

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

[9 marzo 2018]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
Sobre aprovechar los periodos de hipersensibilidad.....	4
Sobre la primera herramienta del amor y los centros.....	13
Sobre las actividades para aumentar y disminuir los centros.....	17
Sobre las consecuencias de trabajar los centros.....	21

Utilidad del boletín

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

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

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

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

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

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

¿? -Sobre aprovechar los periodos de hipersensibilidad

**Buenos días,
BUENOS DÍAS!**

Después de leer la entrevista a Juan Echegaray pienso, "todo lo que leo o llega a mí lleva a lo mismo: ama y comprendes ò comprendes e inevitablemente amas".

SÍ. DICHO CON PALABRAS DIFERENTES, PERO TODO ES SIEMPRE LO MISMO. YA LO DECÍA JESÚS DE NAZARET HACE MÁS DE 2.000 AÑOS Y SEGUIMOS PRACTICANDO... ¡ALGÚN DÍA NOS SALDRÁ!

: -)

Estoy escribiendo esto de manera consciente, soy YO quien coge el boli y la libreta y escribe; soy YO quien dicta las palabras, soy YO quien me observa escribiendo.

EXACTO: PORQUE SI NO HAY UN YO, ¿QUIÉN PUEDE COMPRENDER?

SI NO HAY UN YO, ¿QUIÉN PUEDE AMAR?

TODO TRABAJO INTERIOR REQUIERE, PREVIAMENTE, UN YO QUE LO REALICE CONSCIENTEMENTE, ¿VERDAD? EN CASO CONTRARIO SERÍAMOS PURA MECANICIDAD...

POR ESO CREO FUNDAMENTAL DARSE CUENTA, PERCIBIR ESE YO...

Me encuentro ante situaciones concretas que se repiten y aún no he sido capaz de deshacer ese nudo que me impide soltar y dejar caer.

Hoy que escribo siendo consciente, estando presente, creo que están ahí porque el personaje trabaja muy bien!

TIENES TODA LA RAZÓN: EL PERSONAJE SERÁ MUCHAS COSAS, PERO NO ES TONTO.

EFFECTIVAMENTE: TRABAJA MUY BIEN, PUES ESTÁ CONVENCIDO QUE EL MUNDO ES TAL COMO ÉL LO VE.

POR ESO, CUANDO VAN CAYENDO IDEAS ERRÓNEAS TAMBIÉN RESULTA MÁS FÁCIL DE DE IRLO DEJANDO ATRÁS: TIENE MENOS DONDE AGARRARSE, LE FALLAN LOS CIMIENTOS, SUS CREENCIAS.

YA VES: CREO QUE ESTAMOS REALIZANDO UN TRABAJO DESDE VARIOS FLANCOS, PARA IR AVANZANDO.

PARA ALGUNAS PERSONAS UN FLANCO LES SERÁ MÁS ÚTIL QUE OTRO.. PERO SI LOS ABORDAMOS TODOS, SEGURO QUE EL TRABAJO SERVIRÁ PARA TODOS/AS.

Mis tres centros están más o menos equilibrados en función del área de mi vida en que se desarrollan, excepto el emocional que es vigorético en todas, no así el energético. Me encuentro en la necesidad de mermar éste en la esfera laboral y tener que estimularlo en la personal. ¿Esto es a lo que te referías cuando nos preguntabas a qué se debía el poder elegir actividades de los dos bloques de cada centro, verdad?

SÍ, EFFECTIVAMENTE.

No sé si esto que voy a explicar ahora tendrá mucho sentido o no..., Pero bueno, es lo que he venido observando durante años y creo que tengo que tenerlo en cuenta.

¡ADELANTE!

Mi estado premenstrual altera mis tres centros completamente. En ese período me vienen ideas recurrentes de situaciones que me hacen sufrir y que no acabo de resolver. Cuando las hormonas se apaciguan, mi discurso interior cambia y dejo de lado esa acción que tenía claro que debía llevar a cabo.

LO ENTIENDO.

LO BIOLÓGICO TIENE SUS NORMAS E INFLUYE EN NOSOTROS. NO TENGO NINGUNA DUDA.

