

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

[2 marzo 2018]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
Mi personaje.....	4
Sobre qué centro está desequilibrado.....	12
Sobre la diferencia entre libertad y libre albedrío.....	18
Sobre tratar al otro como a uno/a mismo/a.....	20
Sobre el piloto automático.....	23

Utilidad del boletín

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

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

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

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

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

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

-Mi personaje

Buenos días, Daniel:

¡BUENOS DÍAS!

Tengo una pregunta, que no me hubiera atrevido a plantear en este foro, de no haber sido porque el otro día insististe en que no había preguntas “absurdas” y ... me he sentido valiente!

GRACIAS POR HACERLA.

EFFECTIVAMENTE: AULA INTERIOR ES NUESTRO CURSO Y EL HACER PREGUNTAS IMPLICA QUE TENEMOS CONFIANZA, QUE NOS SENTIMOS CÓMODOS/AS, QUE NO NOS SENTIMOS JUZGADOS/AS AL PREGUNTAR... ¡Y ESO ME ALEGRA!

He intentado, por varios medios, aunque seguro que no con todas mis fuerzas, como ser limitadísimo que soy, OBSERVARME, con la cámara, sin la cámara... y me cuesta mucho, de hecho, NO LO HE CONSEGUIDO!.

JE, JE, JE...

SUPONGO QUE PORQUE IMAGINAS QUE ES ALGO MUY COMPLICADO... PERO EN REALIDAD ES MUY SIMPLE...

EL HECHO DE PENSAR EN ALGO COMPLICADO TE PERMITE NO HACERLO. NO DIGO QUE LO HAGAS A PROPÓSITO, PERO SÍ QUE (AUNQUE SEA INCONSCIENTE) ES EL RESULTADO: NO HACERLO.

PERO LA REALIDAD ES QUE ES MUY SENCILLO.

MIRA, SI TE PARECE TE LO DEMUESTRO AHORA Y AQUÍ MISMO.

TE LO PUEDO DEMOSTRAR USANDO LO QUE ACABAS DE ESCRIBIR.

DICES EN EL PRIMER PÁRRAFO QUE TE "HAS SENTIDO VALIENTE" PARA ESCRIBIR... Y AHÍ SI OBSERVAS VERÁS QUE ANTES DE HOY TE HAS IMAGINADO A TI MISMO/A DE

ALGUNA FORMA QUE TE IMPEDÍA AVANZAR, TE IMAGINABAS ¿RIDICULIZADO/A?, ¿CRITICADO? AL HACER PREGUNTAS...

¿QUÉ DICE ESO DE TI?

¿QUÉ NECESITAS DE LOS DEMÁS PARA PODER HABLAR? ¿QUÉ DICE DE TI?

O, OBSERVANDO COSAS QUE DICES EN EL SEGUNDO PÁRRAFO QUE ACABAMOS DE LEER:

"COMO SER LIMITADÍSIMO QUE SOY..." ¿QUÉ DESEAS OBTENER HACIENDO PÚBLICA ESA CONFESIÓN, ESA DESCRIPCIÓN?

SI TE DAS CUENTA, EL ESCRIBIRLO PÚBLICAMENTE ES UNA ACCIÓN: ¿QUÉ DESEAMOS OBTENER AL HACERLO?

DESEAMOS DAR UNA IMAGEN DE HUMILDAD? ¿UNA IMAGEN DE IMPOTENCIA? ¿DESEAMOS LIBERARNOS DE LA OBLIGACIÓN DE OBSERVAR PUES SOMOS TAN LIMITADOS? ¿QUE SE TE ADMIRE POR TU HUMILDAD?

NO LO SÉ.

PERO YA VES:

TE PUEDES OBSERVAR EN TODO LO QUE HACES... Y EN LO QUE NO HACES (POR EJEMPLO: LOS MAILS CON PREGUNTAS QUE NO HAS ENVIADO: ¿QUÉ QUERÍAS OBTENER REPRIMIENDO LA PREGUNTA? ¿QUERÍAS PROTEGER TU AUTOESTIMA ANTE LA CRÍTICA AJENA? ¿QUERÍAS EVITAR PONERTE EN EVIDENCIA CON UNA PREGUNTA "TONTA"? ¿POR TANTO, TE CREES TONTO/A? ¿O PRETENDÍAS SER "BUENA PERSONA Y MOLESTAR EL MÍNIMO"? POR LO TANTO, ¿TIENDES A SER UNA MOLESTIA PARA LOS DEMÁS?

JE, JE, JE...

YA VES: SOLO A PARTIR DE LOS DOS PÁRRAFOS ANTERIORES YA SE PUEDE OBSERVAR.

NO, NO ES DIFÍCIL.

ES FÁCIL.

AHORA MISMO PUEDES MIRAR TU ROPA Y TU PELO. ¿PUEDES OBSERVAR SI VISTES EXTREMADO/A O DISCRETO/A? ¿CON QUÉ INTENCIÓN? ¿LLEVAS EL PELO RECIÉN CORTADO Y TINTADO DE COLORES BELLOS COMO VERDE, AZUL, ROJO... O ALGO MENOS LLAMATIVO? ¿QUÉ DESPIERTA EN TI LA IDEA DE LLEVAR EL PELO VERDE?

BUENO, DE ACUERDO, AHORA ME HE IDO UN MOMENTO POR LAS RAMAS Y HE EXAGERADO UN POCO... PERO ESPERO QUE VEAS QUE ES MUY FÁCIL OBSERVAR.

QUE TODO LO QUE DECIMOS PÚBLICAMENTE ES UNA ACCIÓN Y, POR LO TANTO, PUEDE SER ANALIZADO: ¿QUÉ DESEA OBTENER EL PERSONAJE DICHIENDO ESO?

ETC.

UF!

ESPERO QUE HAYA QUEDADO CLARO.

HAY UN MONTÓN DE COSAS A OBSERVAR Y LAS PREGUNTAS ESTÁN CLARAS: ¿QUÉ DICE ESO DEL PERSONAJE? ¿QUÉ DESEA OBTENER DICHIENDO/HACIENDO/EVITANDO HACER ESO?

Pasan los meses y me desespero porque lo deseo con todas mis fuerzas,

Y AQUÍ PUEDES HACERTE LAS PREGUNTAS: ¿QUÉ OBTIENE EL PERSONAJE DESEANDO OBSERVAR CON TODAS SUS FUERZAS?

¿QUÉ OBTIENE DEL HECHO DE QUERER OBSERVAR Y NO HACERLO?

: -)

y sé que este es mi momento por muchos motivos, pero...

"ES MI MOMENTO": ¿QUÉ DICE ESO DEL PERSONAJE? ¿DE QUÉ MOTIVOS HABLA? ¿QUÉ DICEN ESOS MOTIVOS DEL PERSONAJE?

es cómo si, cuando intentara observar mi personaje, que siempre va más adelantado que yo, se silenciara y no quisiera mostrarme nada.

