRE, ¿NO CREES?

TODOS NECESITAMOS ERRAR PARA APRENDER. NO ES NADA MALO (¡NI NADA NUEVO! JE, JE, JE..)

Me parece que en muchos momentos yo añadía un extra de energía (porque yo también era anoréxico de energía - creo)

CLARO, COMO AYUDADOR/A PROFESIONAL TE FORZABAS.

NO ACTUABAS POR EL PLACER DE MOVER LA ENERGÍA, SINO PARA SALVAR...

BUENO... TE ANIMO A MIRARLO...

SI NO ERA ENERGÍA GOZOSAMENTE EXPRESADA, TENDERÍAS A CANSARTE, A PENSAR QUE "ES INJUSTO QUE YO HAGA TANTO"...

SI FUERA ENERGÍA SANA, TE APATECERÍA MOVILIZARLA POR EL MISMO GOZO DE MOVERLA... LO VIVIRÍAS GOZOSAMENTE...

y en los momentos que no tenía esa energía, o volvía a ser anorético de energía, entonces me sentía mal por ser el director de la relación, pero claro, si no era director de la relación no existía relación.... Menuda paradoja, o prisión.

JE, JE, JE...

Y AHORA VES EL JUEGO, ¿VERDAD?

PARA QUE TÚ PUEDAS SALVAR A ALGUIEN, ES IMPRESCINDIBLE QUE HAYA UN "ALGUIEN" QUE TENGA PROBLEMAS...

Y SI LA RELACIÓN SE BASA ESENCIALMENTE EN ESO... ¡PUES ESTÁIS EN UNA ESPECIE DE RUEDA DE HÁMSTER!

POR SUERTE AHORA PUEDES VER COMO TÚ MISMO/A ERAS CÓMPLICE DE LA RELACIÓN...

LO VES, ¿VERDAD?

¿Puede ser?

MÍRALO Y CONTÉSTATE TÚ MISMO/A.

PERO CREO QUE, POR LO QUE CUENTAS, YA TE HAS DADO CUENTA, ¿VERDAD?

Estos patrones son los que comentabas hace unos días sobre el "emparejamiento mecánico" (por decir algo...) o emparejamiento inconsciente?

SÍ. Y SON INEVITABLES.

MIENTRAS YO SEA SALVADOR/A NECESITARÉ A ALGUIEN QUE SEA VÍCTIMA... EL RESTO DE PERSONAS NO ME ATRAERÁN...

Y, CLARO, LO QUE SUCEDERÁ A CONTINUACIÓN ESTÁ BASTANTE CANTADO, SIGUE UN GUIÓN BASTANTE CONCRETO, ¿NO?

¡ME ALEGRA QUE LO VAYAS VIENDO! Y AL CONTÁRNOSLO, CADA UNO/A DE NOSOTROS/AS PUEDE VER COMO TAMBIEN HACEMOS LO MISMO EN OTRAS ÁREAS O CON OTRAS CARACTERÍSTICAS. SOMOS CÓMPLICES DE LO QUE VIVIMOS.

Gracias a tu equipo y a todos :)

Y A TI Y A TODOS Y TODAS VOSOTROS/AS POR PERMITIR ESTE ESPACIO DE REFLEXIÓN...

:~)

Hola Daniel.

HOLA!

Dos cosas diferentes. Una reflexión viendo una peli cuando un actor dice que entendía al que había sido su secuestrador y otro le decía que era el síndrome de Estocolmo.

Me da la sensación de que conforme íntegro aspectos del curso y avanzamos en las sesiones, no solamente aprendemos formas diferentes de comportarnos (pensamientos, sentimientos y conductas externas) que nos resultan más útiles, sino que a menudo chocan con lo socialmente admitido, incluso se etiquetan de trastornos.

CARAMBA! ¡VAMOS A SER UN GRUPO DE TRANSTORNADOS!

¡PUES VAYA BIRRIA DE CURSO!

JE, JE, JE...

Por otra parte, centrándome en los 3 centros con sus 3 grados, no solamente me veo aspectos de varios de ellos, sino que en según qué temas, o según temporadas o personas creo que me muestro más de una manera u otra.

CREO QUE MÁS QUE SEGÚN TEMPORADAS O PERSONAS ME PARECE QUE SON

CONTEXTOS DIFERENTES.

