

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

[9 febrero 2018]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
Sobre consecuencias del trabajo interior.....	4
Sobre los tres centros.....	7

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?

-Sobre consecuencias del trabajo interior

Muy buenos días Daniel!

¡BUENOS DÍAS!

Quería comentarte que efectivamente siento paz en mi interior por este nuevo enfoque que tengo de la realidad y de "mi misma",

ME ALEGRO. GRACIAS POR COMENTARLO. Y ESA PAZ IRÁ AMPLIFICÁNDOSE Y HACIÉNDOSE MÁS FIRME.

NO SERÁ NADA ESPECTACULAR, PERO SÍ HABRÁ UNA VIVENCIA DE MÁS PAZ Y MÁS AMOR HACIA TI Y HACIA EL MUNDO CADA VEZ. PUES NO PODEMOS MIRAR EL MUNDO DIFERENTE A CÓMO NOS MIRAMOS A NOSOTROS/AS MISMOS/AS... Y AL CAMBIAR NUESTRO PUNTO DE VISTA, TODO NUESTRO MUNDO INTERIOR CAMBIA.

sin embargo los cambios que he tenido al empezar a decir "no" a cosas que no me corresponden (por decir un ejemplo) me han llevado a situaciones un poco incómodas para mí con mi entorno porque ellos están acostumbrados a una persona sumisa...

LO ENTIENDO.

Y AHÍ HAY QUE PROCURAR HACER LOS CAMBIOS DE LA FORMA MÁS SUAVE Y SUTIL Y SABIA POSIBLE... A VECES, EN LUGAR DE ENFRENTARNOS DIRECTAMENTE DICRIENDO UN NO, PODEMOS DECIR UN "ME ENCANTARÍA... PERO NO HOY PUEDO..."

HAY QUE PROCURAR HACER ESTE TRÁNSITO EN LAS RELACIONES DE LA FORMA MÁS FÁCIL PARA NOSOTROS/AS Y PARA LOS/LAS DEMÁS.

NO ES FÁCIL, PERO SI LO TENEMOS EN MENTE, PODREMOS PROCURAR PONER AHÍ LA ATENCIÓN Y TENDREMOS MÁS PROBABILIDADES DE ÉXITO. AUNQUE, COMO NOS FALTA LA PRÁCTICA, QUIZÁS NO LO HAGAMOS 100% PERFECTO, ¿VERDAD?

BUENO, PUES SI NOS EQUIVOCAMOS NO IMPORTARÁ SI ESTAMOS DISPUESTOS A TOMAR NOTA Y A APRENDER. HAY GENTE QUE LLEVA AÑOS DICIENDO NO Y, CLARO, YA TIENEN PRÁCTICA: NOSOTROS/AS TENDREMOS QUE APRENDER, ¿NO CREES?

y los cambios chocan para quienes están acostumbrados.

¡CLARO! Y ALGUNAS PERSONAS DEJARÁN LA RELACIÓN Y OTRAS SERÁN CAPACES DE TRANSFORMARLA Y SEGUIR CONTIGO....

ESO YA NO DEPENDE DE TI.

LO QUE SÍ DEPENDE DE TI ES QUE TUS "NO" SEAN "NOES" DE AMOR, ES DECIR, QUE NO DIGAS "NO" PARA ENFRENTARTE, SINO BUSCANDO LO MEJOR PARA AMBOS, SABIENDO QUE SI DIJERAS "SÍ" IMPLICARÍA UN ERROR, UNA AGRESIÓN A LA OTRA PERSONA O A TI, UNA FALTA DE RESPETO... ¡POR LO TANTO, SOLO PUEDES DECIR "NO"!

LLENA DE AMOR TUS "NO".

: -)

Entonces, me parece que no es nada simple este trabajo, el valorarse trae consigo una serie de experiencias que "creo" hay que llenarse de valor, de valentía, de decisión y determinación para poder enfrentarlas (no como lucha sino darle la cara, hacerle frente!) Y finalmente crecer!.

SÍ, VIVIR TUS "NO" COMO EXPRESIÓN DE AMOR: LO QUE AHORA DECIDO DECIR PARA BIEN MÍO Y DE LA RELACIÓN. AUNQUE, A VECES COMO EL ALCOHOL, ARDE AL PONERSE SOBRE LA HERIDA...

Lo digo porque en mi caso soy una persona pasiva en algunos aspectos y acepto o "aceptaba" (aún estoy en ese proceso) todo de todo el mundo aun cuando muy internamente no estaba de acuerdo.

Para una persona así ESTE trabajo tiene su peso... Su valor.

LO ENTIENDO TOTALMENTE.

