

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

AULA INTERIOR

**BOLETÍN**

**Dudas resueltas**

[ 16 febrero 2018 ]

# Índice

Utilidad del boletín.....	3
Estado de paz interior.....	4
Sobre el significado del respeto.....	8
Sobre criterios para desequilibrar los centros.....	11
Sobre vivir sin pensar en los centros.....	13
Sobre quién escoge los centros.....	18
Sobre el centro emocional en pareja.....	20
Sobre la libertad y los centros.....	24

## Utilidad del boletín

Plantea tus dudas y experiencias al correo electrónico gestionado por Lurdes, [info@danielgabarro.com](mailto: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](http://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?**

## -Estado de paz interior

**Hola Daniel!**

¡BUENOS DÍAS!

**Quiero compartir contigo como me encuentro en este camino que he iniciado guiado por ti.**

PUES GRACIAS POR COMPARTIRLO.

**Verás, me he dado cuenta que llevo toda la vida en una búsqueda para lograr alcanzar mi estado de paz interior.**

CLARO. Y BUSCAMOS PORQUE, EN NUESTRO INTERIOR, HAY UNA DEMANDA DE ALGO REAL Y AUTÉNTICO. EN NUESTRO INTERIOR HAY ESE POTENCIAL Y EL NO VIVIRLO ACTUALIZADO AQUÍ Y AHORA, NOS IMPELE A BUSCARLO.

SE TRATA DE ALGO NATURAL.

SI TENEMOS FRÍO BUSCAMOS CALENTARNOS, PUES EL ESTAR CÁLIDOS FORMA PARTE DE NUESTRA POTENCIALIDAD. LO MISMO CON EL HAMBRE, BUSCAMOS COMER PUES EL ESTAR SACIADOS FORMA PARTE DE NUESTRAS POSIBILIDADES.

LO MISMO SUCEDE CON LA PLENITUD: LA BUSCAMOS PUES DENTRO DE NOSOTROS EXISTE COMO POTENCIALIDAD Y, CLARO, NOS IMPELE A HACERLA REALIDAD EN EL AQUÍ Y AHORA.

SI NO LA TUVIÉRAMOS COMO POTENCIAL, NO SENTIRÍAMOS NINGUNA NECESIDAD DE BUSCARLA.

PERO COMO LA SOMOS, LA BUSCAMOS: NOS SENTIMOS COMO NIÑOS PERDIDOS QUE ECHAN DE MENOS A SUS PADRES Y VAMOS EN SU BÚSQUEDA.

**He saboreado muchos pequeños/grandes momentos en este estado. Siempre trabajandome mucho interiormente.**

**Pues bien, en estos momentos no tengo ninguna necesidad de buscar, no tengo ninguna necesidad de "trabajar".... no siento la necesidad de lucha, ni de esfuerzo. Es como si sintiera que no tengo nada que buscar, que no tengo que ir hacia ningún sitio, que sólo tengo que fluir con lo que toque.**

SÍ, EL TRABAJO INTERIOR ES INTENSO Y HASTA DURO... ¡HASTA QUE NOS DAMOS CUENTA QUE YA ESTABA TODO HECHO Y SIEMPRE LO HABÍA ESTADO!

ES LA MONDA.

DAR LA VUELTA AL MUNDO PARA DESCUBRIR QUE YA ESTÁBAMOS EN CASA.

TRABAJAR PARA "ILUMINARNOS" Y VER QUE SIEMPRE LO HEMOS ESTADO.

**Pero lo mejor es que no es que no quiera luchar más por cansancio, como en otras ocasiones, sino que no tengo ninguna necesidad de ir siempre a buscar algo que luego me llevaba a lo siguiente y estaba siempre agotada porque parecía que no llegaba nunca.**

SÍ, PORQUE COMPRENDES QUE TODO ESTÁ BIEN.

QUE TODO SIGUE SU RITMO.

QUE TODO AVANZA.

QUE NO HAY NADA QUE ESTÉ ROTO... SIMPLEMENTE TODO NECESITA SU PROCESO Y PODEMOS DISFRUTAR DE ÉL, ¿VERDAD?

**Me estoy explicando bien? Es que es algo tan interno que me cuesta verbalizarlo.**

SÍ, PERO CREO QUE TE ENTIENDO.

ES COMO VER QUE UNA PLANTA CRECE Y DEJAR QUE LO HAGA, NEGARSE A ESTIRAR SUS HOJAS PARA QUERER QUE CREZCA MÁS RÁPIDO: YA TODO VA EN LA DIRECCIÓN CORRECTA. TARDARÁ MÁS O MENOS, PERO TODO VA EN LA DIRECCIÓN CORRECTA.

ES COMO ESPERAR QUE EL DÍA AMANEZCA, CON CONFIANZA PLENA, GOZANDO DE ESTE MOMENTO QUE NOS CONDUCE, DE FORMA INEVITABLE, HACIA EL AMANECER...

**Quería compartir ésto contigo porque es algo que me nace de dentro, me libera, me relaja y me ha surgido de una forma natural**

SÍ, HA SURGIDO DE FORMA NATURAL... ¡TRAS MUCHO TRABAJO! SIN EL TRABAJO NO TE HUBIERAS DADO CUENTA... ¡PERO EL TRABAJO NO HA AÑADIDO NI UNA MOLÉCULA A LA REALIDAD! ¡EL TRABAJO NO HACE QUE AMANEZCA ANTES! ¡MENUDA CONTRADICCIÓN! ¿VERDAD?

LUCHAR, TRABAJAR... HASTA VER QUE YA TODO ESTÁ BIEN Y QUE LA LUCHA NO ERA NECESARIA.