PUES PREGÚNTATE: ¿QUÉ DESEA EL PERSONAJE HACIÉNDOME CREER QUE NO HAY NADA QUE OBSERVAR?

PERO AQUÍ, EN REALIDAD, SUCEDERÁ UNA COSA.

CUANDO TÚ TE OBSERVES COMO A UNA TERCERA PERSONA EN TODO ESTO VERÁS QUE EL PERSONAJE NO PUEDE OCULTAR NADA... ¡PUES SIEMPRE ESTÁ EN FUNCIONAMIENTO Y POR LO TANTO SIEMPRE SE LE PUEDE VER!

QUIZÁS, LO QUE SÍ PUEDE PASAR ES QUE TE GUSTE ESTAR EN UN PAPEL DE "NO LO CONSIGO, PERO SOY BUENO/A" O ALGO ASÍ.

OBSÉRVALO A LO LARGO DE TU VIDA.

Eso sí, no sé si servirá, pero me he preguntado mil veces quién es ese PERSONAJE, que me ha ayudado en ocasiones y me domina siempre. MI PERSONAJE tiene nombre. Me he visto. Ella es una mujer "PERFECTA" (bueno, ya sabes, lo intenta y, los estándares de calidad la exigen demasiado, como para dejarla exhausta, sin energía).

OBSERVA LA PERFECCIÓN QUE EXIGE Y TENDRÁS UNA PARTE DE TU PRISIÓN.

NO LO PIENSES: OBSERVA CUANDO TE SIENTAS CRITICÁNDOTE A TI MISMO/A... FÍJATE EN LOS TEMAS QUE TE CRITICA, QUE TE EXIGE SER PERFECTA: BELLEZA, PUNTUALIDAD, EFICACIA, SIMPATÍA, PODER... ¡LO QUE SEA!

ASÍ TAMBIÉN LA ESTARÁS OBSERVANDO.

PERO NO LA JUZGUES: OBSÉRVALA.

Es una joven siempre alerta, hierática, femenina pero que esconde sus encantos (jamás sexy), impecablemente vestida, peinada y discretamente maquillada, su vestimenta es clásica y elegante (pero no demasiado elegante o costosa, para no levantar envidias/heridas en otras personas). Está siempre sonriente, parece tranquila pero se encuentra tensa porque no puede permitirse que nada falle, siempre preparada, en pie como un soldado haciendo la imaginaria, solemne, con

aparición de inalterable. Hace lo que se espera de ella, se adelanta a los pensamientos de los demás para mantenerles contentos, para que todo esté correcto, perfecto, para que ellos se sientan satisfechos, para que la aprecien, que no puedan prescindir de ella, quizás para que no la abandonen, porque es sencillamente estupenda e insustituible, pero NADA MÁS.

¿Y TE PARECE POCO?

Una vez que ellos han obtenido lo que necesitan, y se lo agradecen, ahí acaba todo. Ella no tiene vida propia, vive por y para los demás, es su cometido.

¡PUES YA ESTÁS VIENDO MUCHO! ¡YA ESTÁS VIENDO SU PAPEL EN LA RELACIÓN CON LOS DEMÁS!

Se viste, se arregla y sonrío para que los demás se sientan bien, para transmitirles paz (una paz que ella, en el fondo, no mantiene, es ficticia). Si los demás están tranquilos, en una situación armónica, ella se siente bien porque es como un piojo, se nutre de las emociones de los otros, quizás, para no tener que bucear en su interior, porque se siente perdida y no sabe cómo hacerlo. Si los demás se sienten mal, trata de analizar la situación y ayudarles a reconducirlo y, si está en su mano, ella los sustituirá y lo hará por ellos. Siempre atenta, en modo ayuda, servil, pendiente, con la “enfermedad de complacer a los demás porque así se lo han transmitido desde que era pequeña, y no lo ha cuestionado.

¡Y DECÍAS QUE NO HABÍAS OBSERVADO!

Esta actitud hace que tenga un proyecto, un trabajo, una meta que... van definiendo siempre los otros

¡CLARO! Y ESO TIENE UNA INTENCIÓN, ¿VERDAD?

QUIERE SER ALABADA (O SIMILAR) POR LOS DEMÁS...

Ella, en ocasiones, ya no sabe si quiere tomar las riendas de una vida que no ha tenido, es tarde, se conforma con esto, no necesita más pero ... en el fondo lo que tiene es pavor a darse de cuenta que la vida merece la pena ser vivida y ha perdido casi toda ella y que, en realidad, está frustrada.

FUSTRADA: ¿QUÉ ES LO QUE LA FUSTRA? ¿QUÉ DESEARÍA VIVIR? ¿QUÉ CREENCIAS

SE LO IMPIDEN?

¡CREO QUE HAS OBSERVADO MUCHO!

También lo ha visto en su abuela, una gran matriarca, aunque muy condicionada, lo ha visto en su madre, en su inflexible y rígido padre, lo ha oído en la escuela de chicas a la que ha asistido y, se lo han transmitido por todos sus poros su familia (...).

Y AHORA LO HAS OBSERVADO.

Y ELLO TE PERMITIRÁ DEJARLO CAER...

Daniel, parece que me he visto de alguna manera (así he reaccionado hasta hace incluso unas horas pero, cada vez con uno poco más de frecuencia, ya no quiero ser ella, quiero el divorcio no contencioso, la quiero, la aprecio, ha sido mi compañera pero hasta aquí... no puedo observar al personaje (observarla a ella), aunque no sé por qué maldita/bendita cuestión me ha permitido ver que soy un ser de libro, programado!!

SÍ, UNA PROGRAMACIÓN INFORMÁTICA. TIENES RAZÓN. UNA MECANICIDAD.

La única buena noticia es que me HE ATREVIDO A PLANTEAR UNA CUESTIÓN sin tener una paralización al imaginar que alguien puede que no espere esto de mi!!

Y EL MUNDO NO SE HA HUNDIDO, ¿VERDAD?

EL SOL SIGUE SALIENDO.

¡CARAMBA! LAS CREENCIAS ERAN FALSAS...

Las preguntas son dos:

1.- Primera: con independencia de todas las cuestiones interesantísimas que puedas plantearme. ¿Hay algo que me pueda ayudar a clarificarme en el punto en el que me encuentro? ¿A avanzar algo más? ¿Recomendación?

MUY SIMPLE: EN LA PRÓXIMA SESIÓN HABRÁ ALGUNAS ACTIVIDADES QUE TE SALTARÁN A LA YUGULAR PARA DAR UN SALTO EN ESTA REALIDAD QUE AHORA

VIVES Y DEJARLA ATRÁS.

NO TIENES QUE PREOCUPARTE: ALGUNAS ACTIVIDADES (Y LAS 7 HERRAMIENTAS DEL AMOR) TE SERÁN CLAVES PARA DEJAR ESTO ATRÁS SUAVEMENTE... EL HABERLO VISTO TE PERMITE HACERLO CON CONSCIENCIA.