Y, MUY ESPECIALMENTE, EL CONTEXTO PÚBLICO Y EL PRIVADO. SOLO ES UNA INTUICIÓN, PERO SÍ VEO PERSONAS QUE TIENEN DIFICULTADES DIFERENTES EN FUNCIÓN DE SI SE ENCUENTRAN EN UN ÁMBITO PÚBLICO O PROFESIONAL O, AL CONTRARIO, SE ENCUENTRAN EN UN ÁMBITO ÍNTIMO, PERSONAL O PRIVADO.

TE ANIMO A MIRARLO.

Mi reflexión es esta, pero no sé si es muy acertada o no. A ver si me explico:

- Suelo escribir y planificar lo que tengo que hacer. A veces más de lo que puedo hacer y dejo sin hacer cosas (poco importantes) o las pospongo hasta que son urgentes. Vivo con una lista de tareas que, aunque no se vacía, a veces consigo apartarla un poco. Creo que se trata del centro INTELECTUAL VIGOREXICO. De hecho, me gusta pasar bastante tiempo buscando información.

DE ACUERDO

- Por otra parte, aunque me llevo bien con mi familia (salvo con mi ex) y compañer@s de trabajo, me cuesta conocer y relacionarme con gente nueva, socializar, salir por ahí. Lo que más hago es el almuerzo y café en el trabajo, y salidas y excursiones con mis hijos. Aunque con mi entorno considero a mí centro emocional equilibrado, por otra parte, al ser un entorno social reducido finalmente creo que tendría un centro EMOCIONAL ANORÉXICO.

PUES NO LO SÉ, PUESTO QUE NO SE TRATA DE ALGO NUMÉRICO, SINO MÁS BIEN CUALITATIVO.

TE ANIMO A LEER EL DOSSIER EXPLICATIVO DE ESTA SEMANA DONDE HEMOS RESUMIDO UNA LISTA DE ACTITUDES O FORMAS POSIBLES DE DETECTAR LOS DESEQUILIBRIOS DE CADA UNO DE LOS CENTROS.

TE LO DIGO PORQUE NO CREO QUE SEA RELEVANTE QUE TENGAMOS MAYOR O MENOR NÚMERO DE PERSONAS CON LAS QUE NOS RELACIONAMOS. SINO LA FORMA COMO ESA RELACIÓN SE DESENVUELVE.

DE LO QUE DICES, SÍ ME PARECE RELEVANTE QUE NO TE GUSTE RELACIONARTE CON GENTE. PERO QUE TU CÍRCULO SEA MÁS O MENOS NUMEROSO, NO TIENE MUCHA IMPORTANCIA.

- En cuanto a ponerme manos a la obra, hay veces que una vez tomada la decisión, me cuesta ponerme en marcha (me da pereza lo puedo dejar para más adelante). De hecho, creo que aprovecho más el tiempo cuando lo tengo más estructurado (mis hijos están conmigo en semanas alternas, me he comprometido con mis padres y/o trabajo). Sin embargo, en mi tiempo o días libres soy más desordenado, estoy en la cama hasta muy tarde, aprovecho menos el tiempo, aunque me lo haya propuesto y apenas salgo a lo imprescindible. Sí que me gusta leer o ver videos de crecimiento personal u otro tipo de informaciones, pero creo que en parte para ocupar ese tiempo, aunque realmente me estimule a nivel intelectual. Por esto considero también mi centro **ENERGÉTICO ANORÉXICO**.

LO ENTIENDO.

PERO SIGO ANIMÁNDOTE A LEER CON ATENCIÓN EL DOSSIER QUE HEMOS COLGADO ESTA SEMANA. ¿DE ACUERDO?

Y QUE MIRES EN ÉL LO QUE MÁS PUEDE "RETRATARTE", TRAS ESO, TE RUEGO QUE OBSERVES, ENTRE DICHAS OBSERVACIONES, CUÁLES SON LAS QUE MÁS DIFICULTADES TE PRODUCEN: CREO QUE DEBERÍAMOS PARTIR DE AHÍ.

¿TE PARECE?

Resumiendo: creo que dedico mucho tiempo a adquirir información y programar lo que tengo que hacer, a costa de ponerme manos a la obra. Y por otra parte mi vida social es casi inexistente fuera de los círculos laboral y familiar.

ES DECIR, QUE TIENES EL CENTRO INTELECTUAL GRANDE PARA EVITAR EL CONTACTO EMOCIONAL Y NO ACTUAR, ¿VERDAD?