**y sin embargo, tengo un montón de dudas respecto a muchos temas que estamos tratando**

SÍ. LO ENTIENDO

PERO TAMBIÉN CAPTAS QUE TODO SE IRÁ ACLARANDO Y QUE, EN TODO CASO, ESAS DUDAS NO EMPAÑAN LO QUE ERES. ¿VERDAD?

IGUAL QUE NO SABER FÍSICA ATÓMICA, NO TE IMPIDE VIVIRTE COMO PURA INTELIGENCIA. ¿VERDAD?

UNA NUBE NO APAGA EL SOL, EL SOL SIGUE ESTANDO AHÍ, HAYA NO NO HAYA NUBES.

Y ESO SON LAS DUDAS: NUBES.

Y NUESTRA ESENCIA ES, SIMPLEMENTE, EL SOL SIEMPRE PRESENTE.

PERO HASTA QUE NOS DAMOS CUENTA Y LO VIVIMOS... ¡PASA MUCHO TIEMPO Y MUCHO TRABAJO... QUE ERA IMPRESCINDIBLE E INÚTIL AL MISMO TIEMPO! ¡MENUDA CONTRADICCIÓN!

Y ESO NO QUITA QUE, EN ALGUNOS MOMENTOS, CAIGAMOS DE NUEVO EN CONFUSIÓN... PERO AHORA SABEMOS QUE ES PASAJERA... ¡OJALÁ LO RECORDEMOS CUANDO LO NECESITEMOS! (PERO AUNQUE NO LO RECORDEMOS LA REALIDAD, PURA Y HERMOSA, SERÁ LA MISMA).

**y a veces me siento un poco perdida y claro, me doy cuenta, que el trabajo interior**

**que estamos haciendo va mucho más allá de lo que podamos entender intelectualmente.**

SÍ.

PERO TAMBIÉN PORQUE TÚ YA LLEVAS UN CAMINO HECHO.

RECOGES LOS FRUTOS DE TU TRABAJO AHORA.

PERO TODOS Y TODAS LLEGAREMOS. EL MOMENTO NO LO DECIDIMOS NOSOTROS/AS, PERO TODAS Y TODOS LLEGAREMOS.

TE AGRADEZCO MUCHO ESTE MENSAJE.

Y LO RESUMIRÍA CON:

TODOS Y TODAS LLEGAREMOS. NO SABEMOS CUÁNDO. PERO LLEGAREMOS.

EL RESULTADO NO DEPENDE DE NOSOTROS/AS. PERO COMPROMETERNOS, AMOROSAMENTE, CON LA VERDAD Y CON NOSOTROS/AS MISMOS SÍ QUE DEPENDE DE NOSOTROS/AS.

¡PUES AQUÍ ESTAMOS!

**Gracias por dedicarme tu tiempo.**

A TI, POR COMPARTIR.

**Un abrazo muy, muy grande.**

## -Sobre el significado del respeto

Hola :)

BUENOS DÍAS!

**Porfa, Daniel...estoy leyendo las 7 herramientas.. qué significa 'respetar'?**

**Mi idea de respeto es: te escucho, trato de entender lo que dices, lo mastico, lo internalizo, trato de ver con tus ojos, meterme en tus zapatos- aunque solo tú sepas dónde te aprietan a ti- :) ponerme en tu lugar y 'comprender' lo que piensas y dices y si no estoy de acuerdo, si no pienso igual, te lo digo, te cuento porque para mi es diferente y listo. Ni me enfado ni nada.**

LO ENTIENDO.

PERO SI NO TE HE PEDIDO TU OPINIÓN, TU INTERVENCIÓN ES, EN REALIDAD, UNA INTERFERENCIA.

PARA MÍ RESPETARME ES DEJARME VIVIR MI EXPERIENCIA, NO PRESIONARME PARA QUE VIVA ALGO QUE YO NO HE ESCOGIDO.

TAMBIÉN IMPLICA DARMER PERMISO PARA QUE PUEDA VIVIR LAS CONSECUENCIAS DE LO QUE HE HECHO.

**Desde hace años que me pasa en mi trabajo. Percibo que mi jefa no hace que como equipo seamos productivos. En los resultados de los últimos años, los números cantan ( de hecho, ha dimitido éste último mes con números en rojo).**

DE ACUERDO.

PERO SI ELLA ES QUIEN DEBE DECIDIR, ESO LE CORRESPONDE A ELLA.

SI PIDE CONSEJO, LO DAS. PERO SI NO PIDE CONSEJO: LA RESPETAS.

NATURALMENTE, SI SACA MALOS RESULTADOS, TAMBIÉN LA RESPETAS Y NO LA



SALVAS: ELLA TIENE DERECHO A APRENDER DE SUS ERRORES. ¿NO CREES?

**Hace años que dejé de 'respetarla' como jefa, ya que la considero una inútil como jefa, valiosa como persona, como SER.**

RESPETAR NO QUIERE DECIR QUE TE CAIGA BIEN, NI QUE TE ENGAÑES PENSANDO QUE SÍ SABE HACER COSAS QUE, EN REALIDAD, IGNORA.

RESPETARLA SIGNIFICA NO INTERFERIR EN SU REALIDAD, POR MÁS GANAS QUE TENGAS Y POR MÁS QUE CREAS QUE PODRÍAS SALVARLA Y AYUDARLA UN MONTÓN.

NO PODEMOS AYUDAR A NADIE SI NO SE CUMPLEN LAS 4 NORMAS DE LA AYUDA.

NATURALMENTE, PUEDES DARLE CONSEJO A TODAS LAS PERSONAS QUE TE LO PIDAN, PERO AYUDAR (QUE IMPLICA ACCIÓN FÍSICA) NECESITA MÁS: QUE TE CORRESPONDA.

Y MIENTRAS TU JEFA NO TE PIDA AYUDA, DEBES RESPETARLA.

