

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

[QUINTA SESIÓN]

**EQUILIBRAR NUESTRA
PERSONALIDAD.**

Febrero 2017

Índice

1- Objetivos de la sesión	3
2- Diferencias entre el personaje y el yo-experiencia o personalidad sana (con los tres centros equilibrados).....	4
3- ¿Por qué realizar tareas concretas para reequilibrar los tres centros?	5
4- ¿Quién debe recomendarme las tareas a realizar?	6
5- ¿Y si me equivoco al trabajar un centro pues debería trabajar otro?	7
6- Tipos de trabajos concretos a realizar en función del personaje.....	8
7- Duración del trabajo	9
8- Ejemplo de trabajos individuales.....	11
9- He aquí el listado de trabajos para todos/as:.....	12
10- Listado de trabajos posibles en función del centro que tienes que trabajar.....	22
11- Observación sobre los grupos humanos.....	41
12- Observación sobre la meditación.....	42
13- Deberes	45
14- Además	46

1- Objetivos de la sesión

Hemos visto que vivimos atrapados en una mecanicidad.

Hemos observado sus dos partes: el ego-idea o ego-automático (los defectos que creo tener y las creencias que generan conductas automáticas en mí) y el ego-ideal (el ideal de perfección que sueño con alcanzar y que intenta compensar el yo-automático al juzgarlo como erróneo) que conforman nuestro personaje, ego o programación.

También hemos observado lo mismo desde otro punta de vista: cómo tenemos nuestra capacidad intelectual, nuestra capacidad emocional y nuestra capacidad energética. Lo hemos observado en la vida cotidiana y cada persona ha intuido cuáles de estos tres centros debe trabajar con más prioridad para equilibrarnos.

No quiere decir que tengamos los tres centros perfectos, pero vemos que alguno de estos centros están peor que los otros. Lo hemos visto al observar nuestra conducta en la vida cotidiana.

Llegados hasta aquí vemos que nuestra vida se explica a partir de este desequilibrio entre los centros o, dicho de otro modo, de este personaje.

Ahora queremos ir más allá.

Ahora queremos liberarnos, queremos equilibrar los centros.

Este es el objetivo de esta quinta sesión: decidir un programa de **acciones reales** adaptados a la persona de cada uno/a para **equilibrar los tres centros**.

2- Diferencias entre el personaje y el yo-experiencia o personalidad sana (con los tres centros equilibrados)

El personaje tiene una existencia mecánica: hay cosas que le atraen y cosas que lo sacan de quicio, que le dan miedo, que ... y NO lo puede evitar. El personaje REACCIONA MECÀNICAMENTE ante la vida.

Cuando reequilibras los tres centros (energía, amor, inteligencia), entonces puedes relacionarte con la realidad con libertad, puedes vivir la realidad sin prejuizarla y elegir la respuesta más adecuada entre las opciones que tienes disponibles en ese momento.

Desde el yo-experiencia nos sentimos intelectualmente competentes, dignos de amor y vivimos con seguridad, sin miedo, porque tenemos capacidad de vivir nuestra inteligencia, nuestra afectividad y nuestra energía de forma consciente y equilibrada.

Naturalmente, siempre podemos incrementar todavía más nuestras capacidades, pero al hacer el trabajo de reequilibrio, entonces vivimos lo que tenemos y no su déficit: vivimos la inteligencia que somos (sea mayor o menor) sin sentirnos “tontos/as”, sin identidad o sin criterio o sin necesidad de defendernos tras racionalizaciones que nos separen de nuestras emociones ; vivimos el amor que somos (ya sea mayor o menor) sin sentirnos poco dignos/as o sin necesidad de mendigar amor o de aislarnos para defender nuestras emociones internas; vivimos la fuerza o energía que somos (ya sea mayor o menor) sin sentirnos en peligro, con miedo o similar, y sin necesidad de tratar a los demás con dureza, con exigencias, con violencia.

Con el yo-experiencia equilibrado el tono de nuestra vida cambia.

Al equilibrar los tres centros nos convertimos en personas adultas. Nada espectacular, sólo **persona adultas liberadas del mecanicismo**. Pero ese es un gran salto.

A nivel intelectual el personaje prejuzga el mundo (espera que sea de una manera determinada), pero **el yo-experiencia** mira y observa el mundo tal como es, **busca entender**.

A nivel emocional el personaje quiere/odia en función si lo que pasa va a su favor o en su contra. En cambio, el **yo-experiencia (o el yo equilibrado) vive la afectividad una oportunidad de aportar algo al mundo, de unirse a él**.

A nivel energético, el personaje actúa sin libertad (si algo le gusta no puede resistirse, si le da miedo intenta huir, si está atrapado y no puede huir se queja inútilmente). El **yo-experiencia** vive el nivel energético como la forma concreta de actuar y responder a lo que la vida le pone delante. Cuando el exterior es difícil, ve más posibilidades de **ejercitar las facultades que tiene y crecer**. El yo -experiencia no vive las dificultades como algo personal (no están allí "*en mi contra y todo el mundo me tiene manía y todo me sale mal*") sino como algo que forma parte de la vida y con lo que hay que aprenderse a manejar.

3- ¿Por qué realizar tareas concretas para reequilibrar los tres centros?

Somos prisioneros de nuestras ideas, de nuestras creencias (el personaje es la suma de dos creencias: el ego-idea y el ego-ideal), del desequilibrio de nuestros tres centros (el desequilibrio en un centro nos lleva a mirar la vida de una forma determinada).

Al hacer tareas concretas (estudiar, callar, hacer un diario emocional, evitar la sonrisa compulsiva, ir a un gimnasio ...) **nuestras ideas cambian más fácilmente como resultado de la experiencia vivida**: sabemos que otra realidad es posible porque la hemos vivido. **No es teoría, sino experiencia personal evidente**. Las creencias limitantes pueden caer con mucha más facilidad, en especial, si hemos realizado dichas experiencias con conciencia.

Al aplicarlo junto con las 7 herramientas del amor, los resultados se obtienen con mucha más profundidad e, incluso, prontitud.

No se trata de "pensar diferente", sino de tener unas experiencias determinadas nos hagan experimentar a realidad distinta de forma experiencial. De esta manera el cambio es mucho más fácil.

Si quisiéramos cambiar las ideas sin cambiar nuestra experiencia vital resultaría más difícil. Pero si yo estudio y me vivo como capaz de comprender no podré sino sentirme inteligente, si yo trabajo físicamente y me vivo como un foco energético no podré sino sentirme con fuerza y seguridad ...

El objetivo es que el cambio mental sea resultado de una experiencia vital, de este modo es mucho más sencillo y casi inevitable: una consecuencia de lo vivido.

La unión del trabajo individual junto con las 7 herramientas del amor ayudan a un reequilibrio personal más fácil y rápido.

4- ¿Quién debe recomendarme las tareas a realizar?

Solo tú puedes implicarte en un trabajo u otro. Tú te ves por dentro. Tú has estado observando tus centros o capacidades, tu has visto tu ego-idea y tu ego-ideal y, por tanto, no se trata de una imposición desde fuera, sino de tu decisión de ser tú mismo/a recuperando la parte que te falta.

Hay personas que necesitan trabajar prioritariamente la seguridad o centro energético. Otras personas necesitan trabajar primero el amor o centro emocional. Otras personas necesitan trabajar prioritariamente la inteligencia.

La forma concreta como la trabajes, el ejercicio concreto debes escogerlo tú. Al leer algún ejercicio/s concreto, te llamará la atención, te invitará a realizarlo, tendrás la certeza que debes realizarlo porque rompe tu programación. Te animo a hacerlo. Sé que (a lo mejor) no te apetecerá realizarlo y lo verás poco agradable. Pero si no rompes el círculo vicioso donde estás no avanzarás. Esto también lo tienes claro, ¿verdad?

Yo intentaré daros apoyo (aunque muchas veces sólo podré intentar transmitir palabras de ánimo ...). También me tenéis a vuestra disposición a través del boletín si hay algún tema a resolver.

Sé que pasar por este entrenamiento puede ser un paso duro. No necesariamente, pero puede ser duro. Dejar de ayudar, callar, dejar de hacer bromas, no huir de los enfrentamientos... sí, a veces puede ser duro.