PERO NO TE PREOCUPES: EN LA PRÓXIMA SESION SE PROPONEN ACCIONES QUE IRÁN EN ESTA DIRECCIÓN QUE PIDES: DEJAR CAER ESTE PAPEL, ESTA MÁSCARA... IR HACIA LO MÁS AUTÉNTICO.

2.- Segunda: ¿podría ser que interfiera el hecho de que la niña está muy presente? Ha vivido una sensación de abandono . ¿Qué no se haya/me haya sentido apoyada, querida, comprendida y siga con esa sensación, ese vacío, esa desesperación...? ¿Eso podría interferir, o bien, es una cosa paralela o un añadido que tenemos todos?

ESA DESESPERACIÓN, ESE VACÍO DE LA NIÑA HACE QUE ACTÚES TODAVÍA ASÍ: QUE TE DESVELES POR LOS DEMÁS PARA QUE LLENEN TU VACÍAO, PARA QUE TE ADMIREN, PARA QUE TE APOYEN, PARA QUE SEAS CENTRAL EN SUS/TU VIDA...

HAY ESTÁ, POSIBLEMENTE, EL ORIGEN DE TU MECANICIDAD.

ME ALEGRO QUE LO HAYAS VISTO.

¿¿Cómo me OBSERVO??

YA LO HACES: TE VES A TI MISMO/A SACRIFICÁNDOTE, DÁNDOLE A LOS DEMÁS, ETC...

NO JUZGUES.

OBSERVA.

No lo consigo con la receta de sentir las palmas de las manos y/o planta de los pies.

PERCIBIR LAS MANOS Y LOS PIES ES PARA ESTAR AQUÍ Y AHORA. PARA RECUPERAR EL YO. NO ES, EN SÍ, UNA HERRAMIENTA DE OBSERVACIÓN, SINO DE RECUPERAR NUESTRO YO. UN YO PRESENTE EN LUGAR DE UN YO DEPENDIENTE DE LOS DEMÁS.

AL HACER ESTE EJERCICIO SE ROMPE, POR UNOS INSTANTES, EL MECANISMO AUTOMÁTICO DEL PERSONAJE.

TAMBIÉN REFUERZA UN YO PROFUNDO QUE CADA VEZ TIENE MÁS FÁCIL SALIR EN EL DÍA A DÍA.

PERO NO SIRVE COMO EJERCICIO DE OBSERVACIÓN, NI PARA OBSERVAR.

PERO DESDE AHÍ PUEDES MIRAR SIN JUZGAR, ESO SÍ. Y SI MIRAS SIN JUZGAR CADA VEZ VERÁS MÁS COSAS... ES COMO SI, AL MIRAR SIN JUZGAR, LA REALIDAD SE HICIERA MÁS CLARA CADA VEZ, MÁS NÍTIDA...

A ver si me puedes echar un cable, y no al cuello, por fi. Creo que esta alumna, pese a todo, está preparada para encontrar al maestro!

PUES OJALÁ ALGO DE LO QUE TE HAYA DICHO TE SEA ÚTIL.

POR OTRA PARTE, CREO QUE TU MAIL TAMBIÉN SERÁ ÚTIL A MUCHAS PERSONAS, POR LO QUE TE LO QUIERO AGRADECER.

UN SÚPER ABRAZO,

Mil toneladas de agradecimiento Daniel! Un abrazo.

-Sobre qué centro está desequilibrado

Buenos días,

HOLA!

Primero agradeceros todo el trabajo tan maravilloso que hacéis.

:-)

Me gustaría hacer una consulta. Espero no enrollarme. jijijiji.

Soy profesora y una vez al trimestre tengo que hacer una reflexión a los alumnos (unos 230) a primera hora de la mañana. El problema es que externamente me pongo nerviosa. Un micro, en una mano, la reflexión escrita en la otra y porque ya no subo las escaleras que pienso que un día me caigo. Jijijiji

Eso no me pasa en la clases ni en las reuniones de padres (que estoy con otro tutor). Me he "observado conscientemente" antes , no durante porque no he podido. Me sabe mal porque es mi profesión hablar ante el público, por eso emocionalmente me siento un poco fracasada.

LO ENTIENDO.

No me importa cómo salga ni que se comente que estaba temblando porque sé que leo de una manera que llega al público.

Intento respirar, ser consciente y vivir ese momento, antes de comenzar porque ya digo en el momento que leo es como si me abstrayera y oigo mi voz un poco temblorosa y mi papel temblando en mis manos.

No sé con qué centro relacionarlo: enérgico (podría leer con un poquito más de énfasis si no me temblara la voz?), emocional (me siento insegura o con falta de más confianza?) o intelectual (no confío, en el fondo en mí?).

PUES LA VERDAD ES QUE NO ESTOY SEGURO.

PERO TE VOY A DAR UN ENFOQUE DE AMOR, POR SI TE SIRVE.

HE DADO ESTE CONSEJO VARIAS VECES Y A MUCHA GENTE LE HA SIDO MUY ÚTIL.

SE TRATA DE CENTRARSE EN EL AMOR. TE CUENTO: ANTES DE SALIR A HABLAR SE TRATA DE DARTE CUENTA QUE LO QUE VAS A EXPLICAR AHORA ES IMPORTANTE PARA LOS ESTUDIANTES (O EL PÚBLICO AL QUE TE DIRIJAS).

TE ANIMO A DARTE CUENTA QUE LO QUE QUIERES DECIR ES TAN IMPORTANTE QUE SI TÚ NO ESTUVIERAS, ALGUIEN TENDRÍA QUE DECÍRSELO.

DE HECHO, LO IMPORTANTE ES LO QUE DIRÁS. TÚ NO ERES IMPORTANTE. PODRÍA DECIRLO OTRA PERSONA. TÚ NO ESTÁS AHÍ POR SER TÚ, SINO POR LO QUE VAS A DECIR: ¡ESO SÍ ES IMPORTANTE!

LO QUE REMARCO AQUÍ ES QUE LO IMPORTANTE NO ERES TÚ, SINO LO QUE SE TRANSMITE. TÚ SOLO ERES LA PORTAVOZ.

ESO TE AYUDARÁ A QUERER (AMOR) TRANSMITIR ESO DE FORMA MUY CONSCIENTE. A FOCALIZARTE EN LOS ASPECTOS CLAVES QUE QUIERES DAR A CONOCER. CENTRÁTE EN LO QUE ES IMPORTANTE: EN LO QUE QUIERES QUE QUEDE CLARO. ¡ESO SÍ ES IMPORTANTE!

POR OTRA PARTE, ESO TE RESTARÁ IMPORTANCIA (PORQUE NO LA TIENES) ANTE TUS PROPIOS OJOS Y, CLARO, ESO TE FACILITARÁ HABLAR CON CALMA.

SI NOS CENTRAMOS EN LA IMPORTANCIA DE LO QUE DECIMOS TODO EL RESTO PIERDE PESO Y COMUNICARSE ES MUCHO MÁS FÁCIL.