SIN EMBARGO, CUANDO RECURRENTEMENTE UNA IDEA VIENE A NOSOTROS/AS

(AUNQUE SEA EN LOS MOMENTOS MÁS CARGADOS HORMONALMENTE O SIMILARES), QUIZÁS DEBAMOS ESCUCHARLOS.

SEGURAMENTE NO SERÁ SABIO TOMAR UNA DECISIÓN EN ESOS MOMENTOS DE CRISIS, PERO SÍ TOMAR NOTA DE LOS ARGUMENTOS QUE SE REPITEN Y MIRARLOS CUANDO LA CRISIS HAYA PASADO.

¿POR QUÉ? PUES PORQUE QUIZÁS TENGAN UNA PARTE IMPORTANTE DE RAZÓN, QUIZÁS DEBAMOS VALORARLOS.

IGNORAR ALGO QUE SE REPITE DE FORMA CÍCLICA CREO QUE ES PERDER LA OPORTUNIDAD DE VER UNA PARTE CONCRETA DE LA REALIDAD, ¿NO CREES?

Llevo 13 años siendo miembro del comité de empresa, creo que hemos conseguido cosas buenas, pero después de desencuentros con compañeros, sindicato y empresa, ya no quiero seguir ahí.

TODAS LAS COSAS TIENEN UN INICIO Y UN FINAL.

EN TODO CASO, ANTES DE MARCHAR ES FUNDAMENTAL MIRAR HACIA ATRÁS Y AGRADECER LO VIVIDO.

SE TRATA DE MARCHAR CON AMOR, EN LUGAR DE HUIR.

SI HUYES (MARCHAR SIN AGRADECIMIENTO), SIEMPRE LLEVARÁS EL TEMA EN TU CABEZA Y SIEMPRE ESTARÁS PEGADA A ESA REALIDAD, A ESE TEMA.

PERO SI MARCHAS CON AGRADECIMIENTO, ESTARÁS ABIERTA PARA QUE NUEVAS REALIDADES SE TE ABRAN.

POR LO TANTO, SI DECIDES MARCHAR QUE SEA PORQUE ES LO MEJOR PARA TI Y PARA LA ORGANIZACIÓN.

PUEDES SEGUIR O MARCHAR, PERO SIEMPRE BUSCANDO LO MEJOR Y, CREO, PLANIFICANDO LA MARCHA PARA QUE SEA UNA FUENTE DE RIQUEZA INTERIOR PARA TI Y PARA LOS QUE QUIERAN APRENDER DEL PROCESO.

LO DIGO PARA NO MARCHAR SIN FACILITAR EL PROCESO TAMBIÉN A LA ORGANIZACIÓN, SI ES POSIBLE.

No quiero representar a nadie. No me encuentro con ganas de seguir.

FÍJATE, SIN EMBARGO, EN LOS DOS ARGUMENTOS QUE DAS. CREO QUE PUEDES TRABAJARLOS INTERIORMENTE UN POCO ANTES DE MARCHAR (EN CASO QUE DECIDAS MARCHAR).

"NO QUERER REPRESENTAR A NADIE" PUEDE VIVIRSE DE FORMAS DIFERENTES.

PUEDE VIVIRSE DESDE EL "AHORA YA MEREZCO UN DESCANSO, ESTOY CANSADO/A. GRACIAS POR TODO, PERO AHORA YA VOY A PASAR EL TESTIGO" Y ESO SERÍA UNA FORMA DE MARCHAR SIN HUIR.

PERO "NO QUIERO REPRESENTAR A NADIE" PORQUE SON IMBÉCILES" (O SIMILAR) SERÍA UNA FORMA DE HUIR. NO APRECIARÍAMOS LO MUCHO QUE SÍ SE HA COSECHADO Y MARCHARÍAMOS DESDE UNA HERIDA INTERIOR...

¿VES LA DIFERENCIA?

Y LO MISMO CON RESPECTO A LAS "GANAS DE SEGUIR".

SI DECIDES MARCHAR, TE ANIMO A HACERLO DESDE EL AGRADECIMIENTO.

¡¡COMO VES LAS 7 HERRAMIENTAS DEL AMOR SON ÚTILES TAMBIÉN AQUÍ!!

Parece que sólo me atrevo a decirlo en época premenstrual, pero no lo hago de muy buenas maneras... me sale sin control...y luego me arrepiento.