Pero vosotros sabéis tan bien como yo que dejarlo ahora significa seguir atrapadas o atrapados en el punto donde ahora estáis. Por lo tanto, la única escapatoria que tenéis es seguir adelante: los barcos de regreso están quemados.

Lo repito: la única escapatoria **¡No seguir adelante sería seguir atrapados en un personaje que ahora se nos ha hecho evidente!** Lleva a cabo lo que rompe el bucle, lo que reequilibra tus tres centros. El esfuerzo que necesitas para hacerlo es mucho más "barato" que el precio que tendrás que pagar si no lo haces ... y ahora lo sabes porque te has estado observando unos meses. Por eso tu única escapatoria es seguir adelante.

Todo el trabajo previo quería llevaros a aquí: sin la observación previa te costaría más iniciar el cambio, sería casi imposible: no entenderías de qué prisión debes salir. **Con la observación previa sabes que no hacerlo es pagar un precio mucho más caro que realizando el cambio.**

Pero igualmente, recordad que vuestro pensamiento os hará más miedo que la actividad en sí, haced frente a los pensamientos de miedo y de incapacidad todo irá bien (quizás será un poco difícil pero irá bien).

5- ¿Y si me equivoco al trabajar un centro pues debería trabajar otro?

No te preocupes. Estos meses han servido para aprender a observarte, para ver tus acciones y sacar conclusiones.

Si te equivocas y no abor das el centro prioritario, te invito a volver hacia atrás, volver a este dossier, con sus propuestas y construir de nuevo desde aquí. Ahora conoces el camino, haz lo mismo que harías al perderte en una excursión: vuelve atrás y rehaz el camino con la experiencia que ya tienes.

6- Tipos de trabajos concretos a realizar en función del personaje.

Os voy a proponer dos bloques de trabajo diferentes:

1.- **Un bloque igual para todos: tres herramientas para la autoestima o autovaloración, siete herramientas del el amor humano** (y no desde el amor emocional del chimpancé o desde la falta de sensibilidad de los cocodrilos).

2.- **Un bloque individual:** cada persona debe escoger los trabajos a realizar. Bueno, en realidad, será al revés: los trabajos te escogerán a ti. Algunos trabajos te saltarán a la yugular y estará claro que sentirás la necesidad de hacerlos para equilibrarte. Ellos te escogen a ti. Hay que escoger un máximo de 4 o 5 de estos trabajos (y solamente uno grande, mientras los otros 3 o 4 pequeños). ¿De acuerdo?

Sigue la intuición de tu corazón. La verdad te hará libre.

MUY IMPORTANTE:

la intención del trabajo **NO es mejorar, sino expresarte**. Romper la barreras, dejar caer la necesidad de fusión, vivirme como energía, como comprensión y como relación/amor con los demás. NO se trata de llegar a ser, sino de permitirme ser ahora quien ya soy.

No busques hacerlo bien, hazlo y ya está.

No tienes que tener éxito: solamente intentarlo.

7- Duración del trabajo

Ante la pregunta: ¿cuánto tiempo tengo que hacer estas actividades?

La respuesta es:

Cuando veas que ya has integrado lo que te faltaba y que "ya no te disgusta nada lo que tienes que hacer" entonces ... sigue unos meses más antes de dejarlo (así evitaremos que el inconsciente te engañe ... de hecho, si "no te disgusta" tampoco te importará alargarlo unos pocos meses).

Según la experiencia que he visto en mí y en otras personas los resultados se integran (se notan antes, pero no son estables) a partir de:

a) Si haces el trabajo de forma constante (el diario de las emociones casi a diario, las artes marciales un mínimo de tres veces a la semana ...) observarás un gran cambio en aproximadamente unos nueve meses (a los 2-3 meses ya no te horrorizará, a los seis te gustará y, aproximadamente a los nueve/doce lo tendrás integrado).

b) Si haces el trabajo de forma suave pero constante y consciente (como, por ejemplo, ir al gimnasio un par de veces la semana) tardarás unos dieciocho meses, más o menos, a integrar el cambio.

c) Si haces el trabajo de forma poco continuada (por ejemplo, ir al gimnasio una vez por semana) tardarás unos tres años a integrar el cambio.

Es evidente que los siguientes factores también influyen en los buenos resultados:

Conciencia: hacer el trabajo con mucha conciencia del motivo por el que lo hago. Por ejemplo, estudiar sabiendo que quiero ampliar mi comprensión del mundo y luchar con todas mis fuerzas para que esto sea así. **Este factor es clave: todo lo que**

se vive con conciencia se integra, lo que se vive mecánicamente, se pierde.

Constancia: cuantas más veces lo haga, más fácil será obtener buenos resultados.

Cerca de mi límite: tengo que hacer cosas que me supongan un entrenamiento, una dificultad. Si no me supone ningún cambio o ningún esfuerzo, no producirá resultados.

Lo más importante de todo:

Hay una idea que quiero dejar totalmente clara.

No se trata de hacer las actividades centrándote en las mismas, sino hacerlas **dándote cuenta de ser la persona que moviliza el amor o que moviliza la energía o que moviliza la inteligencia.** Además haciéndolas por el placer de expresarte, sin necesidad de buscar el éxito al hacerlas.

Esto es fundamental: no se trata de forzarse a hacer una actividad.

Lo que se trata es **de darse cuenta que soy energía, amor o inteligencia MIENTRAS hago una actividad determinada. Se trata de poner CONCIENCIA al hacer la actividad. No se trata de imponerte nada, de obligarte a nada, sino de poner conciencia.**

Si nos obligamos estamos actuando desde el personaje. Pero si ponemos CONCIENCIA de lo que estamos movilizándolo estamos actuando desde el yo-real, el yo-experiencia y eso nos hace crecer.

¡Recordadlo: la conciencia es clave para integrar el trabajo!

8- Ejemplo de trabajos individuales

A continuación tienes un ejemplo de un/a alumno/a de un año anterior del trabajo que decidió realizar para equilibrar sus centros.

Lo amarillo indica los trabajos más importantes a tener siempre presentes.

CENTRO EMOCIONAL		CENTRO ENERGÉTICO		CENTRO INTELECTUAL	
Potenciar	Reducir	Potenciar	Reducir	Potenciar	Reducir
<p>Voluntariado con personas de una residencia de gente mayor para movilizar mi amor.</p> <p>Aceptar mis emociones "negativas" (dolor, tristeza, etc.) y explicitarlas cuando sea adecuado. ¡Pero no relacionarme desde ellas cuando!</p> <p>Dar las gracias/valorar todas las cosas hermosas que vivo... y pensar en las personas que lo hacen</p>	<p>Dejar de sonreír y asentir y de hacer bromas de forma compulsiva.</p> <p>No ayudar si no me corresponde</p>	<p>Seguir yendo al gimnasio como hasta ahora 2 días a la semana, pero ahora siendo consciente de movilizar mi energía.</p> <p>Exigir/pedir paso cuando alguien me obstaculice el paso en mitad de la calle. Darme cuenta de estar moviendo la energía: consciencia!!</p> <p>No aceptar un lugar secundario en mi vida. Pedir lo que necesite. Aceptar ayuda,</p>	<p>Nada: ahora quiero que crezca.</p>	<p>Preguntar todo lo que no entienda.</p>	<p>Nada: ahora no es prioritario</p>

posible y agradecerse mentalmente como mínimo (si es posible también verbalmente y con mi actitud).		aceptar que me inviten, me cuiden...			
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------	--	--	--

9- He aquí el listado de trabajos para todos/as:

Autoestima o autovaloración:

Tres ejercicios sencillos y claves para hacer crecer tu autoestima, si tienes amor dentro de ti, podrás compartir amor y felicidad... He aquí tres ejercicios sencillos para ello:

1.- Máscara de oxígeno: tú eres lo más importante en tu vida: ¡préstate atención! Recuerda que, en los aviones, te piden que te pongas primero tu máscara de oxígeno antes de ayudar a los demás. Atender tus necesidades para poder ser útil. Si lo haces al revés, el riesgo es demasiado grande para ti y para los demás.

Recuerda que **egoísmo es querer que los demás hagan lo que tú no deseas hacer**, pero no te creas la visión social de egoísmo: tienes derecho a ponerte en el centro de tu vida. Durante el curso te he pedido muchas veces que te observases, que te mirases, que te perdonases... ¡ese es el "egoísmo" que te pido que continúe! Al estar en el centro de tu vida, empiezas a tener importancia para ti y tu autoestima crece: el roce hace el cariño... así que ponte en el centro de tu vida y "el roce contigo" te hará amarte más fácilmente.