SI TE FIJAS, ES UN ENFOQUE QUE SE BASA EN EL AMOR (QUERER LO MEJOR PARA LOS DEMÁS), PERO QUE REDUCE EL CENTRO INTELLECTUAL EN SU ERROR (TÚ NO ERES LA IMPORTANTE) Y, POR ELLO, LIBERA TU CENTRO ENERGÉTICO PARA QUE ESTÉ AL SERVICIO DEL MENSAJE: TIENES MÁS ENERGÍA A FAVOR DEL MENSAJE.

POR OTRA PARTE, CREO QUE EL SUFRIMIENTO ANTE ESTE TIPO DE TEMAS VIENE POR UN ERROR INTELLECTUAL: CREES QUE TÚ ERES MÁS IMPORTANTE QUE EL MENSAJE, EN LUGAR DE DARTE CUENTA QUE SOLO ERES UN VEHÍCULO Y QUE LO IMPORTANTE ES EL CONTENIDO. CUANDO ESO SE VE CLARO, LA CAPACIDAD DE COMUNICACIÓN SE INCREMENTA NOTORIAMENTE....

TENGO LA ESPERANZA QUE ESTA SUGERENCIA TE SEA ÚTIL.

Muy agradecida por todo

A TI!!

Hola!

HOLA!

Hay un tema que se me repite bastante y no estoy segura de ubicar lo en el centro emocional o energético.

ADELANTE.

Tengo "cursitis". Siento la necesidad de hacer cursos y cursos, y formarme para aprender más en mi profesión. No necesariamente para ser mejor, sino para poder hacer mi trabajo con más eficacia, que los clientes estén más satisfechos...

BUENO, HASTA AQUÍ NO LE VEO MUCHO OBSTÁCULO. SIMPLEMENTE COMPRENDES LA IMPORTANCIA DE LA FORMACIÓN CONTINUADA, ESPECIALMENTE ÚTIL EN UN MUNDO QUE SE TRANSFORMA A UNA VELOCIDAD MUY GRANDE...

Y ASÍ MEJORAS CADA DÍA TU PRÁCTICA PROFESIONAL. LO VEO BIEN...

Pero siempre creo que el curso que haré será el definitivo y que así podré montar mi negocio, o dar clases y cursos... la cosa es que lo que aprendo no lo aplico.

¡AH! EN REALIDAD ESO INDICA QUE NO HACES CURSOS PARA MEJORAR EN TU TRABAJO, SINO CURSOS PARA TENER UNA EXCUSA Y NO ACTUAR: "HASTA QUE NO TENGA LA NUEVA INFORMACIÓN -TE DICES- ES MEJOR NO ACTUAR".

CREO QUE VA POR AHÍ.

SE TRATA DE UN PROBLEMA TÍPICO DE "EMPREENDEDORES": CURSITIS PARA NO HACER.

Sólo me dedico a recopilar información con cursos y libros (que a veces ni leo!). La inacción me genera frustración, impotencia, rabia, celos de gente que sí hace lo que yo querría hacer... Esto sería del centro energético, no?

SÍ: USAS LOS CENTROS ANTERIORES PARA NO ACTUAR.

Pero dudo de mi misma, creo que no lo voy a hacer bien, que voy a fallar, que no soy tan buena como creo, que los demás profesionales pensarán que no tengo ni idea de hacer las cosas, miedo a fracasar... esto sería más del centro emocional, no?

SERÍA NO TENER CRITERIO, NO TENER CLARA TU IDENTIDAD PROFESIONAL Y, CLARO, LA CONSECUENCIA DE PENSAR QUE NO SOY BASTANTE BUENO/A PROFESIONALMENTE, IMPLICA UN SUFRIMIENTO EMOCIONAL.

PERO EL ORIGEN ESTÁ EN LO MENTAL. EN QUE NO CONOCES TU IDENTIDAD COMO PROFESIONAL.

POR OTRA PARTE, NO PUEDES TENER UNA IDENTIDAD PROFESIONAL REAL HASTA QUE NO ACTÚES.

POR LO QUE, SI SOLO PIENSAS Y NO TE ATREVES A FRACASAR, NUNCA PODRÁS PASAR DE ESTA FASE.

UF! ESPERO ESTAR EXPLICÁNDOME BIEN...

Lo único que se me ocurre como medicina es hacer las cosas sin importar el resultado.

SÍ!!

Pero cuesta integrarlo.

LO ENTIENDO.

PERO DA IGUAL. LO INTENTAS SIN TENERLO INTEGRADO.

COMO ES UN BLOQUEO ENERGÉTICO, CUALQUIER ACCIÓN REAL QUE LLEVES A CABO

EN EL MUNDO MATERIAL TE AYUDARÁ A IR DESBLOQUEÁNDOTE.

CUANTO MÁS ACTÚES, MÁS RÁPIDAMENTE TE DESBLOQUEARÁS. SI HACES UNA ACCIÓN REAL TE DESBLOQUEARÁS MÁS LENTAMENTE QUE SI HACES TRES. LO VES, ¿VERDAD?

MIENTRAS NO HAGAS NADA, ES IMPOSIBLE: TODO SUCEDE SOLO EN EL MUNDO MENTAL Y NO EN EL MUNDO DE LA MATERIA.

ESPERO QUE ME ESTÉ EXPLICANDO BIEN.

PERO NO ME HAGAS CASO: SOLO ES MI OPINIÓN. TE RUEGO QUE TÚ LO MIRES CON TUS OJOS Y LLEGUES A TUS CONCLUSIONES. ¡ESO SÍ ES IMPORTANTE!

Además quería comentar un poco mis últimos descubrimientos, que aunque algo intuía no sabía ponerle las palabras, y ahora con la explicación de los centros es mucho más fácil.

SÍ. LA EXPLICACIÓN DE LOS CENTROS (AUNQUE PAREZCA SENCILLA) DA SENTIDO A MUCHAS COSAS Y LES PONE NOMBRE, ORDENA...

He estado muchos años ocupándome de la vida de los demás , identificándome con sus problemas porque no era capaz de gestionar el fracaso de la otra persona .

SÍ: AYUDAR A LOS DEMÁS PARA NO HACER TÚ.
AYUDAR A LOS DEMÁS PARA NO AYUDARTE A TI MISMO/A.

UN CLÁSICO... (NO CREAS QUE ERES RARO/A, SUCEDE MUCHÍSIMO).

Y ahora que voy poniendo el foco en mí, me siento perdida, como que ya no sé lo que me gusta realmente.

CLARO. LLEVAS AÑOS DESCONECTADO/A.

Así que la única salida que veo es hacer las cosas de manera consciente, porque hasta ahora he "ido haciendo" y no da resultado. Y cuando lo he logrado me he sentido genial.

Y AUNQUE TE EQUIVOQUES (ES INEVITABLE EQUIVOCARSE A VECES) COMO HABRÁS ACTUADO CON CONCIENCIA, PODRÁS INTEGRAR LA ENERGÍA, EL AMOR O LA INTELIGENCIA QUE HAYAS MOVILIZADO.