POR ESO ES ÚTIL DECIDIRLO DESDE EL AGRADECIMIENTO.

AHÍ PUEDEN TOMARSE LAS MEJORES DECISIONES, PUES NO SE TOMAN CONTRA NADA, NI CONTRA NADIE, SINO A FAVOR DE LO QUE CONSIDERAMOS MEJOR.

ADEMÁS, REITERO, CUANDO SE MARCHA SIN ODIO, CUANDO SE MARCHA CON AGRACIMIENTO ESTAMOS ABIERTOS INTERIORMENTE Y PUEDEN APARECER NUEVAS REALIDADES. SIN EMBARGO, CUANDO SE HUYE, ESTO NO ES ASÍ, QUEDAMOS "ATRAPADOS" EN UN PASADO QUE IMPIDE QUE LO NUEVO FRUTIFIQUE.

NO SÉ SI ME HE EXPLICADO LO BASTANTE BIEN... ¡OJALÁ QUE SÍ!

Y, EN REALIDAD, ESTOY REFLEXIONANDO SOBRE ESTO Y CREO QUE PUEDE SER MUY ÚTIL PARA MUCHAS PERSONAS. NO SOLO PARA TI.

DE HECHO, ESTAMOS VIENDO LA DIFERENCIA FUNDAMENTAL ENTRE HUIR Y MARCHAR, ¿VERDAD?

Después, con calma, con las hormonas en su sitio, me sale el ramalazo de... si yo no lo hago, quién lo va a hacer? (Esto además reforzado por los compañeros) ¿Cómo irán las cosas si lo dejo? ¿Cómo van a cambiar las relaciones con los demás si lo dejo?

SI TE QUEDAS, HAZLO PARA APORTAR, HAZLO PORQUE QUIERES DAR.

PERO QUEDARSE PORQUE LOS DEMÁS NO PODRÁN DAR LO QUE TÚ DAS, CREO QUE SERÍA UN ENFOQUE POCO ADECUADO: LES IMPIDE CRECER A ELLOS Y TE IMPIDE CRECER A TI EN LO QUE SÍ QUIERES HACER...

LO VES, ¿VERDAD? ESCUDARNOS EN LOS DEMÁS CUANDO YO TOMO MIS DECISIONES ES SOLO UNA EXCUSA PARA NO HACER, ¿VERDAD?

Por otro lado pienso,... "lo haces bien, vales para ello".

SÍ. PORQUE VALES PARA MUCHAS COSAS.

PERO CUANDO ESTAMOS EN UN LUGAR, ESTAMOS PORQUE QUEREMOS NO SOLO PORQUE LO HACEMOS BIEN, ESTAMOS EN UN LUGAR PORQUÉ ASÍ LO HEMOS DECIDIDO...

¿QUIERES ESTAR AHÍ?
¿QUIERES SEGUIR APORTANDO?
¿TIENES CLARO LO QUE APORTAR?
¿NO EXISTE NADA QUE TE LLAME MÁS AHORA?
¿NO ESTÁS EVITANDO OTROS LUGARES?

NO PUEDO RESPONDER POR TI, PERO ESTAS PREGUNTAS (QUE NOS SIRVEN A TODOS/AS) CREO QUE SÍ SON ÚTILES, ¿VERDAD?

Y ahora, analizando todo, pienso..."en vez de sufrir por mi alteración hormonal, creo que debo escuchar más esas ideas recurrentes, aprovechar ese estado de hipersensibilidad, quizás sea la alarma que me dice que tengo que actuar.

SÍ.

NO LAS DESESTIMES.

NO TOMES LA DECISIÓN EN MOMENTOS DE CRISIS, PERO SI ES ALGO RECURRENTE, ESCUCHA EL MENSAJE QUE TIENE EN SU INTERIOR.

También pienso...¿de verdad crees que si te vas esto no va a funcionar?

NO TE ENGAÑES: FUNCIONARÁ IGUAL.

MEJOR O PEOR. PERO IGUAL.

DIFERENTE. PERO IGUAL.