2.- **Espejo:** cada mañana (o cuando quieras) y te mires al espejo recuérdate que entre cientos de millones de espermatozoos y centenares de óvulos: el tuyo llegó a la vida. Si hubiera llegado otro, no estarías aquí. Eso significa que la vida ha apostado por ti. La vida te considera valiosa/o. ¡Prométete, ante el espejo, honrar a la vida, amarte y hacer tu máximo! ¡Por eso confío en ti!

La misma idea, desde una perspectiva religiosa es la que se explica cuando se dice que somos a imagen y semejanza de Dios, que somos sus Hijas e Hijos. ¡Si Dios te considera su Hija/o, cómo no vas a ser digna de amor infinito! Te sugiero que, con un rotulador de espejo, te pongas un mensaje hermoso en el espejo de tu baño para que lo veas cada día, por ejemplo: **te amo, prometo hacerme feliz, hoy -al margen de lo que ocurra- será un día maravilloso....**

3.- **Compromiso: comprométete con la sabiduría.** Si sufres es porque algo no aceptas o no comprendes. ¡Haz un firme compromiso contigo de dejar atrás toda la ignorancia y apostar por la sabiduría para dejar de sufrir! Esta es una promesa clave. Si la haces, verás como tu sabiduría irá incrementándose a medida que aprendas y, claro, tu amor a ti misma/o irá creciendo...

Las 7 herramientas del amor :

Estas 7 herramientas son fundamentales. Gerardo Schmedling afirmaba que aplicarlas nos llevará a dejar atrás nuestras dificultades del personaje o ego. Él afirmaba que son fundamentales. Yo lo confirmo: lo son.

¡Aplicálas!

ATENCIÓN: no son teóricas, sino muuuuy prácticas. HAZLAS. Al hacerlas tu vida se transformará.

Cada semana os sugeriré de practicar con una. Así lo haremos durante varias semanas: una semana cada herramienta.

Aquí las menciono de forma muy sintética.

- I. - Aceptación externa: renuncia a luchar contra el exterior. Céntrate en ti. Haz tu trabajo, el que te toque. Hazlo y punto.

II . - No culpes a nadie. Asume tu responsabilidad.

III . - Actúa sin querer vengarte, sin agredir. Decide cómo quieres tratarte a ti y a los demás. Renuncia a la violencia: física, verbal y mental.

IV . - Agradece toda dificultad, renuncia a sufrir. Cualquier dificultad es una oportunidad para abordar algo que no tienes resuelto: ¡alégrate de poder abordarlo ahora! ¡Aprovecha la oportunidad! ¡No entregues tu paz, por el hecho de tener que abordar algo que no es fácil para ti ahora!

V . - Valora lo que tienes, renuncia a la queja. Recuerda que todo sobre lo que te quejes, lo perderás y lo que valores se multiplicará. Valora y tendrás prosperidad. Quéjate y tendrás pobreza.

VI . - Respeta la libertad del otro. Renuncia a interferir y salvar al otro. No le evites las consecuencias de sus actos por falsa bondad. Respeta sus decisiones y sus consecuencias, igual que deseas que respeten tus decisiones y tienes que hacer frente a sus consecuencias... ¡y ello te permite aprender!

VII . - Ama el lugar y lo que haces. Renuncia a huir. No busques problemas y sufrimientos innecesarios: si algo no te gusta, no hace falta que lo hagas. Pero si no puedes evitarlo, aprende a amarlo. Solamente tras amarlo podrás trascenderlo.

Observación sobre las 7 herramientas del amor: sólo que apliques una o dos verás un cambio extraordinario en tu vida.

¿Cuáles son las dos o tres que te comprometes a aplicar ahora?

Apúntalas:

1.-

2.-

3.-

Sé que resulta difícil renunciar, por ejemplo, a la queja . Pero si te lo propones como objetivo, verás que tu mundo se transforma en menos de un trimestre. ¡¡Estoy afirmando que el cambio será en un trimestre!! ¡Ponte las pilas! Tienes el inicio del cambio a tocar de la punta de tus dedos.

Obviamente, cuantas más palancas uses, más importante será esta transformación. Cuando domines dos o tres de estas palancas puedes incluir una o dos más. Con el tiempo las incluirás todas. Su potencia es tan grande que creo que no me cansaría nunca de remarcarlo.

También puedes tener presente una herramienta cada día para practicarla ese día de forma muy consciente. Lo importante es tenerlas en mente.

Te reitero que Gerardo Schmedling, uno de mis maestros, afirma que las 7 herramientas del amor son suficientes para disolver totalmente nuestro Karma y nuestro ego. ¡¡Pues adelante!! ¡Te animo a tenerlas muy presentes!

Nosotros miraremos de hacerte llegar semanalmente un mail para animarte a focalizar tu atención durante toda la semana en una herramienta: así la irás integrando.

También te recuerdo que las herramientas del amor puedes aplicarlas tanto en ti y como a los demás.

He aquí una adaptación que hizo un ex-alumno de las 7 herramientas del amor para aplicárselas a sí mismo. Creo que puede resultar muy inspirador:

Amarme a mí mismo significa:

1.- El propósito del Padre (de la Vida, de la Realidad) es perfecto así que

me acepto como soy. Lo que no me guste de mí lo trabajaré con paciencia y compasión como si educase un bebé. Entiendo que soy perfect@ y necesari@ en el puzzle de la vida y que a medida que me vuelva más sabio/a me haré correspondiente con situaciones mas satisfactorias para todos/as. Y si yo no cambiase nada, yo sería igual de perfect@ y necesari@ aunque viviría sin comprensión y con sufrimiento, pero seguiría siendo una herramienta perfecta para el aprendizaje de los demás.

2.- Cuando sea consciente de haber cometido un error, **actuaré con eficacia y serenidad**, dando lo mejor de mí y sin sentir culpa alguna. No me agrediré ni de pensamiento, palabra u obra y seré leal a los compromisos que haga conmigo mism@ y no pensaré que tengo obligaciones, pues soy responsable de mi acción.

3.- Me **adapto a donde estoy y renuncio a huir de las situaciones que me corresponde vivir.** Encontraré la felicidad, la paz y **seré de servicio ahí donde la vida me lleve.** Amaré la vida que me toque vivir, cambiaré lo que pueda cambiar y amaré lo que no pueda cambiar aprendiendo de ello.

4.- **Agradezco** todo lo que tengo y las situaciones **difíciles** que me tocan vivir pues comprendo que son **oportunidades** para crecer. Renuncio a sufrir (pues es una forma de agresión hacia mí) pues comprendo que detrás de toda situación difícil hay un propósito de amor para reconocer las leyes universales y liberarme de las limitaciones, los apegos y el sufrimiento.

5.- **Asumo** las consecuencias de mis decisiones y de mi experiencia de la vida. **Renuncio a culpar** a nadie de la experiencia que me toca vivir o de cómo me sienta. El culpable no existe. Yo mismo genero mis pensamientos, sentimientos y emociones y **yo elijo** cómo me quiero sentir

6.- Hago las cosas lo mejor que puedo en cada momento dado lo que sé y lo que tengo, así que **elijo respetarme.** Renuncio pues a criticarme, descalificarme, juzgarme, condenarme o castigarme por cualquier motivo. Pediré información de sabiduría y cambiaré en el momento en que esté preparado para cambiar.

7.- **Valoro** todo lo que tengo y lo que hago. Si tengo resultados

satisfactorios porque **verifico** la ley, y si mis resultados no son satisfactorios porque así **aprendo** como no hay que hacerlo. **De todo aprendo. Renuncio, pues, a quejarme** de lo que tengo o haga pues la queja me hace pobre y no me enseña nada. En su lugar pregunto, ¿cómo lo haría mejor?

Resumiendo las siete herramientas aplicadas a mí:

Renuncio a sentir culpa. Me libero de la culpa.
Cuando cometo errores actúo con eficacia, eficiencia y serenidad y doy siempre lo mejor de mí.

Renuncio a agredirme, ya sea de pensamiento, palabra u obra.
Soy leal a los compromisos conmigo mismo (voy hacia donde yo quiero no hacia donde los demás quieren que vaya).