¡NO HABRÁS PERDIDO NADA, SINO GANADO MUCHO!

Otra frase que dijiste "la energía del otro me descoloca porque yo no tengo energía", me dio de lleno. He querido ser buena, caer bien a tod@s, ser modesta... y me incomodaba la gente que pedía lo que quería, que quería ser primer@.... cosas así.

¡PUES YA SABES LO QUE TOCA! ¿VERDAD?

ACCIÓN!!

Gracias por poner luz con las palabras !

¿? Sobre la diferencia entre libertad y libre albedrío

Hola Daniel

HOLA!

¿Es lo mismo libertad que libre albedrío? ¿cuál es la diferencia? Gracias

PUES CREO QUE SÍ DEBE SER LO MISMO.

LLAMAMOS LIBRE ALBEDRÍO A LA POSIBILIDAD DE EQUIVOCARNOS.... JE, JE, JE...

NATURALMENTE, CUANDO VEMOS QUE NOS HEMOS EQUIVOCADO NO PODEMOS ACTUAR IGUAL Y CAMBIAMOS...

POR LO TANTO, EL LIBRE ALBEDRÍO ES UNA FORMA METAFÓRICA DE HABLAR DE LA AUSENCIA DE LIBERTAD: ACTÚO EN FUNCIÓN DE MI VISIÓN DEL MUNDO Y, CUANDO ME EQUIVOQUE, TENDRÉ QUE ASUMIR LAS CONSECUENCIAS...

DE HECHO, LA LIBERTAD NO EXISTE: SOLO PUEDO ACTUAR EN CONSONANCIA DE MI VISIÓN DEL MUNDO. NO PUEDO EQUIVOCARME QUERIENDO EQUIVOCARME... CUANDO ACTÚO CREO TENER RAZÓN, PERO LUEGO LA REALIDAD ME INFORMA SOBRE SI REALMENTE IBA BIEN O NO CON LOS RESULTADOS...

Y, CLARO, CUANDO ALGO YA LO VEO DIFERENTE... ¿CÓMO VOY A HACER OTRA COSA?

LA ÚNICA LIBERTAD QUE EXISTE ES LA INTERIOR: QUE LO QUE OCURRA "FUERA" NO AFECTE MI PAZ INTERIOR. ESA ES LA ÚNICA LIBERTAD A LA QUE (AL MENOS EN EL PLANETA TIERRA) PODEMOS ASPIRAR. ¡QUE NO ES POCA!

Y EL LIBRE ALBEDRÍO ES LA POSIBILIDAD DE ERRAR HASTA QUE ME DÉ CUENTA DE LA FORMA DE VIVIR CORRECTA Y LLEGUE A ENTENDER QUE LA ÚNICA LIBERTAD ES INTERNA...

PERO, BUENO, NO ME HAGAS MUCHO CASO... LO QUE HE ESCRITO SOLO ES POR SI TE INSPIRA... POR SI TE SIRVE... TE ANIMO A INVESTIGAR SI ERES LIBRE O SOLO PUEDES ACTUAR EN FUNCIÓN DE CÓMO VES LA REALIDAD... Y TE ANIMO A INVESTIGAR SI "MANDAS EN EL MUNDO" O SI EL ÚNICO LUGAR EN EL QUE PUEDES LLEGAR A MANDAR ES TU INTERIOR...

SI LO INVESTIGAS, TÚ LLEGARÁS A TUS PROPIAS RESPUESTAS Y, A PARTIR DE ELLAS, TODO TE RESULTARÁ MÁS CLARO...

GRACIAS POR LA PREGUNTA, PUES NOS HA PERMITIDO REFLEXIONAR EN VOZ ALTA!

-Sobre tratar al otro como a uno/a mismo/a

Hola buenos días!

HOLA!

Daniel tengo una pregunta... en la clase pasada dijiste que hacer un muñeco de plastilina era un ejercicio "para quien resonara con ello", a mí no me agrada la idea, peeeeero!! de repente pensé en que aquello de que los demás son espejo nuestro y viceversa y que muchas veces lo que uno observa en ellos si te molesta es porque eso mismo lo tienes tu y/o debes trabajar en ello, entonces, si en alguna ocasión ocurriera que la otra persona actúa de una manera la cual tu consideres que está mal, además identificando que es una actitud que tú mismo tienes grabada... estaría bien tratarle o hablarle con la intención de hablarte a ti mismo, como de hacértelo a ti mismo?

SÍ. SERÍA UNA MUY BUENA OPCIÓN.

PERO AHÍ TENGO, UNA PREGUNTA: SI TE HABLAS A TI MISMO/A CUANDO HABLAS A LA OTRA PERSONA (EN REALIDAD SIEMPRE ES ASÍ, PUES LO QUE TÚ DICES HABLA MÁS DE TI Y DE TU VISIÓN DEL MUNDO QUE DE LA OTRA PERSONA), ¿ACASO NO PODRÍAS HABLARTE A TI DIRECTAMENTE SIN NECESIDAD DE HABLAR CON LA OTRA PERSONA?

ME REFIERO A QUE SI LO QUE EN REALIDAD DESEAS ES HABLARTE A TI, ¿ACASO NO MERECE LA PENA HABLARTE A TI DIRECTAMENTE?

ASÍ SOLO HABLARÍAS CON LA OTRA PERSONA CUANDO TÚ CREYERAS QUE ESO, ADEMÁS, MEJORA LA REALIDAD.

¿CÓMO TE SUENA?

¿QUÉ TE PARECE?

Tratando de comunicárselo a esa parte interna tuya? Es como si el otro fuera ese muñequito :-) je je.

¡AH!

¡AHORA TE ENTIENDO!

QUIERES DECIR HABLAR AL MUÑECO COMO SI LA OTRA PERSONA FUERA EL MUÑECO...

JE, JE, JE...

MIRA, ESE ES UN CONOCIDO EJERCICIO (Y MUY ÚTIL) DE LA PSICOLOGÍA GESTALT.

TE EXPLICO:

DESCUBRIERON QUE SI TÚ HABLAS AL OTRO IMAGINARIAMENTE (A VECES SE HACE HABLANDO A UNA SILLA VACÍA QUE TIENES DELANTE DE TI) LOS PROCESOS INTERNOS SE PRODUCEN IGUAL.

POR LO QUE TÚ PROPONES TIENE MUUUUCHA LÓGICA... ¡Y ESTÁ DEMOSTRADO QUE FUNCIONA!

ADEMÁS, EN PSICOLOGÍA GESTALT SUGIEREN QUE, SI LO DESEAS, PUEDES FINGIR LUEGO QUE ERES LA OTRA PERSONA (SENTÁNDOTE EN ESA SILLA VACÍA O, EN TU CASO, HACIENDO VER QUE EL MUÑECO TE HABLA) Y, DE ESTE MODO, PUEDES IR INTEGRANDO LA VISIÓN DE LAS OTRAS PERSONAS PARA INCREMENTAR TU COMPRENSIÓN DEL TEMA.