**Es más, desde hace años también he 'sentido' que 'hace lo que puede'.**

BUENO, ESO NO LO HAS "SENTIDO", SINO QUE LO HAS PENSADO.

LO DIGO PARA SER LO MÁS EXACTOS POSIBLE CON LAS PALABRAS.

**Me mueve a...'pena'.. tal vez la pena no sea un sentimiento noble,**

BUENO, DA IGUAL QUE TE PAREZCA NOBLE O NO... EN TODO CASO, LOS SENTIMIENTOS NO SON ÚTILES PARA RELACIONARTE CON LAS PERSONAS. NO LUCHES CONTRA TUS SENTIMIENTOS: ÚSALOS PARA CONOCER LO QUE PIENSAS, TUS CREENCIAS. ¡ESA ES SU UTILIDAD!

DESDE LA PENA INTERFERIRÍAS Y LA SALVARÍAS. PERO ASÍ NO PODRÍA APRENDER Y, DE ALGUNA FORMA, ESO SERÍA UNA AGRESIÓN. POR ESO ES IMPORTANTE NO NEGAR LO QUE SENTIMOS, PERO ACTUAR DESDE EL AMOR.

Y RECUERDA: EL AMOR ES BUSCAR EL MÁXIMO BIEN Y LAS 7 HERRAMIENTAS SON

UNA CONCRECIÓN... ¡NO SEA QUE BUSQUEMOS EL MÁXIMO BIEN FASTIDIANDO AL OTRO POR IGNORANCIA!

**pero es así, pena porque creo que sufre, que vive mal...cuando la critican, me he escuchado decir : 'uy, la pobre! no digas eso! hace lo que puede!.**

**¿Qué es, el 'respeto'?**

BUENO RESPETO ES NO INTERFERIR, NO CASTIGAR, NO CRITICAR... ¡Y NO SALVAR!

TE ANIMO A LEER EL CAPÍTULO SOBRE "RESPETAR" DEL LIBRO 7 HERRAMIENTAS DEL AMOR Y TENDRÁS UN MONTÓN DE INFORMACIÓN EXTRA PARA TI.

**Gracias.**

## ¿? -Sobre criterios para desequilibrar los centros

**Hola Daniel!**

HOLA!

**En la clase quedó una pregunta en el aire y con ella mi curiosidad al respecto.. y era algo así como que si habían criterios para desequilibrar los centros?**

Y ME PARECE UNA PREGUNTA MUY INTERESANTE.

MIRA, DESDE MI PUNTO DE VISTA, EL USO DE UN CENTRO PARA RESOLVER ALGO QUE INCUMBE A OTRO CENTRO ES UNA FORMA OBVIA (Y HABITUAL) DE DESEQUILIBRARLOS.

POR EJEMPLO: ANTE UN TEMA INTELECTUAL USAR LO EMOCIONAL (CHANTAJE, TRISTEZA, AMISTAD...) PARA RESOLVERLO. LA FRASE, ANTE UNA DISCUSIÓN INTELECTUAL, "*PERO ME QUIERES, ¿NO?*" ES UNA MUESTRA DE ELLO.

PERO, POR SEGUIR CON EL MISMO EJEMPLO ANTERIOR, USAR LA FUERZA PARA IMPONER UNA IDEA (Y LA FUERZA PUEDE TAMBIÉN IMPLICAR EL MALTRATO VERBAL, LA AMENAZA, LAS AGRESIONES FILIBUSTERAS LEGALISTAS O SIMILARES...) TAMBIÉN ES UNA FORMA DE ACCIÓN QUE LLEVA A DESEQUILIBRAR A LOS TRES CENTROS.

EN REALIDAD, LOS 3 CENTROS ESTÁN VINCULADOS, SON UN SISTEMA.

CUANDO UNO SE MUEVE, ESO AFECTA A LOS OTROS DOS.

DESDE ESTA PERSPECTIVA, CUANDO UN CENTRO HACE LA TAREA DE OTRO: ¡YA TENEMOS EL DESEQUILIBRIO SERVIDO!

Y AQUÍ TE PLANTEO UN RETO: ¿CÓMO PUEDE EL CENTRO INTELECTUAL INTENTAR RESOLVER UN TEMA AFECTIVO? ¿Y QUÉ CONSECUENCIAS TE IMAGINAS?

Y UN SEGUNDO RETO: ¿CÓMO PUEDE EL CENTRO ENERGÉTICO INTERFERIR EN UN TEMA EMOCIONAL? ¿QUÉ CONSECUENCIAS TE IMAGINAS?

Y, YA PUESTOS, ¿PUEDES IMAGINARTE AL CENTRO INTELECTUAL Y AL CENTRO EMOCIONAL INTENTANDO RESOLVER UN TEMA ENERGÉTICO? ¿QUÉ CONSECUENCIAS CREES QUE TENDRÍA?

TE ANIMO A IMAGINARLO. ¿POR QUÉ? PUES PORQUE SI TÚ MISMO/A LLEGAS A ESTAS CONCLUSIONES, VERÁS QUE TÚ PUEDES ENCONTRAR LAS RESPUESTAS EN TI MISMO/A Y SERÁS TU PROPIO FARMACÉUTICO/A. ¡NO DEPENDARÁS DE NADIE MÁS!

NO ES FÁCIL... ¿PERO TE ANIMAS?

**gracias!**

A TI!!

## -Sobre vivir sin pensar en los centros

**Buenos días!**

BUENOS DÍAS!

**Estoy un poco desilusionada con la clase de ayer. No por vosotros si no por el contenido. Creo q no me habría hecho falta pasar meses observándome para saber lo que debería de hacer para equilibrarme.**

LO ENTIENDO.