- Tendría un centro intelectual vigorexico para compensar los otros dos?

POR LO QUE CUENTAS, SÍ PARECE QUE ES ASÍ...

- Si es así, ¿por dónde empezar?

LA MEDICINA CONCRETA LA DAREMOS DURANTE FEBRERO.

PERO HABRÁ ACCIONES PARA REDUCIR EL INTELECTUAL Y ELLO PROVOCARÁ MÁS ESPACIO PARA EL EMOCIONAL Y ENERGÉTICO.

POR OTRO LADO, DE ENTRE LO EMOCIONAL Y LO ENERGÉTICO IGUAL ESCOGEMOS DOS COSAS COMPLEMENTARIAS PARA QUE SE EQUILIBREN DE FORMA CONSCIENTE.

CON ESO SERÁ SUFICIENTE.

PERO YA TE DIGO, LA MEDICINA CONCRETA A "RECETAR" SERÁ DURANTE FEBRERO...

¿DE ACUERDO?

Por una parte, creo que adquiriendo "compromisos sociales" (potenciar mi centro emocional), también recargaría las pilas a nivel energético, y no tendría necesidad de tanto tiempo a nivel intelectual. Por otra parte, creo que conocer gente nueva es lo que más me va a costar.

SÍ, CREO QUE ESA SERÍA UNA OPCIÓN.

TE RUEGO QUE NO LA DESCARTES, PERO LA CONFIRMEMOS DURANTE EL MES DE FEBRERO: ES EL MES EN EL QUE NOS VAMOS A TOMAR EL TIEMPO NECESARIO PARA DECIDIR QUÉ ACCIONES REALIZAMOS PARA EQUILIBRAR NUESTROS TRES CENTROS.

En fin, que creo que le he dado vueltas, pero no sé si me he perdido un poco, y en todo caso por dónde empezar.

NO VAS NADA PERDIDO. AL CONTRARIO, TE HAS AVANZADO UN POCO... PERO EN UNOS DÍAS TODO ESTO SE TE CLARIFICARÁ. YA LO VERÁS.

DE MOMENTO VAS BIEN, PUES YA TIENES ELEMENTOS SUFICIENTES PARA IDENTIFICAR TUS DESEQUILIBRIOS: PARTIENDO DE UN DIAGNÓSTICO EL PASO SIGUIENTE YA PUEDE DARSE.

Muchas gracias a ti, al equipo, y a todos los compañer@s de aula interior, que como dices a menudo cualquier intervención en el chat o en las dudas nos pueden ser útiles, además de tus propuestas, resúmenes y materiales que nos ofreces. Salu2 a tod@s.

:-)

¡Buenas tardes Daniel!

HOLA!

Tengo una duda en cuanto a los centros.

ADELANTE, CUÉNTANOSLA.

Es decir, yo muchas veces me veo reflejada en un polo y en el contrario. Creo que en mi caso el centro más tocado es el energético, pero si soy una persona muy activa, que disfruta del movimiento y le cuesta parar...sin embargo tengo miedo y siento que necesito ser perfecta para que me amen.... entonces llevo toda mi acción a tratar de cambiar el físico, sobretodo, para ver si así por fin alguien me ve y me ama.

TE ANIMO A LEER CON ATENCIÓN EL DOSIER DE ESTA SEMANA: SEGURAMENTE ENCONTRARÁS QUE SON PUNTOS CONCRETOS Y DIFERENTES DE CADA CENTRO. Y, POSIBLEMENTE, LES VERÁS UNA CIERTA RELACIÓN PUES SERÁN PARCIALMENTE SIMÉTRICOS.

POR EJEMPLO: SI TIENES EL CENTRO EMOCIONAL DESEQUILIBRADO ES POSIBLE QUE AUNQUE HAGAS MUCHAS COSAS TODAS ELLAS TENGAN QUE VER CON EL "SENTIRSE BIEN" O CON EL "PLACER" DEL MOVIMIENTO O SIMILAR, ES DECIR, CENTRO EMOCIONAL. POR EJEMPLO, QUE TE GUSTE LA DANZA O QUE TE GUSTE CIERTOS TIPOS DE YOGA SUAVES Y AMABLES PUEDE SER EMOCIONAL SI SE VIVE DESDE EL "ES BONITO, ES LINDO, ME GUSTA" Y NO DESDE LA MOVILIZACIÓN ENERGÉTICA MÁS CONTUNDENTE Y ACTIVA.