Claro en este caso lo trataría con dulzura, le explicaría mi punto de vista (el que pienso que es el más acertado y le daría razones en caso de ser necesario) no le cerraría la puerta en la cara o lo dejaría pasando frío ja ja!

TOTALMENTE DE ACUERDO.

Y TAMBIÉN PODRÍAS, LUEGO, ESCUCHAR AL MUÑECO...

¡RESULTA MUY ÚTIL PONERSE, IMAGINARIAMENTE, EN LA PIEL DE LOS DEMÁS!

**Y claro al hacerlo para que fuese un ejercicio en ese momento lo tendría que hacer "con intención", como consciente de estar tratandome" a mi misma...(sabiendo muy bien que estas tratando con otra persona ¡ooojo! y que además "quizas"... "quizas" le podrías ayudar!)
o eso si es como locos?? Jaja**

JE, JE, JE...

SÍ, PARECE DE LOCOS... PERO YA VES QUE LOS PSICÓLOGOS GESTÁLTICOS LO USAN...
¡Y FUNCIONA!

AUNQUE QUIZÁS SEA QUE TAMPOCO LOS PSICÓLOGOS ESTÉN MUY BIEN DE LA
AZOTEA... ¡COMO NOSOTROS!

JE, JE, JE...

:~)

Bueno.. :-~) esa era mi pregunta!
Gracias por tu dedicación !!

-Sobre el piloto automático

Hola Daniel!

¡BUENOS DÍAS!

Te escribo porque el otro día me ocurrió algo muy raro... y creo que aún estoy enganchada a ese recuerdo (solo hace cinco días que pasó).

DE ACUERDO. CUÉNTANOS...

Te pongo en situación: estaba conduciendo junto a mi pareja y sus dos hijos. De repente, él me hizo varios comentarios “en broma”, sobre mi conducción. Y, a lo que me di cuenta, me había bajado del coche y le dije que condujera él. Fue algo que paso en cuestión de milésimas de segundo... no pude preverlo, pero mi cuerpo paró el coche, abrió la puerta y me bajé. No le chillé, ni me enfadé en la carretera, pero le dije que condujera él. Tuve mucha rabia interna, porque a pesar de observarme, todo fue tan rápido que no pude detenerlo. ¿Aún estoy en el sótano?

PUES.. ¡NO LO SÉ!

COMO NO ESTOY EN TU INTERIOR, NO PUEDO VER TODO LO QUE OCURRIÓ EN TU MENTE EN AQUEL MOMENTO.

PERO SÍ PUEDO INTENTAR HACER ALGUNAS REFLEXIONES EN VOZ ALTA, POR SI SON ÚTILES...

EN PRIMER LUGAR, EL PROBLEMA NO ES BAJARTE DEL COCHE, NI PEDIR QUE LA OTRA PERSONA CONDUZCA, SINO HACERLO DE FORMA INCONSCIENTE.

ESA MISMA ACCIÓN HECHA DE FORMA CONSCIENTE HUBIERA SIDO UN GRAN TRABAJO ENERGÉTICO.

POR LO TANTO, NO CREO QUE DEBAMOS CRITICAR TANTO LA ACCIÓN COMO EL HECHO NO HABERLO APROVECHADO PARA MOVILIZAR LA ENERGÍA CONSCIENTEMENTE.

POR OTRO LADO, EL HECHO EN SÍ TAMPOCO ES TAN IMPORTANTE COMO EL PODER ACTUAR SIN ODIOS. ¿QUÉ QUIERO DECIR? PUES QUE BAJAR DEL COCHE Y PEDIR QUE AHORA CONDUZCA ÉL PUEDE SER UNA CONDUCTA ADECUADA PARA DEJAR CLARO QUE CIERTAS FORMAS DE RELACIONARTE CONTIGO NO TE PARECEN VÁLIDAS. PERO LO CLAVE (Y LO DIFÍCIL) ES PODER HACERLO SIN RABIA, SIMPLEMENTE PORQUE CREEMOS QUE ES LO MEJOR PARA LA RELACIÓN: LO MEJOR PARA TI Y LO MEJOR PARA EL OTRO.

YA VES, CREO QUE BAJAR DEL COCHE PUEDE SER UNA CONDUCTA MUY ADECUADA. LO ÚNICO A "CAMBIAR" ES PROCURAR HACERLO DE FORMA CONSCIENTE Y POR AMOR EN LUGAR DE CON RABIA.

¡PERO PARA TODO NECESITAMOS PRÁCTICA!

Y TENGO OTRA HIPÓTESIS: CREO QUE ESO QUE CUENTAS (CON OTROS TEMAS) TE HA SUCEDIDO ANTES. QUIERO DECIR QUE OTRAS VECES HAS ACTUADO MECÁNICAMENTE ANTE LOS ATAQUES DE LOS DEMÁS, PERO ESTA VEZ TE HAS DADO CUENTA (AUNQUE SEA A POSTERIORI).

¿ES ESO POSITIVO? ¡POR SUPUESTO! PUES CADA VEZ PODRÁS DARTE CUENTA ANTES, AHORA YA NO TE PASAN DESAPERCIBIDAS TUS ACCIONES MECÁNICAS... ¡POR LO QUE TIENEN LOS DÍAS CONTADOS!

POR OTRA PARTE, ES POSIBLE QUE TU CONDUCTA TE HAYA SORPRENDIDO PORQUE IMPLICA UNA MOVILIZACIÓN DE LA ENERGÍA GRANDE (AUNQUE FUERA INCONSCIENTE Y AUTOMÁTICA). PERO ESO TAMBIÉN HABLA DE ALGO POSITIVO: LA TIENES Y ESTÁ DISPUESTA A MOVERSE.

LO ÚNICO QUE AHORA FALTA ES QUE SE MUEVA DE FORMA CONSCIENTE Y DESDE EL AMOR (EN LUGAR DE HACERLO DESDE LA RABIA).

PERO TODO ES CUESTIÓN DE PRÁCTICA... ASÍ QUE CREO QUE VAS BIEN.

ADEMÁS, AHORA TIENES UNA HERMOSA OPORTUNIDAD DE HABLAR DE ESTE TEMA CON TU PAREJA (Y QUIZÁS CON SUS HIJOS) INDICAR QUE COMO LA RESPUESTA INCLUYÓ RABIA SEGURAMENTE FUE "DEL SÓTANO", PERO QUE OS ESTÁ DANDO LA OPORTUNIDAD DE ENTENDER QUE DEBÉIS CUIDAROS CON LAS PALABRAS Y TAMBIÉN LA OPORTUNIDAD DE OBSERVARNOS CUANDO SOMOS MECÁNICOS PARA, ALGÚN DÍA, DEJAR DE SERLO.

¿TE PARECE?