Renuncio a huir de las situaciones que me corresponden vivir. Me adapto a vivir allí donde la vida me lleva.
Y vivo feliz, en paz y expresando mi servicio con alegría y entusiasmo.

Renuncio a sufrir por cualquier dificultad mía o de otra persona. Me libero del sufrimiento.
Agradezco por todo lo que tengo, todo lo que hago y por las lecciones (retos) que la vida me trae.

Renuncio a culpar a nadie por la experiencia que me toca vivir o por como me sienta
y asumo las consecuencias de mis decisiones.
Me respeto.

Renuncio a criticarme, a descalificarme, a juzgarme, a condenarme o a castigarme por cualquier motivo.
Me libero de todo esto.

Y renuncio a quejarme.
En su lugar observo y aprendo

Recordatorios de cosas que hemos abordado durante el curso hasta ahora:

I. - Ante cualquier dificultad , te invito a preguntarte:

- 1 . - ¿Qué ha pasado ?
- 2 . - ¿Cómo se ha producido?
- 3 . - ¿Cómo lo haría para no repetir el error ?

Si es destino (porque aunque quiera, no puedo huir), me he de preguntar necesariamente ¿qué tengo que aprender? (mientras no lo haya aprendido la situación no se transformará).

Observación : Estas tres preguntas también son útiles para mantener un diálogo con los hijos/as y poder actuar sin ganas de venganza cuando han pasado cosas que no nos parecen adecuadas.

II . - Ante cualquier dificultad o sufrimiento , mirar cuál de las 20 ideas claves estoy contradiciendo :

- Yo soy responsable de mi interior . Ejercita tus capacidades .
- El mal no existe.
- No soy propietario de nada , ni de nadie .
- Ama desde el amor , no desde las emociones .
- Etc. .

III . - Desensibilizarte .

Ante una dificultad, un dolor haz tres cosas:

- 1 . - Verla sin negarla, aceptarla.
- 2 . - Agradecer la oportunidad de comprender .
- 3 . - Valorar lo que has comprendido gracias a ella.

No se trata de engañarme diciendo si me ha pasado esto es que aunque algo mejor me tiene que pasar para que esto pertenece al futuro y , por tanto, no lo sabes. Sí se trata de darte cuenta que la dificultad que ahora vives te ha de enseñar cosas y aceptar este aprendizaje.

Por ejemplo, si llegas tarde a coger un tren , acepta que has perdido el tren, agradece al hecho de perder el tren que puedes comprender que tu felicidad no depende de coger un tren o no, pero también agradece a la situación del aprender que tienes que poner el despertador antes y llegar con antelación a la estación. Valora este aprendizaje como algo valioso que te permite vivir feliz ahora y no perder más trenes en un futuro.

Pero no digas cosas del estilo : "agradezco que no cojo este tren porque no me tocaba y seguro que la vida me prepara algo todavía más fantástico", porque eso sería fantasear. ¿Ves la diferencia?

IV . - Ante una dificultad en una relación, para evitar dejarme llevar por las emociones y poder relacionarme desde el amor, preguntarme:

- ¿Prefiero defender mis gustos ?
- ¿Prefiero tener razón ?
- ¿Prefiero castigar al otro ?
- ¿Prefiero la puntualidad ?
- Prefiero ?
- ¿O en realidad prefiero la relación? ¿O en realidad prefiero mi paz interior?

Actúa en consecuencia.

V. - Reeducción inconsciente repitiendo ideas ciertas, verídicas hasta que se queden grabadas a fuego en tu mente y tu corazón. Por ejemplo:

- 1 . - Mi paz es más valiosa que nada. No dejaré que nadie, ni nada exterior lo lleven.
- 2 . - Renuncio a sufrir. Renuncio a mi voluntad . Hágase la voluntad de la vida. Hágase Tu voluntad.
- 3 . - Soy infinitamente valioso/a. Me acepto y amo.
- 4 . - Alguna de las 20 ideas clave ...

Observación : la repetición de mantras , frases y / o similares (hay gente que lo hace con una canción que se inventan y cantan continuamente) da buen resultado sólo y exclusivamente si lo que se afirma es cierto.

No sirve para introducir ideas falsas en la mente, sino para introducir las ciertas y expulsar las falsas . Lo digo porque no creas que puedes introducir en tu mente cualquier idea, esto sólo será útil para cosas reales. Si introduces ideas falsas, la realidad no dudará en contradecirte .

VI . - La energía es clave.

Si nuestra energía vital cae por niveles muy bajos, no podremos utilizar nada de lo que hayamos integrado. Seremos como un ordenador que no tiene electricidad: aunque tiene gran capacidad de rendimiento, no puede funcionar. Por ello, es un acto de sabiduría procurar que nuestro nivel energético esté alto.

Las cosas que nos roban la energía son :

- Exceso de trabajo.
- Falta de sueño.

- Conflictos emocionales (¡¡¡¡por eso es clave relacionarse desde el amor y no desde las emociones!!!!). Para esto te servirán las herramientas del amor.
- Alimentación insana y falta de ejercicio.
- Poco contacto con la naturaleza.
- Carencia de contacto relacional y / o físico .

Naturalmente, podemos subir nuestra energía con alguna de estas cosas (no es una lista exhaustiva , pero sí bastante importante):

- Dormir y descansar.
- Naturaleza.
- Meditación, oración.
- Alimentación sana.
- Ejercicio físico.
- Sexualidad sana.
- Amar desde el amor y no desde las emociones.
¡¡DESENSIBILIZARSE!!

VII. Cuando sufras... ¡acuérdate de DESPERTAR y, luego, poner en marcha la cámara!

¿Qué dice esto de mí?

Hazlo con la intención de comprender. La comprensión llevará al cambio.

10- Listado de trabajos posibles en función del centro que tienes que trabajar

Antes de exponer las diferentes acciones posibles a realizar para equilibrar los 3 centros, quiero recordarte la ACTITUD con la que te sugiero hacer dichas acciones:

ACTITUD POSITIVA.

¿Qué quiere decir ello?

Intenta poner tu máximo en todo momento. Esto es actitud positiva: poner el máximo de amor, el máximo de inteligencia y el máximo de energía.

¡Ah! Y recuerda que el máximo de amor incluye sentir tus emociones, pero NO usarlas para relacionarte; ya que amor es actuar queriendo el bien máximo de las personas implicadas, al margen de lo que sientas.

Además, ten una actitud consciente: además de la actividad que realices, procura tenerte a TI presente en tu conciencia. TU debes estar dentro de tu campo de atención, además de lo que estés haciendo. Esto es actitud consciente. Creo que te darás cuenta que esto es lo mismo que el ejercicio del despertador.

Debes darte cuenta de ser QUIEN MOVILIZA LA INTELIGENCIA, QUIEN MOVILIZA EL AMOR, QUIEN MOVILIZA LA ENERGÍA
LO QUE MUEVAS DE FORMA CONSCIENTE SE INTEGRA.
DATE CUENTA DE SER QUIEN MUEVE.

Y un último detalle... ¡muy importante!

DEJA EN MANOS DE LA VIDA EL RESULTADO DE LO QUE HAGAS.

EL RESULTADO NO DEPENDE DE TI.

Si lo haces así, evitarás que el personaje se apropie del trabajo interior.

Recuerda: NO BUSQUES EL RESULTADO, SINO EXPRESARTE.

Muchas escuelas místicas explican que con esto sería suficiente para hacer un inmenso salto espiritual de crecimiento interior.

Pues... ¡adelante!

Ser tu farmacéutico/a

Durante la sesión estuvimos trabajando en grupos preguntándonos: ¿qué actividades podríamos hacer para reducir tal o cuál centro? ¿Y para incrementarlo?

Eso fue fundamental.

Ahora tienes el secreto en tus manos: tú puedes darte cuenta que ciertas actividades (o ciertas maneras de hacer determinadas actividades) potencian más o menos un centro determinado.

¡Ahora puedes ser "farmacéutico/a" de tus vacunas!

No dudes en buscar, de entre las vacunas que se proponen, las que te llamen más. Y no temas en diseñar alguna que veas te será útil. Sabiendo el secreto, todo es cuestión de práctica y de ponerse. Así dejas de depender de mí, ¡conoces el secreto!