NO TE QUEDES POR SALVAR A LOS DEMÁS. PARECE UNA POBRE EXCUSA, ¿NO CREES? ¿O ACASO LOS DEMÁS NO TIENEN DERECHO A HACERLO DIFERENTE E, INCLUSO, A EQUIVOCARSE Y A HACERLO DESCARADAMENTE MAL PARA QUE PUEDAN APRENDER?

¿O ACASO TE CREES QUE TÚ NO TE EQUIVOCAS? ¿O QUE SOLO TÚ VE LO QUE HAY QUE HACER?

Has hecho todo lo que podías hacer, lo demás ya no depende de ti, está en manos de otros a los que tú no puedes llegar.

Creo que es el personaje quien quiere permanecer ahí.

PUEDE SER.

SI TE LIMITAS A OBSERVAR Y A TENER PRESENTE TODO LO QUE VA ACONTENCIENDO DENTRO DE TI, CREO QUE PODRÁS IR HACIA EL FONDO Y PODRÁS CAPTAR SI SEGUIR AHÍ ES ALGO AUTÉNTICO O YA HA PASADO EL TIEMPO EN EL QUE TE GOZABAS APORTANDO EN ESE PUESTO...

Mi Yo-ideal que me dice que si me voy soy cobarde, que abandono cuando las

cosas no van como yo quiero. Que si me voy... me voy a perder algo bueno que está por venir.

POR ESO HAY QUE MARCHAR DESDE EL AGRACIMIENTO (BUENO, SI SE MARCHA).

ASÍ DAMOS PERMISO QUE LO BUENO SIGA PASANDO AHÍ (DONDE YA JUGAMOS EL PAPEL QUE QUEDÓ ATRÁS) Y QUE TAMBIÉN NOS PASEN COSAS BUENAS EN EL NUEVO LUGAR AL QUE VAYAMOS...

Y NO SE TRATA DE COBARDÍA, SINO DE ACTUAR CON AMOR: LO MEJOR PARA MÍ Y PARA LA ORGANIZACIÓN.

Pero yo siento que si no dejo de dedicar tiempo a los demás no avanzo.

LO ENTIENDO.

SI SIEMPRE HACES LAS TAREAS, IMPIDES QUE LOS DEMÁS ACTÚEN... LOS "IMPRESINDIBLES" IMPIDEN CRECER A LOS DEMÁS...

LO DIGO PORQUE, A VECES, UN PERÍODO DE CRISIS EN UNA ORGANIZACIÓN ES ALGO ÚTIL PARA LA MISMA Y PARA LAS PERSONAS QUE LA CONSTITUYEN... Y ADMITIRLO ES SABIO Y UNA MUESTRA DE AMOR.

Es más, creo que a veces es la excusa para no dedicar más tiempo a pensar qué es lo que realmente quiero hacer, en qué quiero emplear mi tiempo.

DE ACUERDO.

DE HECHO, ESTÁS ABORDANDO UN TEMA CLAVE:

¿APROVECHO MI VIDA?

¡¡ESO QUEDA AQUÍ PARA TODAS LAS PERSONAS QUE NOS LEEN!!

GRACIAS POR PLANTEAR, A TRAVÉS DE LO QUE PLANTEAS, UN TEMA TAN GLOBAL Y TAN IMPORTANTE.

CUANTO MÁS INVESTIGAMOS DENTRO DE NOSOTROS, MÁS CRECEMOS Y, A VECES,

DESCUBRIMOS QUE LO QUE ANTES FUE ÚTIL AHORA YA NO LO ES.

MIRA, LA ESCUELA PRIMARIA ES FUNDAMENTAL. PERO CUANDO YA SE HA CURSADO, NO PODEMOS SEGUIR AHÍ.

LO INTUYES, ¿VERDAD?

Y, CLARO, ESO NOS PLANTEA LA PREGUNTA QUE TÚ DICES Y QUE, EN AULA INTERIOR SUELE SURGIR:

¿APROVECHO MI VIDA?

Desde que empecé Aula interior me he descubierto dándome muchos besitos en la mano...

SÍ! PORQUE YO SOY LO MÁS IMPORTANTE DE MI VIDA... ¿VERDAD?

Hay cosas que quiero dejar caer, pero bien, no desde la rabia y el enfado, sino tranquilamente, suave, desde el perdón y el amor.

¡AH! JUSTO DE LO QUE HEMOS ESTADO HABLANDO...