SIN EMBARGO, CREO QUE HAY UN PAR DE COSAS A TENER PRESENTE:

1.- AHORA QUE TE HAS OBSERVADO TANTO TIEMPO SABES QUE SI NO ACTÚAS SEGUIRÁS EN EL MISMO SITIO. EL HABER ESTADO TANTO TIEMPO VIENDO LAS CONSECUENCIAS ESPERO QUE HAYA FACILITADO QUE SEAS MUY CONSCIENTE QUE SOLO TIENES UNA SALIDA. EN ESTE SENTIDO TUS "GANAS" PUEDEN SER MUY SUPERIORES A SI ESTO NO HUBIERA SIDO HECHO.

2.- ADEMÁS, NORMALMENTE, SIN EL TRABAJO PREVIO PLANTEARÍAMOS ESTAS ACCIONES COMO ALGO DE FUERZA DE VOLUNTAD, COMO ALGO QUE HAY QUE PROPONERSE HACER Y QUE HAY QUE "LUCHAR" PARA CONSEGUIRLO. AHORA VEMOS QUE LOS RESULTADOS NO DEPENDEN DE NOSOTROS/AS. Y QUE LA ACTITUD CORRECTA ES HACER LO QUE NOS TOCA HACER SOLO POR EXPRESARME. PUEDE PARECER UN DETALLE MENOR, PERO CREO QUE LO CAMBIA TODO, PUES EVITA QUE CAIGAMOS EN LA TRAMPA DEL EGO-IDEAL.

IGUALMENTE, ENTIENDO LO QUE DICES.

TAMBIÉN A MÍ ME PARECIÓ UN POCO DESANIMADOR CUANDO MI MAESTRO ME SUGIRIÓ QUE DEBÍA IR A HACER ARTES MARCIALES PARA EQUILIBRAR MI ENERGÍA... ¡A PARTE QUE ME HORRORIZÓ LA IDEA!

SIN EMBARGO, VISTO EN PERSPECTIVA, NO PUEDO SINO AGRADECÉRSELO.

**Es decir, a veces podemos creer saber lo que nos vendría bien, lo difícil es ejecutarlo.**

EFFECTIVAMENTE.

POR ESO INSISTO EN LOS DOS PUNTOS QUE HE INDICADO ARRIBA.

CREO QUE ESOS DOS PUNTOS NO PODRÍAN DARSE SIN UN TRABAJO PREVIO DE SEMANAS DE AUTOOBSERVACIÓN.

PERO, NATURALMENTE, PUEDO ESTAR EQUIVOCADO.

SIN EMBARGO, SÉ QUE LO QUE HACEMOS NOS TRANSFORMA Y LO HE VISTO EN CIENTOS DE EX-ALUMNOS/AS. PERO, REITERO, TAMBIÉN PUEDO ESTAR EQUIVOCADO O, POR SUPUESTO, PODRÍA PLANTEARSE DIFERENTE O CON MUCHO MÁS ACIERTO.

NO DUDES QUE ESTOY ABIERTO A CUALQUIER SUGERENCIA: ENRIQUECER EL CURSO ME ENTUSIASMA. NO DUDES EN HACERME LLEGAR CUALQUIER SUGERENCIA QUE CREAS ÚTIL: TU PERSPECTIVA DE ALUMNA/O DEL CURSO TE PERMITE DECIRME COSAS QUE, DESDE MI PERSPECTIVA DE PROFE, PUEDO NO VER.

**De alguna manera se trata de hacer aquello que realmente es lo contrario a lo que harías.**

NO EXACTAMENTE LO CONTRARIO, PERO ALGO MUY DIFERENTE A CÓMO ACTUAMOS. PERO HACERLO CON CONCIENCIA, DÁNDONOS CUENTA.

SIN EMBARGO, ALGUNAS DE LAS COSAS QUE INDICAMOS NO SIEMPRE SE LE HUBIERAN OCURRIDO A MUCHA GENTE Y PUEDEN SER CLAVES PARA CIERTAS PERSONAS. POR EJEMPLO: EVITAR LA SONRISA COMPULSIVA O ENFRENTARSE AL ABURRIMIENTO SIN HUIR DE ÉL COMO ACTO CENTRAL.

**Porque la tendencia, por ejemplo si tienes el centro energético pequeño sería quedarme en casa, pero sé que si voy a correr me encontraré mejor, no obstante no lo hago.**

LO ENTIENDO.

**Me esperaba otro tipo de solución. Veo que es algo de por vida. Ahora que sabemos cómo somos es una forma de decir esto es lo q hay, es tu forma de ser, y esto marcará las actividades que realices para intentar equilibrarte el resto de tu vida?**

NO.

LO CURIOSO ES QUE, CUANDO EJERCITAS CONSCIENTEMENTE UN CENTRO, LO EJERCITADO SE INCORPORA.

ES DECIR, NO ES LO MISMO IR A CORRER PARA EVITAR ESTAR EN CASA O PORQUE "TENGO QUE OBLIGARME PARA ACTIVARME", QUE IR A CORRER Y, MIENTRAS CORRO, DARME CUENTA DE ESTAR EJERCITANDO LA ENERGÍA Y SEGUIR HACIÉNDOLO CONSCIENTEMENTE. PUES LA PRIMERA FORMA DE HACERLO CASI NO AÑADE NADA A MI ENERGÍA, NO ME AYUDA A INCREMENTAR MI ENERGÍA, NO LA INCORPORO. MIENTRAS QUE EL HACERLO CONSCIENTEMENTE SÍ LA INCORPORA, SÍ ME DA EXPERIENCIA DE SER ENERGÍA Y, POR LO TANTO, CAMBIA MI EXPERIENCIA VITAL.