POR OTRA PARTE, EL MIEDO Y LA NECESIDAD DE SER PERFECTA EN LA VISIÓN DE LOS DEMÁS PUEDEN FORMAR PARTE DE UN MISMO "PACK": COMO TENGO MIEDO, BUSCO QUE EL EXTERIOR ME DEFIENDA Y, PARA ELLO, TENGO QUE SER MUY AMABLE, AGRADABLE, AMOROSA... ¡Y PERFECTA!

SI ESO FUERA ASÍ, EL ORIGEN ESTARÍA EN EL MIEDO.

NO SE TRATA DE UN SER AMOROSA POR SERLO, SINO PARA EVITAR AGRESIONES,

COMO UNA ESPECIE DE CHANTAJE A LOS DEMÁS: ¿QUIÉN AGREDIRÁ A ALGUIEN TAN AMABLE? PERO CLARO, COMO ESO SE BASA EN EL MIEDO, DEBEMOS MANTENER LA "BONDAD" COMO SEA, HAY QUE CAER BIEN COMO SEA...

NO LO SÉ. ME HE LIMITADO A INTENTAR IMAGINAR RELACIONES ENTRE LO QUE HAS DICHO. PERO TE INVITO A HACERLO TU MISMA/O.

¿CÓMO?

PUES MIRA EL DOSSIER QUE HEMOS COLGADO ESTA SEMANA Y PON UNA CRUZ EN CADA PUNTO QUE TE VEAS REFLEJADA. LUEGO PUNTÚA DEL 0 AL 10 SI ESO TE GENERA MUY POCOS O MUCHOS PROBLEMAS GRAVES. NOS CENTRAREMOS EN ESOS PUNTOS MÁS "GRAVES" Y, CREO, ESTARÁN RELACIONADOS ENTRE ELLOS.

También me cuesta mucho la toma de decisiones porque veo pros y contras en un lado y en el contrario y me da miedo equivocarme.

DEPENDERÁ DEL ORIGEN DEL MIEDO: ¿TE DA MIEDO NO TENER FUERZAS PARA RECTIFICAR SI TE EQUIVOCAS O QUE TENGAS UN MONTÓN DE PROBLEMAS QUE TE OBLIGUEN A ACTUAR?

¿O TE DA MIEDO QUE, SI TE EQUIVOCAS, NO TE VAN A CONSIDERAR LO BASTANTE BUENO/A?

¿O TE DA MIEDO QUE TE SEPAN TONTO/A?

EN EL PRIMER CASO SERÍA DÉFICIT ENERGÉTICO.
EN EL SEGUNDO SERÍA DEL CENTRO EMOCIONAL.
EN EL TERCERO SERÍA PURAMENTE INTELECTUAL.

MÍRALO, PERO CREO QUE SE TRATA MÁS DE LOS DOS PRIMEROS... ¿NO CREES?

:)

**No sé muy bien donde encajar todo esto. Lo volveré a leer y seguiré observando.
¡Muchas gracias!**

SÍ. VUELVE A LEER EL DOSSIER Y SEGURO QUE VAS ATANDO CABOS.

IGUALMENTE DURANTE FEBRERO IREMOS HACIENDO CRITERIOS PARA QUE QUEDE MUY CLARO!

AVANZAMOS PASO A PASO: ¡HAY QUE SER ORDENADOS!

Hola:
HOLA!

Tengo una duda con respecto al centro intelectual.

ADELANTE!

A veces me pasa que cuando discuto con alguien porque me quita la razón,

ME ENCANTA LA EXPRESIÓN: "ME QUITA LA RAZÓN"

VAMOS A MIRARLO CON CALMA.

SI RESULTA QUE NO TIENES LA RAZÓN, NO TE LA QUITA: NUNCA LA TUVISTE. ¿NO?

Y SI RESULTA QUE VE LAS COSAS DIFERENTES A TI, SERÁ INTERESANTE OBSERVAR PORQUÉ NECESITAS TENER LA RAZÓN. ¿PARA SENTIR EL CONTROL? ¿PARA ESTAR POR ENCIMA? ¿PARA SENTIRTE SEGURO/A?

BUENO... SOLO QUERÍA AYUDARTE A MIRAR CON ATENCIÓN LO QUE DICES. SI SOMOS CUIDADOSOS CON LO QUE AFIRMAMOS Y SOLO AFIRMAMOS COSAS MUY PENSADAS, VAMOS A AVANZAR MUCHO MÁS RÁPIDO EN EL CRECIMIENTO PERSONAL PUES EVITAREMOS EL AUTO-ENGAÑO...