¡PUES APROVECHA LA OPORTUNIDAD MOVILIZANDO CONSCIENTEMENTE LA ENERGÍA PARA HABLAR DE UN TEMA INCÓMODO, EL AMOR PARA HACERLO DESDE LA TERNURA Y LA INTELIGENCIA PARA ABORDARLO DESDE DIFERENTES PERSPECTIVAS Y CON GANAS DE COMPRENDER!

Claro, a mí me supo mal porque pensé que él ya conoce mi poca predisposición a conducir...y, además, me sentó mal que hiciese esos comentarios encima delante de sus hijos.

LO ENTIENDO, PERO TODO ESTO QUE HAS ESCRITO ES DEL PERSONAJE. A ÉL LE SABE MAL. ÉL NO QUIERE QUEDAR MAL DELANTE DE LOS HIJOS DE LA PAREJA...

EN FIN, MEJOR ÚSALO PARA CRECER.

DEJA QUE EL PERSONAJE SE QUEJE, PERO NO LE HAGAS MUCHO CASO, ¡OBSÉRVALO Y ACTÚA CON SABIDURÍA!... ¿TE PARECE?

Según él, me lo tomé de forma muy personal, pero en mi opinión, si él me conociese, no hubiese hecho estos comentarios...

BUENO, LO DICHO EN EL PUNTO ANTERIOR, ¿VERDAD?

JE, JE, JE...

Sé que estoy juzgando pensando “cómo debería actuar el otro” y que no debo buscar culpables.

SÍ. PERO HACES LO QUE PUEDES.

EN LUGAR DE IDENTIFICARTE CON EL PERSONAJE Y DARTE LA MUCHA RAZÓN QUE, SEGÚN ÉL, TIENES... ¿PODRÍAS OBSERVAR EL MECANISMO DE LO QUE ESTÁ OCURRIENDO?

¿PODRÍAS INTENTAR APROVECHAR LO ANTERIOR PARA COMPRENDER Y APRENDER DE TU PERSONAJE? ¡MIRA QUE EL PERSONAJE ES LA MONDA LIRONDA!

;-)

Pero me enfadé mucho y, verdaderamente, di una imagen de mí que no quería y ahora me siento mal por ello.

CLARO. ¿Y PUEDES OBSERVAR ESA "GRIPE DE PERSONAJE" QUE ESTÁS VIVIENDO?

¿Y PUEDES APROVECHAR PARA HABLAR CON TU PAREJA Y, DE ESE HECHO, SACAR ALGO ÚTIL PARA SEGUIR CRECIENDO?

¿CÓMO LO VES?

¡ASÍ HABRÁ VALIDO MUCHO LA PENA LO VIVIDO!

¿NO CREES?

¿Cómo puedo detener este piloto automático que aún salta?

NO BUSQUES DETENERLO.

LIMÍTATE A OBSERVARLO Y A APROVECHARLO: ASÍ TENDERÁ A IR DESAPARECIENDO PUES TU ACCIÓN CONSCIENTE LO SUSTITUIRÁ...

¡Gracias y perdona por explicarte tanto detalle!

NO TE PREOCUPES, CREO QUE LO QUE HAS CONTADO, NOS PUEDE SER ÚTIL A TODAS Y TODOS: ASÍ SABREMOS CÓMO ACTUAR CUANDO NOS DA "UN GRIPAZO DE PERSONAJE".

:)

Quería comentarte que ando bastante liada y no encuentro que centros tengo que trabajar. Pero leyendo el dossier con calma sobre el centro intelectual he visto que tenía el centro energético bajo, cuando siempre he pensado que era una chica muy activa, pero me estaba engañando.

SUELE PASAR.

HACER MUCHAS COSAS NO NECESARIAMENTE IMPLICA EJERCER LA ENERGÍA.

PUES SE PUEDEN HACER MUCHAS COSAS PARA SENTIR, PARA HUIR, PARA TENER RELACIONES SOCIALES, PARA QUE TE QUIERAN, PARA EVITAR ENFRENTAMIENTOS...

¿VERDAD?

Hay una frase que pone que memorizar es mas de centro energético. Lo cierto es que siempre entendía las clases y leyes y todo, pero a la hora de memorizar era una tortura... no podía, me tiraba horas delante de los libros y no había manera... no conseguía avanzar y al final me quedaba agotada porque todo se iba incrementando... exámenes, recuperaciones, exámenes mas las recuperaciones de las recuperaciones... un xou!!! Siempre estaba agotadísima!!! No entendía porque todo el mundo tenía tanta energía para todo y yo no... lo cierto es que también me desconcentraba enseguida y me perdía mirando mariposas...'XD

LA DESCONCENTRACIÓN TAMBIÉN INDICA UNA INCAPACIDAD DE SOSTENER O MANTENER LA ENERGÍA EN UN ÚNICO PUNTO... ¿VERDAD?

Así que creo que el energético es el que debería trabajar primero, también porque siempre estoy agotada, los niños, el trabajo, los estudios, la casa... y aunque siempre me han gustado practicar todos los deportes no me veía con fuerzas para poder estar en un equipo y tb practiqué voleibol, pero no duró mucho tiempo. Y a partir de la adolescencia me recuerdo siempre agotada, hasta fuimos a algún naturista para vitaminas.... ¡¡Con lo que siempre me han gustado los deportes!!! He hecho muchos tipos de bailes, pero al final lo terminaba dejando porque no me suponían ningún esfuerzo.

Y AQUÍ TE INVITO A CONVERTIR TU VIDA COTIDIANA EN UN LUGAR EN EL QUE EXPRESAR LA ENERGÍA.

SI TIENES HIJOS... ¡APROVECHA PARA EXPRESAR TU ENERGÍA CON ELLOS! PUEDES MOVILIZAR TU ENERGÍA ESTANDO CON ELLOS MIENTRAS HACEN LOS DEBERES, CUANDO SALÍS A PASEAR, CUANDO JUGÁIS JUNTOS, CUANDO TENÉIS UN CONFLICTO Y LO USAS PARA MANTENERTE AMOROSAMENTE FIRME...

¿TE PARECE?

LO DIGO PORQUE TENGO LA IMPRESIÓN QUE NO REMARCADO LO SUFICIENTE QUE PODEMOS POTENCIAR LOS TRES CENTROS EN NUESTRA VIDA COTIDIANA SI NOS PLANTEAMOS QUE LO QUE HAGAMOS PODEMOS HACERLO CON ESA INTENCIÓN.

¡OJALÁ ME HAYA EXPLICADO LO BASTANTE BIEN!

Y por otro lado, el centro emocional, siempre he sido de enfadarme y criticar y quejarme.

LA QUEJA REAFIRMA QUE TE SIENTES SIN ENERGÍA... RAZÓN DE MÁS PARA POTENCIAR EL CENTRO ENERGÉTICO....

Y EL ENFADO SUELE INDICAR QUE SOLO PODEMOS MOVILIZAR LA ENERGÍA CUANDO LAS COSAS ESTÁN MAL... ¡Y ESE ES MUY MAL NEGOCIO! ¿NO CREES?