LO QUE HE OBSERVADO A LO LARGO DE LOS AÑOS, ES QUE EL EJERCICIO CONSCIENTE -Y NO ME CANSO DE REITERAR LA IMPORTANCIA QUE SEA CONSCIENTE- DE UN CENTRO NOS LLEVA A EQUILIBRAR ESE CENTRO. POR LO QUE NO ES NECESARIO HACERLO DE POR VIDA: UNA VEZ EQUILIBRADO NUESTRA REALIDAD CAMBIA.

DE HECHO, CUANDO MIRO HACIA ATRÁS, VEO QUE MI ENERGÍA SE MULTIPLICÓ CLARAMENTE A PARTIR DE LA EXPRESIÓN CONSCIENTE DE LA ENERGÍA HACIENDO ARTES MARCIALES (Y DE OTRAS PEQUEÑAS ACCIONES COMPLEMENTARIAS QUE NO HICE COMO OBLIGACIÓN, SINO COMO FORMA DE EXPRESIÓN CONSCIENTE DE LA ENERGÍA QUE SOY PARA INTEGRARLA CONSCIENTEMENTE).

**Hay algunas actividades de las que "me ajustan" que ya llevo tiempo haciendo por intuición y no es que sienta cambios o mejorías extraordinarios.**

QUIZÁS SEA POR LO QUE DIGO.

NO SOLO SE TRATA DE HACERLAS, SINO DE HACERLAS DÁNDOME CUENTA DE ESTAR

EJERCITANDO ESE CENTRO DE FORMA CONSCIENTE.

LO QUE SE EJERCITA DE FORMA CONSCIENTE SE INTEGRA.

LO QUE SE EJERCITA DE FORMA MECÁNICA, SE PIERDE (Y LO QUE SE EJERCITA POR "OBLIGACIÓN" ES MECÁNICO, PUES VIENE DEL EGO-IDEAL Y NO DE LA PROPIA CONSCIENCIA: TAMBIÉN SE PIERDE).

**De hecho, en cuanto me descuido tiendo a dejar de hacerlo y volver a mi tendencia natural.**

SÍ. LO ENTIENDO.

POR ESO HE REMARCADO LO DE LA CONSCIENCIA, LA ACTITUD EN QUE HAY QUE HACERLO.

PARA MÍ ES LA CLAVE.

SI MOVILIZO LA INTELIGENCIA, DARME CUENTA QUE LA ESTOY MOVILIZANDO, QUE QUIERO COMPRENDER, QUE ESTOY HACIENDO UN ESFUERZO DE COMPRENSIÓN CONSCIENTE Y ACTIVO...

Y ASÍ CON LOS OTROS DOS CENTROS.

SOLO LO QUE SE EXPRESA DE FORMA CONSCIENTE SE INTEGRA Y NOS ENRIQUECE.

**¿Llegará un momento en el que podamos verdaderamente disfrutar y vivir la vida y el presente, en lugar de comernos la cabeza tanto por ajustar y desajustar nuestro ser?**

SÍ. DE HECHO, EL AJUSTAR Y VOLVER A AJUSTAR IMPLICA QUE NO HA SIDO INTEGRADO, QUE SE HA HECHO DESDE UNA CIERTA MECANICIDAD, DE LA "OBLIGACIÓN" DEL EGO-IDEAL.

¡Y ES DIFÍCIL HACERLO DESDE LA CONSCIENCIA! ¡POR ESO INSISTO TANTO!

OJALÁ LO QUE TE HE CONTADO TE SEA DE UTILIDAD PARA VERLO DESDE MI PERSPECTIVA Y EXPERIENCIA. SIN EMBARGO, TIENES RAZÓN AL DECIR QUE LO QUE PROPONGO NO ES MÁGICO. ¡A VECES ME SIENTO EL MAGO SIN MAGIA! PERO, AUNQUE NO SEA MÁGICO, SÍ RESULTA ÚTIL CUANDO SE HACE CONSCIENTEMENTE.



EN TODO CASO, TE ANIMO A DARTE LA OPORTUNIDAD DE PROBARLO Y, A LA VEZ, A NO SENTIRTE OBLIGADO/A A MANTENERTE NECESARIAMENTE EN EL CURSO. ESTE ESPACIO ES UNA OPORTUNIDAD Y NO UNA OBLIGACIÓN. PERO SÍ, OJALÁ TE SEA ÚTIL Y TE DES PERMISO PARA EXPERIMENTARLO DESDE ESTA PERSPECTIVA.

Y, FINALMENTE, QUIERO AGRADECERTE UN MONTÓN TU COMENTARIO CLARO Y DIRECTO. ME AYUDA MUCHO SABER QUE ESTÁIS DISPUESTOS A DECIR LAS COSAS TAL COMO LAS VEIS Y OS LO AGRADEZCO. POR OTRA PARTE, TAMBIÉN ESO ME ANIMA A BUSCAR ALTERNATIVAS PEDAGÓGICAS DIFERENTES, QUE CON EL TIEMPO, VAN MEJORANDO EL CURSO. ASÍ QUE TE LO AGRADEZCO INMENSAMENTE.

## -Sobre quién escoge los centros

**Hola, buenas Daniel!**

HOLA!

**Estoy un poco confundida con el tema de los tres centros. Después de haber leído las características de cada centro y de haber marcado aquellas en que me veo reflejada y, después enumerarlas según el nivel de sufrimiento que me generan, me pregunto ¿cómo puedo saber quién es el que ha escogido estas características y no otras?**

**¿Mi YO AUTÉNTICO, mi YO-IDEA o mi YO-IDEAL?**

TU PREGUNTA TAMBIÉN ES MUY PERTINENTE. MIL GRACIAS POR HACERLA.