Para las personas que deben trabajar el centro emocional

Para incrementar el centro emocional:

1.- Buscar una asociación donde la relación sea importante y ... estar con la gente. Intentar comprender, conocer, preocuparse de las personas que están allí. Implicarse emocionalmente, abrir el propio corazón ... No huir. Hacer crecer el interés por la gente. ¡¡¡Y ser consciente de ser ese interés!!! ¡¡¡Y ser consciente de estar movilizando el amor!!!

2.- Acoger un animal y cuidarlo, acariciarlo... ternura! Pero solamente si no odias a las personas: hay quien ama a los animales como sustituto de las personas. Quienes quieran abrir su corazón pueden hacerlo a través de un animal... ¡y hacerlo conscientemente... y llevar esa consciencia a la vida cotidiana cuando están con personas!!

3.- Si tienes una relación amorosa en la que no te implicas (hace años que sois "novios", hace años que vivís "pero en casas separadas para no molestar demasiado", hace años que desea tener un hijo/a pero "esperas que llegue un buen momento"): implicarte. Es decir: ir a vivir juntos, casarte, tener un hijo/a. CUIDADO: sólo si lo estás pensando desde hace años... NO estoy diciendo que tengáis hijos/as porque sí!!!

4.- Pero también lo contrario: si hace años que estás viviendo con alguien y sabes que no tienes que seguir, que la relación está acabada ... Si hace tiempo que te han dejado pero sigues cultivando la esperanza de su regreso (y sufriendo continuamente) es hora de pasar página y demostrar lo que tú quieres y cortar, divorciarte o lo que toque. Lo pasarás mal, pero será mejor para ti. No edulcores el momento. Vive lo que tengas que vivir. Y al hacerlo vívelo con conciencia, dándote cuenta que eres tú que estás cuidándote... ¡aunque en ese momento estés llorando!

5.- Explicitar las propias emociones y abrirte a los demás. Ser sincero/a, comunicarte desde el corazón. Oblígate a experimentar lo que sientes y a

expresarlo. Y date cuenta de ser quien lo expresa, date cuenta de ser quien lo está expresando, de ser capacidad de expresar. De este modo lo puedes integrar. Recuerda que puedes dar la mano, amorosamente, a tu padre y a tu madre.... sobre todo si sientes que te apetece, aunque por dentro te dé vergüenza o lo que sea... (es un fabuloso ejercicio de amor y energía). También decir a la gente que amas que la amas y porqué la amas.

6.- Cantar a una coral, tocar en una orquesta, grupo musical o similar. Convivir con estas personas, interesarse en ellas. Hacer amistad. La música como arte abre el corazón, las personas también.

7.- Relacionarte con las vecinas / vecinos y crear vínculos de interés hacia ellas / ellos.

8.- Hacer danza y amistad con los/as danzantes. Psicodanza, biodanza, danza clásica, bailes regionales...

9.- Pintura artística.

10.- Arteterapia.

11.- Ikebana, jardinería o similar.

12.- Masaje (dar y recibir). Aprender, mantener el contacto físico, recuperar el cuerpo propio y el ajeno desde el contacto. Y recuerda: hacerlo desde la conciencia, dándote cuenta de ser TÚ quien lo hace de forma voluntaria y consciente, expresando el máximo de afecto posible.

13.- Llevar un diario íntimo explicitando tus emociones. Un oasis de autoconocimiento, un lugar donde no engañarte, donde verte, un recordatorio diario... No se trata de poner lo que he hecho durante el día, sino de plasmar tus emociones... y darte cuenta de lo que tienes dentro y darte permiso para expresarlo todo. Y hacerlo de forma consciente.

14.- Teatro-terapia, pero también cualquier tipo de teatro (de aficionadas/os, del oprimido/a...). Y hacer vínculos con la gente, implicarse en el proyecto. Y al hacer teatro, darte cuenta de ser tú expresándote, tú movilizándolo el aprecio hacia los demás, el gozo..

15.- Reiki y amistad con la gente que lo hace... y ofrecerlo a amistades y personas del trabajo y tomar un té con ellos/as...

16.- Yoga (los que son de hacer lentamente, de observación del interior, de autocuidado ...). El mirarme a mí en acción con amor, con aceptación... no lucho contra el cuerpo, lo cuido, lo observo... Poner conciencia en el cuidado del propio cuerpo, en mí... para darme conscientemente amor, ternura, atención, cuidado...

17.- Tai-chi y amistad con la gente que lo hace...

18.- Cocinar para otras personas. Y mientras se cocina se debe mantener la atención en el hecho de estar dando amor y de estarlo dando de forma voluntaria y consciente.

19.- Cuidar, sorprender a otras personas del trabajo, de la familia, mis vecinos/as... algo así como un amigo/a invisible pero visible y con conciencia...

20.- Cuidar la propia imagen: ropa, estética ... sabiendo, al hacerlo, que es una muestra de amor consciente hacia mí...

21.- Cuidar tu hogar y hacerla bonita. Embellecer tu entorno: laboral, personal, vecinal... Y al hacerlo, proponérselo como una tarea de amor hacia uno mismo, como una forma de ejercitar la propia capacidad de estética...

22.- Poesía, teatro, cine, literatura en general y todo aquello que abra tu sensibilidad. De forma activa y pasiva. Pero siendo muy consciente.

23.- Integrarse y colaborar con una cooperativa de consumo, o cualquier otro grupo: implicarse en un sindicato, partido político ... para estar con la gente: conocerla, amarla, abrir el propio corazón ...

24.- Contact: un tipo de baile siempre en contacto y escucha con los/las demás.

25.- Ir a un grupo de Gestalt y abrirse, implicarse.

26.- "Dirigir" la música que te pones en casa. Bailarla desde la emoción. Cantarla.

27.- Trabajar/cuidado de niños/as.

28.- Estar con personas disminuidas psíquicas. Gozar de su mirada inocente del mundo y darse cuenta de ser ese que goza de esa mirada inocente, de ser la inocencia, de ser el amor o interés que se muestra.

29.- Contacto con la naturaleza. Gozar de ella, conocerla, pasearla...

30.- Contacto, apoyo a personas enfermas terminales. Implicarse y dejarlas ir. Lógicamente necesitarás una formación importante al respecto.

31.- Cualquier baile.

32.- Ir a un grupo de co-escucha, escucha activa o co-counseling (uno habla durante X minutos, mientras el otro escucha y luego cambio de papeles: un tipo de "terapia" gratuita y entre iguales). Muy importante: abre tu corazón, habla de ti ... date cuenta de ser tú expresándote desde la libertad, desde la conciencia, desde el interés, desde el amor que estás movilizando.

33.- Conectar con el cuerpo y las emociones. Qué emoción estoy olvidando. Y darte cuenta de ser quien se da cuenta y de ser quien está conscientemente aquí y ahora, movilizando las ganas de conocer las propias emociones, ser quien está escuchando el cuerpo.

34.- Hacer los ofrecimientos de corazón, con ganas que acepten tu propuesta como forma de ejercitarte. Ofrecerte a ayudar, ofrecer una taza de té, ofrecer unos chicles, ofrecer quedarte a cuidar a tus sobrinos... y hacerlo desde la conciencia de estar movilizando el amor hacia los demás.

35 - Para las personas que viven una crisis espiritual profunda: enfocar la vida como servicio, hacer silencio y retiros en monasterios y similares. Entregar el sufrimiento personal para bien de los demás y del mundo. Mira con amor la propia muerte en vida: nuevos vinos en nuevos odres.

36.- Reeducción infantil en el ámbito emocional, energética o intelectual, según convenga.

37.- Si eres muy seco/a (también si eres explosivo/a) y si tienes que trabajar el centro intelectual: durante una semana plantéate ¿qué les hace sufrir? (sobre una persona o grupo concreto de personas). Ser consciente, ponerte en su piel sintiendo lo que sienten.

38.- Pon post-it sorpresa de vez en cuando con cosas hermosas para personas que conoces... Bajo la almohada, en la nevera... Y hazlo con amor...

39.- Prepara una sorpresa para la familia o el trabajo... algo que les guste mucho...

40.- Busca cosas hermosas en el mundo. Cultívalas. Observa como crecen dentro de ti al buscarlas conscientemente.