Desde mis hijos he empezado a comprender más y con tu curso más todavía, pero aun así se me escapa alguna vez, y menos mal que me doy cuenta al momento. También puedo ser muy entusiasta con algo un día y de repente otro día caer en una depresión profunda. Antes era muy entusiasta! La gente se sorprendía con mi gran expresividad, sinceridad y entusiasmo, por eso creo que tengo el centro sentimental vigorético, pero creo que lo he disminuido un poco ya que tanto entusiasmo y sinceridad al final no me aportaban nada bueno, y ahora estoy solo un poquito más tranquila y reservada. Y por otro lado, la autoestima la tengo muy baja, incluso me he autolesionado durante muchos años, ahora ya no.

LO ENTIENDO.

Amistades no tengo, aunque siempre me llevo bien con todo el mundo, pero no consigo profundizar en las relaciones, me siento insegura y tengo miedo de que me conozcan por la forma de expresarme tan abierta y sincera. Entonces no se si lo tengo vigorético o anorético.

FÍJATE QUE LO QUE TE IMPIDE TENER AMISTADES ES EL MIEDO.

POR LO TANTO, VOLVEMOS AL CENTRO ENERGÉTICO (EL MIEDO ES INDICATIVO DE NO VIVIRNOS CON FUERZA SUFICIENTE ANTE EL ENTORNO Y TEMER SER AGREDIDOS Y NO TENER SUFICIENTE FUERZA PARA DEFENDERTE).

Y por otro lado, me he ido encontrando con situaciones que me hacen confundir también, porque hace poco adopté un perro, lo adopté porque he tenido varios animales y me encantan para abrazarlos y la compañía que te dan y para que los niños también jugaran y lo abrazaran, pero me encontré que me dijeron que era muy activo que tenia que encontrar un adiestrador pronto porque sino se me iba

a poner a morder todo y que mejor si lo empezaba a trabajar ya... esta situación me confunde porque no se si la cosa vino a raíz de empezar el curso y la actividad me escogió o yo que ya lo tenia pensado así en mi subconsciente o que me estoy engañando...

JA, JA, JA... PUES... ¡NI IDEA! PERO AHORA QUE TIENES EL PERRO DEBERÁS ACTUAR, ¿VERDAD?

¡PUES A ELLO!

Ahora recuerdo también que tuve un hámster y se quedó embarazada la hembra y hice un pequeño diario sobre los bebes que había tenido y como eran... eso podría ser intelectual vigorético? También jugaba con ellos y incluso me los llevaba a la escuela.

NO, NO ES INTELLECTUAL PUES NO HAY MUCHO ESFUERZO INTELLECTUAL, SINO MÁS BIEN HAY INTERÉS, EMOCIÓN, GANAS DE TEJER UN VÍNCULO... LO SITUARÍA MÁS BIEN EN EL EMOCIONAL...

Por otro lado, no busco el resultado al estudiar la licenciatura, empecé ha hacerlo por curiosidad pero a veces me sale ostras! Que tengo que hacer esto para conseguir lo otro, y entonces montaré algo muy guay y todos seremos felices!!! Jajajjjja

JE, JE, JE... SÍ, USAR LO MENTAL PARA LO EMOCIONAL ("ENTONCES SEREMOS MUY FELICES").

Me di cuenta que los estudios me permitían entender mejor el mundo en el que vivimos, la asignatura de antropología me abrió un mundo desconocido para mi! y tras terminar mi primera diplomatura no pude renunciar a seguir estudiando, así que no se si lo tengo vigorético o estoy haciendo ya mi actividad o lo tengo anorético. La verdad es que me cuesta mucho estudiar pero me encanta todo lo que aprendo y descubro.

NO LO SÉ.

PERO POR LO QUE CUENTAS, EL ENERGÉTICO ES EL MÁS DÉBIL Y POSIBLEMENTE CUANDO LO INCREMENTES LOS OTROS TRES SE RESITUARÁN MÁS SANAMENTE.

También te quería comentar que cuando dices que al hacer las actividades nos

demos cuenta de lo que estamos movilizándolo... no termino de entender... por ejemplo si estoy haciendo una clase de aeróbic, que debo hacer? Centrarme en el esfuerzo que realizan mis músculos? Pero eso ya lo estamos observando no?

SE TRATA DE DARSE CUENTA QUE TÚ ERES QUIEN PONE ENERGÍA PARA MOVERTE, VER QUE TÚ ERES QUIEN SOSTIENE ESE ESFUERZO: ESO ES HACERLO CONSCIENTEMENTE...

Porque duele un poco y lo sientes...Y si estuviera estudiando? Si me centro en lo que estoy esforzándome me pierdo del estudio... nose...

CUANDO COMPRENDES ALGO, PONES LA ATENCIÓN EN DARTE CUENTA QUE TÚ ESTÁS COMPRENDIENDO, QUE TÚ ERES LA INTELIGENCIA QUE CAPTA ESO...

SI TE FIJAS, SI TÚ NO FUERAS INTELIGENCIA NO PODRÍAS ENTENDERLO... POR LO TANTO, PONES LA ATENCIÓN EN TI COMO FOCO DE COMPRESIÓN, COMO QUIEN PONE LAS GANAS DE COMPRENDER Y LA MISMA COMPRESIÓN...

DE HECHO, PUEDES HACERLO AHORA MIENTRAS LEES ESTO: DATE CUENTA DE ESTAR ENTENDIENDO ESTO. ¿PUEDES PONER LA ATENCIÓN EN TI COMO CAPACIDAD DE COMPRENDER? ¿PUEDES VER QUE ERES TÚ QUIEN BUSCA COMPRENDER?

Y también cuando hicimos el ejercicio del despertador... me cuesta.. no consigo percibir ese espacio que ve todo, que se percibe... me cuesta bastante... no se si con algo de meditación?

PUES ES ALGO MUY PARECIDO A LO QUE COMENTABA HACER UN MOMENTO.

AHORA MISMO QUE ESTAS LEYENDO ESTO, ¿PUEDES DARTE CUENTA DE TI QUE LO LEES?

¿PUEDES PONER ATENCIÓN EN TI A LA VEZ QUE PONES ATENCIÓN EN ESTO QUE LEES?

¿PUEDES INCLUIRTE EN TU "PERCIBIRTE"? ¿PUEDES VER COMO TÚ ESTÁS SIEMPRE CONTIGO Y TENERTE PRESENTE ADEMÁS DE TENER PRESENTE A LO "EXTERIOR"?

YA VES: TAN SENCILLO COMO INCLUIRTE EN TU CONCIENCIA.

¡OJALÁ ESTA PISTA TE HAYA SIDO ÚTIL!

Disculpa por el rollazo!

NO, ESTO QUE HE CONTESTADO AQUÍ CREO QUE PUEDE SER ÚTIL PARA MUCHAS PERSONAS. GRACIAS POR PREGUNTARLO.

Gracias por este curso maravilloso! Muchas gracias a todo el equipo! me considero afortunada de poder hacerlo!

Un abrazo muy fuerte!