EN REALIDAD, TE INVITO A MIRAR LAS DIFICULTADES QUE VIVES Y DARTE CUENTA QUE ESAS DIFICULTADES NO ESTÁN INVENTADAS: PARA TI SON REALES (AL MARGEN QUE LAS VIVAS PORQUE ESTÁS IDENTIFICADA CON UN EGO QUE, EN EL FONDO, NO ES REAL).

SI SIGUES ESE HILO VERÁS QUE ESAS DIFICULTADES QUE TOMAS COMO REALES, TIENEN SU ORIGEN MÁS EN UN CENTRO (COMPRENSIÓN, RELACIÓN O ACCIÓN) QUE EN OTRO.

DESDE LA CONSTATACIÓN QUE ESE CENTRO TE ORIGINA MÁS SUFRIMIENTO QUE OTRO, RESULTA EVIDENTE QUE ESE ES EL QUE DEBEMOS TRABAJAR.

SIN EMBARGO, ¿CÓMO ASEGURARNOS QUE REALMENTE HACEMOS EL TRABAJO DESDE UN YO-AUTÉNTICO?

PUES VIGILANDO CONTINUAMENTE PARA NO CAER EN EL "DEBO TENER ÉXITO" PUES AHÍ CAERÍAS EN EL EGO-IDEAL. SINO QUE HAGAS LAS ACCIONES COMO UNA FORMA DE EXPRESARTE, COMO UNA FORMA DE MOVILIZAR CONSCIENTEMENTE (DE FORMA VOLUNTARIA Y MÁXIMA) TU ENERGÍA, TU INTELIGENCIA O TU CAPACIDAD DE AMOR.

ESE ACTUAR CONSCIENTE IMPLICA TRABAJAR DESDE UN YO-REAL (QUE NO TIENE QUE VER CON EL EGO), PUESTO QUE DESDE EL EGO ES IMPOSIBLE NO ACTUAR SIN ESPERAR UNOS RESULTADOS DETERMINADOS.

SI MANTIENES ESA ACTITUD LO ESTARÁS TRABAJANDO DESDE UN YO-REAL O YO-EXPERIENCIA Y CADA VEZ TE SERÁ MÁS FÁCIL IR CONECTANDO CON UNA FORMA DE HACER EQUILIBRADA.

SIN EMBARGO, SÉ QUE NO ES FÁCIL.

YO MISMO ME CULPABA CUANDO ERA MUY TORPE EN LAS ARTES MARCIALES Y AHÍ SE ESTABA COLANDO EL PERSONAJE. ¿CÓMO LO RESOLVÍA? PUES MIRANDO CON TERNURA ESA VOZ QUE ME ACUSABA Y NO HACIÉNDOLE NI CASO (¡NO SIEMPRE TENÍA ÉXITO AL HACERLO, PERO SEGUÍA INTENTÁNDOLO!) Y PROCURANDO MOVILIZAR MI ENERGÍA DE FORMA CONSCIENTE: AL GOLPEAR EN LAS ARTES MARCIALES OBSERVABA COMO ERA YO QUIEN MOVÍA ESA ENERGÍA, AL MARGEN QUE EL RESULTADO FUESE EL DE UN GRAN KARATECA O EL DE UN PRINCIPIANTE TOTAL.

¿DE ACUERDO?

LO CENTRAL ES LA MOVILIZACIÓN CONSCIENTE. ASÍ SE EVITAN LOS TOPES HABITUALES QUE PRODUCE LA MOVILIZACIÓN DESDE LO AUTOMÁTICO, DESDE EL EGO-IDEAL.

UF! ESPERO HABERTE CONTESTADO.

**Muchas gracias!**

## -Sobre el centro emocional en pareja

Hola Daniel,

HOLA!

**La sesión de esta semana ha sido muy intensa!!! Es como si necesitara un mes entero para interiorizar todo lo que se ha tratado, quiero aprovecharlo bien. Te agradezco mucho que estés dirigiendo este curso online, estoy encantada.**

LO ENTIENDO.

Y ES CURIOSO: CADA PERSONA LO VIVE DIFERENTE.

Y AHÍ OS PLANTEO ALGO CLAVE: NUESTRA MISIÓN ES DAR NUESTRO MÁXIMO Y DEJAR QUE LOS RESULTADOS SE PRODUZCAN CUANDO SEA EL MOMENTO.

**Me identifico con el perfil de Centro Emocional anoréxico, y ya hay algunas iniciativas expuestas en el boletín que me han llamado la atención, me quiero poner manos a la obra con ello.**

PERFECTO.

**Me pilla también en una fase complicada en mi relación de pareja. Llevamos 7 años juntos, pero los últimos dos años han estado llenos de dudas para mi: ¿es él la persona para mi? ¿Será que no le estoy aceptando tal cual es?. Este es mi dilema en el que estoy atascada:**

ENTIENDO.

Y SI COMENTO ALGO DE ELLO, SERÁ SOLAMENTE MI VISIÓN. NO PUEDO DECIDIR POR TI. PERO QUIZÁS ALGUNA IDEA TE SEA ÚTIL.

**1) por un lado pienso que tengo que aceptarle tal y como es, y quererle con esa parte de él que me cuesta más.**

LO ENTIENDO. PORQUE SI NO FUERA ASÍ, NO SERÍA AMOR.

PERO AUNQUE ACEPTAR A LAS PERSONAS COMO SON ES AMOR, NO DESEAMOS CONVIVIR CON TODAS LAS PERSONAS. ¿VERDAD?

**Esto me cuesta, y el hecho de que yo tenga el centro emocional más bien bajito no ayuda a la relación tampoco: me cuesta expresarme, me cuesta cuidar la relación...**

LO ENTIENDO...