41.- (también útil para irascibles) Un día a la semana (o una franja horaria diaria) pase lo que pase, seré amable, intentaré comprender, no me fastidiaré el día, seré feliz...

42.- Da las gracias por todas las cosas hermosas que vives: el café, el calor de los calcetines, el agua caliente sobre tu cuerpo, el semáforo que funciona para ti, la luz que se enciende... y piensa y agradece su existencia y a las personas que lo hacen posible...

43.- Permitirme reconocer y vivir todas las emociones. Si tiendo a negar o ocultar las emociones negativas, reconocerlas y vivirlas, aunque sin caer en el regodeo en las mismas. Simplemente, verlas, no negarlas, no esconderlas mientras me sé al margen de las emociones pero no las niego.

Para reducir el centro emocional:

44.- Si tiendes a divertir a los demás: evitarlo en cuando te veas haciendo el payaso o haciéndote el simpatic@ y pregúntate: ¿Qué pasaría si no lo hiciera? Ocupa el lugar nuevo que se abra en tu conciencia al hacerte esa pregunta.

45.- Si tiendes al placer y diversión: sobriedad. Sobriedad en todo: en comida, en sexo, en diversiones, en actividades, en tiempo libre / ocupado,

en el trabajo, en confort ... Puedes hacerlo todo... ¡pero solamente mientras tengas hambre, deseo, sed...! Si actúas cuando ésta no es existente a nivel físico, investiga qué ocurre y, si puedes, mantén la sobriedad mientras miras de atender la causa profunda con tu atención.

46.- Los que siempre tienden a ir de un lugar a otro, los que están en todas las fiestas, los que tienen una agenda loca para no perderse nada... Estar en un lugar y no desear el siguiente regalo (el siguiente cambio). Preguntarte, ¿cuál es el regalo del ahora?

47.- Para los anteriores: aburrirte. No hacer nada. Tener tiempo libre / vacío. Obligarte a vivirlo.

48.- Para los anteriores: no híper-planificar. Cuando estás planificando ... respirar y preguntarte: ¿de qué huyo al planificar? No confundir la creatividad y la energía con la necesidad compulsiva de planificar para huir del momento. Preguntarse: ¿de qué estoy huyendo? Intentar mantenerte en ese espacio que descubras.

49.- Ante la angustia y de querer hacer otra cosa diferente, ir a otro lugar, decirse: no me pierdo nada. No tengo que estar en ningún otro lugar diferente de donde estoy ahora.

50.- Evitar los planes que te sacan de las relaciones ahora. Ver que es tu propia relación la que se abandona. Y esta relación es la que obliga a seguir buscando indefinidamente.

51.- No a la sonrisa compulsiva.

52.- No a la amabilidad compulsiva.

Seguramente observarás que algunas acciones que te suben la energía o el intelecto tenderán a bajarte el emocional. Como eres tu farmacéutico/a, obsérvalo y actúa en consecuencia.

Para las personas que deben trabajar el centro intelectual

ATENCIÓN: memorizar NO es utilizar el centro intelectual (sino el motor, es decir, el energético). El centro intelectual requiere esfuerzo de COMPRENDER el mundo. Por tanto, no sirve estudiar idiomas, o ciertos estudios donde la memorización es la clave pero no se fuerza la comprensión. Date cuenta de ser quien comprende, quien busca entender de forma consciente.

Para incrementarlo:

- 1.- Realizar estudios teóricos serios (asignaturas de másters, carreras ... mirar la UOC donde puedes cursarlos aunque no tengas la selectividad): filosofía, estadística, química, matemáticas ...
- 2.- Para personas que dudan continuamente: no decir jamás "no sé", "como tu quieras", "me da igual" o similar. Obligarse a decidir. Esto es muuuuy útil para quienes dudan.
- 3.- Planificar un negocio: plan empresa, estructura ... (Llevarlo a cabo sería energético)
- 4.- Planificar una exposición o similar: plano, estructura (Llevarlo a cabo sería energético).
- 5.- Planificar una ONG o Fundación o similar (llevarlo a cabo sería energético).
- 6.- Estudiar cómo hacerse la propia declaración de IRPF. Hacerla sería energético.
- 7.- Investigar cómo redactar los papeles legales que quiero (testamento, testamento vital ...). (Llevarlo a la práctica sería energético).

8.- Participar en un club de debate o de lectura o similar (y obligarse a prepararse las intervenciones e intervenir desde la conciencia de estar explicando algo que se entiende, que se domina).

9.- Estudiar una aplicación informática (e implementarla webs, programas, programación ... sería energético). Y durante el estudio darse cuenta de ser una capacidad que está entendiendo, que está comprendiendo.

10.- Ante un problema determinado encontrar una solución a medida (implementarla sería energético). Inventar algún artilugio o proceso innovador o similar para algo (construirlo sería energético). Por ejemplo: algo para que nuestros calcetines estén ordenados, algo para que el armario de la puerta deje de rozar o se abra mejor o para...

11.- Diseñar un plan de influencia social (como un plan de marketing) para dar a conocer una asociación, un libro, un vídeo, de prevención de la diabetes, tráfico ... (Llevarlo a cabo sería energético).

12.- Integrarse en un grupo de investigación de un tema.

13.- Escribir algunos artículos de forma periódica (publicarlo sería energético). Escribirlos es solamente el paso último, antes debe haber el proceso de comprensión, el esquema de lo que sabes y la decisión de la mejor manera de explicarlo... ¡y todo ello consciente de ser quien está ejercitando la capacidad de entender!

14.- Planificar un curso de un tema (hacerlo sería energético).

15.- Leer el periódico o similar, siguiendo un tema y estudiarlo añadiendo la propia opinión y propuestas concretas argumentadas y en positivo.

16.- Al hablar, obligarse a argumentar. Dejar de decir en lo que creo si no lo puedo argumentar, sino lo he verificado. Por ejemplo, no hablar de la reencarnación si no la has verificado, no hablar del karma si no lo has verificado, no decir "esto te servirá para aprender mucho" si no has verificado lo que puede aprender. Así te obligarás a tener criterio, a comprender. Diferenciar opinión de conocimiento: sin argumentos sólidos es solamente opinión. Ser consciente de ser la persona que entiende los

argumentos, que los busca, que los comprende y que eso se hace de forma voluntaria y consciente.

17.- Jugar al ajedrez, siendo consciente de ser quien piensa la globalidad de las jugadas...

18.- La propia expresión escrita: escribir con claridad ... pero habrá que escribir sobre un tema interesante (no sobre sentimientos, ni cuentos, ni poesía, ni descripción de cosas que ya se conocen sino creando conocimiento propio donde las afirmaciones estén argumentadas sólidamente).

19.- Interesarse por lo que interesa a los demás: descubrir qué les emociona, que les parece guai.. e intentar comprenderlo y aprender del tema.

20.- Interés en entender a nuestros antípodas ideológicos: anarquistas, conservadores, comunistas, liberales, eco-socialistas.... Buscar sus argumentos, procurar entenderlos. Y quizás, mucho mejor, intentar entender gente cercana pero con criterios diferentes a los nuestros.

21.- Interés por entender, a la vez, dos bandos contrarios: nacionalistas catalanes/vascos y nacionalistas españoles; Palestina e Israel; pacifistas y militares..., unionistas de la UE y separatistas de la UE británicos.... ser capaz de entender los argumentos de ambos, de ver su solidez...

22.- Comparar noticias de diarios diferentes: Público y Abc, por ejemplo, o "Directa" y Expansión... Calibrar los argumentos.

23.- Estudiar un/a filósofo/a con profundidad: Platón, Ken Wilber, Kant...

24.- Estudiar la visión de un tema desde dos filósofos/as distintos...

25.- Identificación sensorial: hacer un curso de cata de vinos, o quesos...

26.- Identificación sensorial: poner especial atención a un sentido en un momento al día, por ejemplo al gusto en una comida del día, y registrar percepciones, identificar "qué" podría hacer mejorar la puntuación, poner en práctica este "qué" y verificar la mejora.

27.- Ante una situación de conflicto, no hacer lo que me resulta más fácil, sino hacer el esfuerzo de pensar qué posibles soluciones hay, poniendo el máximo de amor, de inteligencia y de energía (sin actuar energéticamente). Buscar conscientemente un mínimo de 3 alternativas válidas posibles.