:~)

me enfado y me surge la emoción de la ira.

NO, NO.

AQUÍ VUELVES A NO MIRAR CON ATENCIÓN.

PRIMERO SURGE UNA EMOCIÓN

LUEGO TE ENFADAS.

NO ES AL REVÉS.

Y CREO QUE DECIR QUE SURGE LA "EMOCIÓN DE LA IRA" TAMBIÉN IMPLICA HABER MIRADO POCO.

¿QUÉ PENSAMIENTO HACE SURGIR LA IRA?

¿QUÉ TE DICES A TI MISMO/A?

CREO QUE ESO ES FUNDAMENTAL.

SI LO MIRAS TENDRÁS UNA PELÍCULA DIFERENTE, CON MUCHA MÁS INFORMACIÓN QUE LA QUE AHORA TIENES.

¿DE ACUERDO?

NO TE CONTENTES CON UNA MIRADA SUPERFICIAL DE LAS COSAS O TE SERÁ MÁS DIFÍCIL PROFUNDIZAR EN LA VERDAD....

¿TE ATREVES? ¡PUES ADELANTE!

¿El enfadarme y la emoción de la ira correspondería al centro intelectual o al emocional?

LO INTERESANTE ES BUSCAR LA CAUSA QUE TE LLEVA ENFADARTE Y PREGUNTARTE QUÉ TE DICES Y SIENTES REALMENTE CUANDO "TE QUITAN LA RAZÓN".

ES MUY DIFERENTE ENFADARSE PORQUE TE DICES A TI MISMO/A "A MÍ NADIE ME LLEVA LA CONTRARIA, PUES NO SABEN LO PODEROSO/A QUE SOY" QUE DECIRTE "¿CÓMO PUEDE LLEVARME LA CONTRARIA CON LO QUE YO HE HECHO POR ÉL?" O...

DEPENDE DE LO QUE TE DIGAS SERÁ UNA COSA U OTRA. POR EJEMPLO EN EL PRIMER CASO SERÍA ENERGÉTICO Y EN EL SEGUNDO CASO SERÍA EMOCIONAL...

POR SUERTE, EN FEBRERO VAMOS A ENTRAR EN ELLO Y VAIS A TENER SUFICIENTES CRITERIOS PARA PODER IR MÁS A FONDO.

PERO NOS HAS HECHO UN GRAN FAVOR: NOS HAS AYUDADO A REFLEXIONAR SOBRE EL HECHO QUE HAY QUE MIRAR CON ATENCIÓN LO QUE PENSAMOS Y SENTIMOS PARA PODER VER SI ALGO PUEDE SER CLASIFICADO COMO INTELECTUAL, ENERGÉTICO O EMOCIONAL.

GRACIAS.

Y cuando no tienes confianza en ti mismo para practicar algo nuevo ¿correspondería al centro energético?

CREO QUE LA RESPUESTA ES LA MISMA QUE ARRIBA. DEPENDERÁ DE LO QUE DEFINAS COMO FALTA DE CONFIANZA.

SERÁ INTELECTUAL SI CREES QUE NO PODRÁS PUES ERES TONTO/A.

SERÁ EMOCIONAL, SI CREES QUE NO TE GUSTARÁ Y PREFIERES EL PLACER DE LO QUE CONOCES.

SERÁ ENERGÉTICO SI TE SIENTES IMPOTENTE, INSEGURO O CON MIEDO A LO DESCONOCIDO.

YA VES: TU COMENTARIO NOS HA SIDO ÚTIL PARA ENTENDER QUE DURANTE FEBRERO DEBEREMOS APRENDER A MIRAR LA CAUSA DE LAS COSAS PARA SITUARLAS EN UN CENTRO U OTRO.

PERO CREO QUE LEER EL DOSSIER CON ATENCIÓN Y MARCAR AQUELLO DONDE TE VES REFLEJADO/A Y, LUEGO, PUNTUARLO DEL 0 AL 10 SEGÚN TE INCORDIE MUCHO O POCO EN TU VIDA, PUEDE SER UN BUEN PREVIO PARA TENER UNA BUENA BASE QUE NOS AYUDE EN EL PASO QUE DAREMOS EN FEBRERO.