**2) por otro lado pienso que quizás no es la persona... imagínate... el también tiende a tener el centro emocional bajo!!!! Este tema me parece muy interesante, la compatibilidad de centros equilibrados... ¿hablarás de ello en algún momento?**

TENDEMOS A BUSCAR PERSONAS CON LAS QUE PODAMOS MANTENER UNA RELACIÓN "COMPLEMENTARIA". ESO NO QUIERE DECIR QUE SEA EQUILIBRADA.

POR EJEMPLO, UNA PERSONA DEPENDIENTE BUSCARÁ A ALGUIEN MANDÓN... ESA ES UNA RELACIÓN "COMPLEMENTARIA" Y MIENTRAS UNO/A SEA MANDÓN Y LA OTRA PERSONA DEPENDIENTE PARECERÁ FUNCIONAR BIEN COMO SISTEMA.

EL PROBLEMA ES QUE, A NIVEL INDIVIDUAL O SUBJETIVO, LA PERSONA DEPENDIENTE SIEMPRE NECESITA CRITERIO O SER MANDADA... ¡Y CUANDO NO LO ES, SUFRE!

Y LO MISMO CON RESPECTO A LA PERSONA MANDONA PERO AL REVÉS.

POR LO TANTO, EN GENERAL, SERÁ UNA RELACIÓN MEJORABLE...

**El otro día salió una duda por el chat un poco parecida a esta, y tu lanzaste una pregunta: "¿compartes felicidad con esa persona?". Pues mi respuesta es: a ratos, menos ratos de los que me gustaría.**

PUES ESO ES CLAVE.

UNA DE LAS FUNCIONES DE LA PAREJA ES COMPARTIR FELICIDAD.

NATURALMENTE, EN NUESTRO NIVEL DE EVOLUCIÓN, TODAVÍA NOS CUESTA COMPARTIR FELICIDAD EL 100% DE LOS DÍAS (SEGURAMENTE ESTO LLEGARÁ, PERO AÚN NO HA LLEGADO).

Y AQUÍ YO SUELO DECIR QUE SI UNA RELACIÓN NO IMPLICA UN MÍNIMO DE 51% DE DÍAS FELICES, MEJOR VIVIR SOLOS.

DE HECHO, SI ALGUIEN NO PUEDE SER MÍNIMAMENTE FELIZ EL 51% DE LOS DÍAS (¡¡COMO MÍNIMO!!) ES MEJOR QUE NO VIVA EN PAREJA O TENDERÁ A COMPARTIR LO QUE TIENE... Y, CLARO, QUIEN NO TIENE FELICIDAD NO PUEDE COMPARTIRLA. ES MÁS, LO QUE ACOSTUMBRAN A TENER ES INFELICIDAD... ¡Y NO ESTAMOS EN UNA RELACIÓN PARA COMPARTIR INFELICIDAD! ¿VERDAD?

POR OTRO LADO, TAMBIÉN ES FUNDAMENTAL OTRAS DOS COSAS:

1.- QUE LOS VALORES DE LA OTRA PERSONA TE PAREZCAN ADMIRABLES. ES DECIR, QUE ADMIRES SUS VALORES. ¡PERO TAMBIÉN ES VERDAD QUE ME HE ENCONTRADO CON MUCHAS PERSONAS QUE NO SABEN NI TAN SIQUIERA MENCIONAR LOS VALORES DE SU PAREJA!

2.- POR OTRA PARTE, SUELE SER MUY IMPORTANTE TENER UNA VISIÓN DEL MUNDO Y DE LA RELACIÓN PARECIDA (SI UNO QUIERE HIJOS/AS Y LA OTRA PERSONA NO, CASI SEGURO QUE HABRÁ DIFICULTADES, DEL MISMO MODO QUE SI UNA PERSONA QUIERE UNA RELACIÓN TRADICIONAL Y LA OTRA LA PREFIERE POLIAMOROSA O SI UNA PERSONA DA MUCHA IMPORTANCIA AL AHORRO Y LA OTRA NO....). Y, ESTO ES CLAVE: TIENE QUE SER POSIBLE LLEGAR A UN ACUERDO CUANDO TENEMOS VISIONES DIFERENTES, CUANDO HAY UN CONFLICTO. SI NO PODEMOS LLEGAR A UN ACUERDO CON NUESTRA PAREJA O ES MUY DIFÍCIL, QUIZÁS QUIERA DECIR QUE NO SOMOS COMPATIBLES.

PERO ESTO QUE TE SUGIERO SOLO LO SUGIERO POR SI TE ES ÚTIL. Y TE RUEGO QUE LO PIENSES Y LO HAGAS TUYO SOLAMENTE SI TAMBIÉN LO COMPARTES.

**El caso es que tengo dudas de que sea la persona, pero no me decido a romper. Además hay niños de por medio, y eso hace que me lo piense dos veces. Como no lo veo claro ni para un lado ni para otro, de momento no actúo.**

LO ENTIENDO.

EN [CAMPUSDANIELGABARRO.COM](http://CAMPUSDANIELGABARRO.COM) HAY UN VÍDEO CURSO GRATUITO SOBRE "APRENDER A AMAR".

QUIZÁS PODRÍAS MIRARLO, O MEJOR AÚN, MIRARLO JUNTO CON TU PAREJA Y COMENTARLO JUNTOS: UN CAPÍTULO POR DÍA...

ASÍ TAMBIÉN TENDRÍAIS UN ESPACIO DE COMUNICACIÓN EXTRA...

**A veces pienso que el que estemos juntos es un aprendizaje que me pone la vida, para trabajar la aceptación.**

EN LA VIDA TODO SON APRENDIZAJES, PERO OJALÁ LOS CONVIRTAMOS EN APRENDIZAJES GOZOSOS. ¿NO CREES?

**En fin, como puedes ver tengo un follón montado en mi cabeza. Un poco de orientación por tu parte sería bienvenido.**

BUENO, LOS CRITERIOS QUE HE COMENTADO IGUAL TE SEAN ÚTILES.