28.- No aceptar las opiniones de los demás tranquilamente: preguntar en qué se basan, cómo lo saben... y no creerse todo!

29.- Proponerte explicar algo en público o a alguien y, por lo tanto, estudiarlo antes y prepararlo.

30.- Cada semana formularme una pregunta de interés (que realmente me interese), de la que no se nada o poco y que me suponga una búsqueda de información y posteriormente encontrar una serie de valoraciones individuales y propias respecto al tema.

Para reducir el centro intelectual:

31.- Si siempre sabes mucho, callar y mirar el mundo desde el lugar del otro. Darte cuenta de los momentos en que callas.

32.- Si usas el conocimiento para no contactar con la gente, al explicar temas intelectuales preguntarte: ¿qué contacto real estoy evitando? Habitar el lugar emocional/psicológico que descubras al hacerte la pregunta.

33.- Si eres muy racional, añadir las emociones y el cuerpo entre los criterios para decidir.

34.- Si eres muy racional y usas el conocimiento para sentirte segura, no hablar de temas que conozcas (como lo laboral) unos días fijos a la semana.

35.- Si eres muy racional y/o usas el conocimiento o tu puesto laboral o tu titulación para sentirte segura/o, finge ser zapatero/a remendón/a en ciertos lugares, finge no ser quien eres... en especial si tu trabajo tiene "prestigio".

36.- Si sientes que eres tonto/a y que no entiendes... ¡no lo ocultes! y pide que te enseñen. Mostrarte te hará invulnerable. Ejemplo: "Lo siento, pero no tengo la EGB terminada, ¿me lo vuelves a explicar?" o bien "Lo siento, no soy demasiado listo/a, ¿me lo puedes volver a explicar de forma más sencilla a ver si lo entiendo?"

37.- Para las personas que viven una crisis espiritual profunda: enfocar la vida como servicio, hacer silencio y retiros en monasterios y similares. No querer entender (desde la mente), sino querer comprender (etimológicamente: tomar con el corazón). Mirar con amor la propia muerte en vida: nuevos vinos en nuevos odres.

38.- Reeducción infantil en el ámbito emocional, energética o intelectual, según convenga.

39.- Proponte meter la pata una vez al día a propósito. Discúlpate y sigue adelante con normalidad. Nadie debe notar que finges: dar el cambio mal, invitar a alguien a café sin tener dinero, guardar una cosa en el lugar equivocado...

40.- Un mantra puede ser útil: una frase que se repite y es una verdad que quieres encarnar. Por ejemplo: "No importa lo que sepa, sino saber amar"

41.- Para las personas con la mente obsesiva, o incapaz de parar un instante, hacer hatta yoga, poniendo conciencia en el cuerpo, eso suele calmar la mente en unas semanas pues la vincula con lo físico.

42.-A nivel intelectual, si te cuesta escuchar las opinión de los demás, porque quieres decir la tuya: escuchar (de verdad) antes de hablar.

Para las personas que deben trabajar su centro energético

Para incrementarlo:

1.- Hacer artes marciales / boxeo / lucha libre u otros deportes de enfrentamiento. Esta es clave para la gente que necesita tener energía combativa. Combatir. El cuerpo en tensión, la mente en tensión y el combate serio para vivir la energía. Pon conciencia de estar ejercitando tu energía, de serla.

2.- Otros deportes de confrontación de equipos (como voleyball, básquet ...) jugando con "mala leche y ganas de ganar". Pon conciencia de estar ejercitando tu energía, de serla.

3.- Para las personas que tienen energía combativa, pero que tienen que incrementar la constancia pueden hacer deporte individual de forma CONSCIENTE poniendo especial atención en el movimiento, en la conciencia de ser QUIEN está en movimiento.

4.- Respiración consciente, relajación consciente poniendo atención en ser quien mueve la energía.

5.- Trabajo físico: huerta, cortar leña, limpieza de casa ...

6.- Bricolaje: planificar y hacer.. y cuanto más grande mejor. Puedes pintar una habitación, pero mucho mejor si ¡construyes la habitación y luego la pintas! :)

7.- Ir al fútbol o baloncesto y similar y gritar mucho de forma consciente.

8.- Decir NO 2 veces al día. Poner conciencia en la movilización de la energía como algo neutro cuando se dice no, no se trata de algo negativo, sino de algo neutro: ejercitar el derecho a decir sí y a decir no cuando lo creo conveniente.

9.- Pedir paso a alguien cuando está en plena calle y corta el paso. Darse cuenta de estar movilizando la energía al hacerlo y que se puede hacer sin violencia, pero con energía.

10.- Defender los propios derechos, no callarse, poner reclamaciones / denuncias o similares. (Prohibido a las personas que lo hacen habitualmente y tienen la duda si se “pasan” a veces). Cuando ya hayas puesto suficientes protestas, dejar de hacerlo o tu vida se llenará de conflicto.

11.- Preguntar cualquier cosa que quiera saber: si vas a un hotel qué entra gratis, si pueden subir el desayuno a la habitación, si pueden subir sólo el zumo de naranja y luego desayunas en el comedor, si pueden reservarte la mesa buena en el comedor para cuando bajes, si te pueden hacer un descuento...

12.- Cerrar temas pendientes: cerrar empresa, hacer testamento, convocar reunión de familia para tratar ciertos temas ... Esto ayuda a no tener un punto de pérdida de energía que está ahí todo el día...

13.- Sacarse el carné de conducir. Si lo pasaste fatal, pero ya lo tienes: sácate el de camión.

14.- Apuntarse a un curso de protección civil, o de preparación de bombero/a o de policía o de preparación para entrar a militar ... Te irá muy bien convivir con personas que aman lo energético... ¡y que no te pisen!

15.- Recuperar el propio nombre, renunciar a los diminutivos que te infantilizan y te quitan tu propio poder. Solamente si crees que este es tu caso, si lo ves como una muestra de cariño o similar, no tiene sentido hacerlo. También puedes decidir cambiarte el nombre.

16.- Revive mentalmente las situaciones de enfrentamiento que crea necesarias y recréalas hasta que salgas vencedor/a en tu mente. Hazlo especialmente en estas situaciones que te humillan en el trabajo. Hazlo mentalmente de forma Consciente y viviéndolo como si fuera real y nota como eso te energiza. Con el tiempo, expresa eso en la realidad, con prudencia pero de forma real.

17.- Camina un poco más rápido si necesitas movilizar más tu energía, pero caminar más despacio si necesitas controlar tu energía (porque aunque la tienes se te desborda).

18.- Habla un poco más rápido y más alto, siendo consciente de estar movilizándolo la energía.

19.- Moviliza el cuerpo al hablar, gesticula, da fuerza a tus palabras con tu mirada y tus gestos. Sé consciente de estar movilizándolo la energía.

20.- Cuando saludes a alguien, hazlo con ganas: al besar, al dar la mano... Sé consciente de estar movilizándolo la energía y el amor hacia ella.

21.- Pide lo mejor en cada lugar: la butaca en el teatro, la mejor habitación en el hotel, la mejor croqueta en la cena...

22.- Lee en voz alta, declamando con fuerza y emoción. Siente tu energía al hacerlo y el hecho de ser tú quien lo moviliza.

23.- No reprimas los tacos, intenta saber su significado y úsalos correctamente.

24.- Grita dentro del coche, bajo el agua, con la música alta... saca de forma consciente tu energía.

25.- Finge ser otra persona, alguien con mucho carácter, alguien fuerte, imítala... y date cuenta que esa energía que sacas al fingir... ¡es tuya! ¡y que tú la movilizas!

26.- Haz una lista de deseos sexuales prohibidos y llévalos a cabo.

27.- Aprende tres o cuatro técnicas de comunicación asertiva y aplícalas: el disco rayado, la disculpa clara... ¡y aplícalas conscientemente cuando lo necesites! (Puedes buscarlas en google).

28.- No aceptes un lugar secundario en tu vida Recuerda: te estás entrenando para equilibrar tú centro energético ... si vas a pagar a una caja y la persona de la caja no está o está en otro tema, pídele que te atienda, que tienes prisa o cualquier otra excusa (Puedes hacerlo con buenas formas, pero debes recordar que lo haces para entrenarte, para recuperar

tu fuerza, tu capacidad de combate, tu capacidad de exigir lo que quieres ...). En un restaurante, pide que cambien la guarnición del segundo plato... y pídelo como lo más natural del mundo Solo para incrementar tu energía ...