Y SÍ, DE HECHO ESTE ES UN VERDADERO ENTRENAMIENTO PARA CIERTAS PERSONAS.

EN REALIDAD, ESTE ENTRENAMIENTO ESTÁ EN LA LISTA DE LOS ENTRENAMIENTOS POSIBLES QUE SUGERIREMOS DURANTE ESTE MES DE FEBRERO.

Y, COMO INTUYO EN LO QUE TÚ DICES, NO ERES TÚ QUIEN LO ESCOGE. ES ÉL QUIEN TE ESCOGE A TI...

Gracias...

AL CONTRARIO, GRACIAS A TI POR COMENTARLO ASÍ TODOS Y TODAS VAMOS VIENDO QUE, EN REALIDAD, LAS TAREAS QUE HAREMOS PARA EQUILIBRAR LOS CENTROS SON TAREAS EVIDENTES, SENCILLAS... ¡DE LAS QUE VEMOS SU NECESIDAD Y QUE NO LAS HAREMOS FORZADOS, SINO PORQUE ASÍ LO HEMOS DECIDIDO PARA EXPRESAR LO QUE SOMOS!

-Sobre los tres centros

Hola Daniel, corazón, eres un crack :)

HOLA!

Verás, tengo identificado mi problema, pero no sé en qué centro ubicarlo ni en qué nivel.

SÍ. PERO ESO NO SERÁ TAMPOCO UN PROBLEMA GRAVE.

¿POR QUÉ?

PUES PORQUE DURANTE CADA CLASE IREMOS VIENDO COMO NOSOTROS/AS NO ESCOGEMOS LOS TRABAJOS A REALIZAR, SINO QUE VEREMOS COMO ELLOS NOS ESCOGEN A NOSOTROS/AS.

¿Me ayudas? Se trata de que me enfoco demasiado en la mirada de los demás hacia mí. Al exponerme en público sufro horrores, y en el trato diario quiero ser percibido como alguien ingenioso, inteligente, especial. Necesito sentirme apreciado, admirado y querido por los demás. La retroalimentación que obtengo es positiva, pero siento que no es suficiente.

¡OSTRAS! PUES NO SÉ...

HAS DESCRITO EL SÍNTOMA CON CLARIDAD, PERO NO TENGO INFORMACIÓN SUFICIENTE COMO PARA INTUIR LAS CAUSAS:

SI SON CAUSAS INTELECTUALES (NO SÉ QUIÉN SOY, NO SÉ QUÉ APORTO AL MUNDO, NECESITO LLAMAR LA ATENCIÓN PARA QUE ME DIGAN QUE VALGO PORQUE YO ME SÉ TONTO/A Y ESTOY DISIMULANDO)

O SI SON CAUSAS EMOCIONALES (NO SOY DIGNO/A DE SER AMADO, NO CONOZCO MIS VALORES Y, POR LO TANTO, NO SÉ QUE LOS TENGO, NI CÓMO EXPRESARLOS...)

O SI ES ENERGÉTICO (NO SÉ DECIR QUE "NO" A LO QUE NO DESEO POR MIEDO AL

ENFRENTAMIENTO Y A LA LUCHA Y ACABO HACIENDO LO QUE DESEAN LOS DEMÁS Y ESO ME HA LLEVADO A DESCONECTARME DE MIS DESEOS Y NECESIDADES).

EN TODO CASO, CREO QUE TIENE RELACIÓN CON TU AUTOVALORACIÓN. EN ESTE SENTIDO, CREO LOS TRES EJERCICIOS DE AUTOVALORACIÓN QUE PROPONEMOS EN ESTE MES DE FEBRERO:

- 1.-MÁSCARA DE OXÍGENO
- 2.-LIBRO/BÚHO/BOMBILLA
- 3.-ESPEJO

TE PUEDEN SER ÚTILES SI DECIDES HACERLOS CADA DÍA. EN ESPECIAL EL DEL ESPEJO.

ESTE EJERCICIO LO EXPLICO EN ESTA CLASE DEL MES DE FEBRERO... ¿DE ACUERDO?

LAMENTO NO HABERTE SIDO MUCHO MÁS ÚTIL....

¡PERO TE ANIMO A HACER LOS 3 EJERCICIOS DE AUTOVALORACIÓN QUE EXPLICAMOS ESTE MES Y CREO QUE VERÁS CAMBIOS IMPORTANTES.

Gracias

GRACIAS A TI... ¡PRUÉBALO Y LO VERÁS!

¡AH! UN ÚLTIMO APUNTE.. NO LOS HAGAS COMO REPITIÉNDOLOS, SINO PROCURANDO HACERLOS CONSCIENTEMENTE, SINTIÉNDOLOS, DESDE EL CORAZÓN...

¿LO INTENTAS?