BUSCA SUS VALORES, COMPRUEBA SI TENÉIS UNA MISMA VISIÓN DEL MUNDO EN LO IMPORTANTE, VERIFICA QUE, ANTE CONFLICTOS, SABÉIS LLEGAR A UN ACUERDO Y QUE TENÉIS SUFICIENTE FELICIDAD PARA COMPARTIRLA DIARIAMENTE... OJALÁ ESTAS PISTAS TE SEAN ÚTILES... Y NO DUDES EN AMPLIARLO EN EL VÍDEO-CURSO GRATUITO "APRENDER A AMAR" QUE TENGO EN LA PÁGINA WEB CAMPUSDANIELGABARRO.COM

**Gracias Daniel!**

A TI!

## -Sobre la libertad y los centros

**Hola Daniel,**

BUENOS DÍAS!

**en uno de los dossier escribiste: el personaje actúa sin libertad (si algo le gusta no puede resistirse).**

SÍ. EFECTIVAMENTE.

LA CONDUCTA DEL PERSONAJE LA DICTA SU PROGRAMACIÓN. HARÁ LO QUE PROGRAMACIÓN LE DIGA.

SI ALGO LE GUSTA, NO PUEDE EVITAR TENDER HACIA AHÍ.

SI ALGO LE DISGUSTA, NO PUEDE EVITAR QUERER HUIR.

NO MANDA EN SU CONDUCTA. ES MECÁNICO. NO TIENE LIBERTAD.

**Yo antes pensaba que la libertad consistía en eso, hacer lo que quisiéramos sin resistirnos porque para eso éramos libres. Me gustaría que por favor opinaras al respecto.**

MIRA, SI YO DECIDO CUIDARTE, DARÁ IGUAL QUE HAYA DÍAS QUE NO TENGA GANAS O QUE PASEMOS POR UNA ÉPOCA DIFÍCIL: SEGUIRÉ CUIDÁNDOTE PORQUE ASÍ LO HE DECIDIDO.

LA VERDADERA LIBERTAD SIEMPRE ES INTERNA: HARÉ LO QUE HE DECIDIDO Y MI ACCIÓN (INCLUSO LO QUE SIENTO Y LO QUE PIENSO) NO SERÁ DECIDIDO POR EL EXTERIOR. ESO ES SER LIBRE, ¿NO CREES?

**Ahora si una duda, mi centro emocional es anoréxico pero mi mayor problema es el sobrepeso, que pertenece a otro centro.**

DE ACUERDO.

AUNQUE HABRÁ QUE OBSERVAR EL ORIGEN DE TU COMER EXCESIVO.

PERO LO DEL PESO ES COMPLEJO: OBEDECE A MÚLTIPLES CAUSAS. ALGUNAS



BIOLÓGICAS, OTRAS ALIMENTARIAS, OTRAS MENTALES... (POR EJEMPLO, UNA MENTAL: CREER QUE SI ESTOY GORDO SERÉ MENOS ATRACTIVO Y NO TENDRÉ QUE LUCHAR CONTRA MI SEXUALIDAD O PARA SER FIEL...).

VOY A SER SINCERO: ES UN TEMA COMPLEJO Y TENGO QUE RECONOCER QUE NO TENGO SUFICIENTE INFORMACIÓN, NI SUFICIENTE CRITERIO PARA HABLAR CON SABIDURÍA TENIENDO EN CUENTA TODOS LOS POSIBLES TEMAS IMPLICADOS.

ANTE ESO SUELO PENSAR QUE CADA PERSONA TIENE EL CUERPO PERFECTO PARA LA EXPERIENCIA PERFECTA QUE AHORA NECESITA.

Y ESTA ÚLTIMA AFIRMACIÓN TIENE, PARA MÍ, MUCHA MÁS IMPORTANCIA QUE LLEGAR AL "PESO PERFECTO". A MENUDO EL PESO PERFECTO ES UN MANDATO DEL EGO-IDEAL. PERO ACEPTAR QUE MI CUERPO ES PERFECTO PARA TENER LA EXPERIENCIA QUE AHORA NECESITO Y ABRAZAR LO QUE VIVO SIN LUCHAR, SUELE SER ALGO REALMENTE ÚTIL PARA MUCHAS PERSONAS. QUIZÁS SE PRODUZCA ALGÚN CAMBIO AL VIVIRLO ASÍ, QUIZÁS NO. PERO PASE LO QUE PASE, TENGO EL CUERPO PERFECTO PARA APRENDER LO QUE AHORA PUEDO APRENDER.

NO LUCHO CONTRA EL PESO. TRABAJO A FAVOR DEL VIVIR Y EL APRENDER TODO LO QUE PUEDO.

**Si una de las razones del sobrepeso es no permitirme sentir,**

SÍ. PODRÍA SER: UNA CAUSA MENTAL, ¿VERDAD?

**no poder procesar mis emociones y comer para llenar vacíos por no querer o poder hablar de lo que siento, ¿no debería pertenecer a este centro?**

SÍ. EFECTIVAMENTE: ESE PODRÍA SER EL ORIGEN. TIENES TODA LA RAZÓN DEL MUNDO.

Y ESPERO QUE ESTO SEA ÚTIL PARA MUCHAS PERSONAS Y QUE, ADEMÁS, LO QUE HE ESCRITO ANTES, TAMBIÉN TE HAYA SIDO MÍNIMAMENTE ÚTIL.

AUNQUE, COMO HE DICHO, NO SÉ NADA SOBRE PESO

CONCRETAMENTE... ¡POR ESO ANIMO A AMARSE TAL COMO SOMOS Y A  
MIRAR LAS CAUSAS Y A NO LUCHAR, SINO TRABAJAR A NUESTRO  
FAVOR!