29.- Rompe algunas normas (pero sin perjudicar a nadie): camina por la izquierda, en las escaleras mecánicas ponte en la izquierda, come o cena a una hora distinta, sáltate el primer plato y añade dos postres...

Para reducir la energía

30.- Si tiendes a agredir a los demás observa como usas la energía para no sentir tu propia impotencia. Siente la impotencia y actúa desde la calma, pero sin rendirte. Ocupa el lugar que descubras al sentir la impotencia e investiga a dónde te lleva.

31.- Si tiendes a ser controlador/a, no corrijas. Y date cuenta de estar callando cuando querrías decir algo.

32.- No des consejos si no se te han pedido, aunque veas que lo hacen fatal. Y date cuenta de estar callando cuando querrías decir algo.

33.- Si tiendes a ser controlador/a antes de dar un consejo o rectificar di algo así como: "quizás me equivoco, pero..." (y realmente obsérvate por dentro si puedes estar equivocado/a). Dulcifica tu lenguaje: "No estoy segur@....", "A lo mejor..", "Hasta lo que ahora comprendo...", etc.

34.- Si tiendes a explotar, a ser dictador/a pide disculpas después de cada explosión. Luego intenta comprender (etimológicamente tomar con el corazón) los motivos de la otra persona. Y date cuenta de ser quien comprende.

35.- Si tiendes a ver a los demás como bordes, malos... observa el miedo que te despiertan, el temor que te despiertan... fortalécete y podrás mirarlos distinto... ¿qué emoción estás evitando? ¿qué emoción estás proyectando fuera?

36.- Si tiendes a ser crítico/a evítalo y busca y expresa lo positivo de cada persona y situación. A continuación míralo en ti.

37.- Para las personas que viven una crisis espiritual profunda: enfocar la vida como servicio, hacer silencio y retiros en monasterios y similares. Entregar el sufrimiento personal para bien de los demás y del mundo. Mira con amor la propia muerte en vida: nuevos vinos en nuevos odres. Rendirse. Dejar que la vida haga a través nuestro, saber que sólo somos las manos.

38.- Reeducción infantil en el ámbito emocional, energética o intelectual, según convenga.

39.- Incordiando al muñeco: te haces un yo-ego, un “personaje” de plastilina y lo castigas de vez en cuando, especialmente cuando te autocastigas, cuando te criticas: lo metes en el congelador, le pones una ropa fea, lo insultas, lo dejas a la intemperie, lo dejas dentro de un pote con agua... hasta que aprenda. Al hacerlo, date cuenta que tú puedes mirarte con ternura, puesto que ya estás castigando al personaje. Esto suele ser muy útil a algunas personas que se culpan.

40.- Si tiendes a gritar y a ser irascible: puedes decir lo que quieras pero ninguna frase tuya puede terminar en ese, ni en vocal cuando riñas o grites a alguien o le digas algo seco.

41.- Si tiendes a explotar, no hables mientras hiervas por dentro. Avísalo con antelación, pide ayuda (que te avisen). Cuando la lava esté tranquila: habla. Pide que te den una contraseña para poder parar. Por ejemplo: “helado de piña”. Retírate. Date cuenta de ser la energía desbocada, cuando recuperes la calma, vuelve a resolver el problema dándote cuenta que eres quien está movilizandando la energía, pero sobre todo las ganas de entender y comprender y resolver la situación.

42.- Si tiendes a discutir y gritar mucho, puedes hacerlo tanto como quieras pero sólo mientras das saltos en la cama.

Observa que al incrementar los otros centros, es muy posible que este se reequilibre. Por ejemplo, al incrementar el amor, el energético suele reducirse...

11- Observación sobre los grupos humanos

Hay muchas actividades que pueden hacerse priorizando un centro u otro y hay que estar atentos para no hacer una actividad y pervertirla. Por ejemplo:

Si estás en un grupo de gente (un partido político, grupo de idiomas, asociación) puedes estar desde tres posiciones:

Desde el intelecto: ofrecer propuestas, ideas, argumentos.

Desde lo emocional: conocer a la gente, convivir, empatía, amarla ..

Desde el centro energético: hacer actividades, hacer cosas, constancia, enfrentarte...

Mantente al caso para no seguir potenciando tu forma habitual de funcionar, sino la que necesitas.

12- Observación sobre la meditación

También hay meditaciones más adecuadas a cada centro.

En resumen:

Meditaciones adecuadas para las personas que están trabajando su centro.

Intelectuales, analíticas:

Todas comparten una misma estructura: ponerte ante un tema y empujar por descubrir. No pensar, sino querer VER con evidencia, más allá del pensamiento. Ejemplo de preguntas:

¿Quién soy yo? ¿Quién es Dios? ¿Qué es la muerte? ¿Qué sentido tiene la vida? Observar analíticamente valores: qué es la bondad? ¿Qué es la justicia? ...

Recuerda: no estamos buscando respuestas argumentadas, sino intentamos VIVIR estas respuestas hasta que sean una evidencia.

Emocionales:

Todas tienen una misma estructura: Llenar me de amor y fusionarse/me con otras personas desde su interior, siendo unidad pero siendo yo, sin necesidad de defenderme... y partiendo de mi propio amor previo...

Ejemplos de meditaciones:

Llenarme de amor y, aunque imaginándome la gente que quiero delante de mí y detrás de los amigos / as, tras los conocidos / as, detrás de los saludados / as ... hasta que esté toda la gente del mundo ... llenando de amor todas estas personas ...

Sentarse en el bus e imaginar la gran cantidad de gente que ha sido en ese asiento ... llenarme de amor y fusionarse con ellas dándoles ese amor ...

Sentarse en un bus, a un parque, en un bar ... y mirar a la gente sabiendo que ellas son yo, que somos la misma persona, que queremos lo mismo, que tenemos los mismos miedos, las mismas esperanzas ... y amarla profundamente ...

También las oraciones tradicionales católicas (y muchos mantras budistas) estarían aquí.

Energéticas:

Las meditaciones energéticas tienen una misma estructura:

Captar la energía y fusionarse me (soy ella, es la misma que la que me mantiene vivo / a).

Por ejemplo:

Imaginar una cascada, un volcán ... sentir su fuerza y fusionarse me en ella: la misma vida que mueve el volcán me mueve a mí.

También meditaciones sobre la respiración, poniendo la atención en las manos, o en una parte del cuerpo ... (Estas son también muy útiles para la gente que tiende a "necesitar divertirse o huir del dolor": los hay que sentarse sin hacer nada, aburrirse).

También el Karma yoga estaría aquí: actuar en la cotidianidad con la máxima energía pero sin atarse al resultado.

Recuerda: NO es obligatorio meditar, pero si meditas (y te irá muy bien) escoge el tipo de meditación adecuada a lo que te falta. No medites para llegar a ser, sino para descubrir lo que ya eres... ¡ah! Y recuerda, la verdadera meditación empieza cuando nos levantamos del cojín! ¡La meditación es un medio, no un fin!

13- Deberes

He aquí los deberes a hacer durante este mes:

1.- Lleva a cabo los deberes "para todos/as": autoestima, herramientas del amor. Si quieres, las herramientas del amor las vas integrando poco a poco o cada día una diferente hasta que estén totalmente integradas.

2.- Decide tus 3-5 actividades individuales fundamentales para equilibrar tus centros. Solamente una puede ser grande (estudiar algo, ir al gimnasio, ir a una ong...). Hazlas con actitud positiva.

3.- Ponte en marcha en tus actividades individuales fundamentales.

4.- Intenta estar despierto/a. Recuerda: el dolor es un excelente despertador. Si sufres, recuerda despertar.

5.- Sigue observando al personaje: es la monda.

14- Además ...

Siempre puede reforzar este cambio con algún apoyo:

En Madrid, podéis consultar a CLARA MUÑOZ MENDEZ

claradel7@gmail.com como terapeuta y experta en flores de Bach.

También en Madrid hay una sexóloga que me han recomendado. Su página web es: www.anasierra.es

Como no conozco demasiados terapeutas o similares en Madrid, lamento que esta lista sea tan corta. Si conocéis a gente de mucha confianza, me lo decís y los tendremos aquí presentes.