GRACIAS POR COMPARTIRLO.

Cómo decís Echegaray y tú, Daniel, comprendiendo y amando.

Gracias

A TI!

P.D.

Estaba pensando en pedir disculpas porque, al transcribir lo que había escrito en la libreta, me ha parecido muy largo..., Pero creo que es una buena manera de entrenarme y de ir en contra de lo que consideraría correcto, así que he decidido no hacerlo.

SÍ, TOTALMENTE DE ACUERDO.

NO CONFUNDAMOS LA "HUMILDAD" CON PEDIR DISCULPAS POR COSAS QUE ESTÁ

BIEN QUE SEAN ASÍ.

LA VERDADERA HUMILDAD ES SER QUIEN SOY, SER NATURAL. ¿NO CREES?

PUES MUCHAS GRACIAS POR TODAS ESTAS REFLEXIONES QUE MUCHOS VAMOS A APROVECHAR... ¡YO EL PRIMERO!

-Sobre la primera herramienta del amor y los centros

Buenos días,

BUENOS DÍAS!

Primero, muchas gracias por todo el apoyo y acompañamiento.

TAMBIÉN PARA MÍ ES UN PLACER: UNA OPORTUNIDAD MARAVILLOSA DE PODER SEGUIR REFLEXIONANDO EN VOZ ALTA, DE PODER SEGUIR PROFUNDIZANDO EN MI INTERIOR...

Quería comentar algo sobre la primera herramienta del amor, la acción sin violencia.

ADELANTE!

Tengo un niño de 3 años y a veces me cuesta mucho no gritar.

LO ENTIENDO.

Y ESO NO TE HACE MAL PADRE/MADRE.

SOLO QUE AHÍ, AÚN TIENES TRABAJO INTERIOR A HACER.

SIMPLEMENTE.

NO VAS A TRAUMAR A TU HIJO/A. NO TE CULPES.

PERO SEGURO QUE DESCUBRIRÁS FORMAS DIFERENTES DE DECIR LAS COSAS QUE SERÁN, TODAVÍA, MÁS EFICACES.

En concreto cuando hay que poner un límite o ha hecho alguna acción que no es correcta. Es más, en ocasiones me cuesta mucho mantenerme serena y tranquila

ante su comportamiento y después entiendo que la forma en que he gestionado la situación no es la más correcta.

LO ENTIENDO.

Y SI TE FIJAS, HAY PERSONAS QUE DICEN LAS COSAS CON TOTAL SERIEDAD, CON AMOR Y FIRMEZA Y NO NECESITAN GRITAR.

CREO QUE AQUÍ HE PUESTO DOS PALABRAS CLAVE:

FIRMEZA AMOROSA.

MIRA, EN EDUCACIÓN DEBEMOS TENER CLARO QUE SI SOMOS CAPACES DE DEJAR QUE NUESTROS HIJOS/AS VIVAN LAS CONSECUENCIAS DE LO QUE HACEN CON FIRMEZA AMOROSA (NO SALVAR, NO CASTIGAR, PERO DEJAR QUE VIVAN LAS CONSECUENCIAS DE SUS ACTOS PARA QUE APRENDAN POR SU PROPIO ENTENDIMIENTO) TODO SERÁ MÁS FÁCIL.

CREO QUE MUCHAS VECES PONEMOS DEMASIADAS NORMAS A NUESTROS HIJOS/AS.

SEGURAMENTE BASTA CON POCAS NORMAS, PERO DEJAR VIVIR LAS CONSECUENCIAS DE SUS ERRORES.

Y SUELE AYUDAR HACERLES ESTAS 3 PREGUNTAS:

- 1.- ¿QUÉ HA PASADO?
- 2.- ¿CÓMO TE SIENTES AHORA?
- 3.- ¿QUÉ HAS APRENDIDO PARA QUE SE VUELVA A REPETIR?

PERO SE TRATA DE HACER LAS PREGUNTAS CON LA MENTE Y EL CORAZÓN ABIERTO, ESPERANDO Y DANDO TIEMPO PARA QUE ELLOS/AS ENCUENTREN SU PROPIA RESPUESTA.

EN TODO CASO, DECIR LAS COSAS CON LA INTENCIÓN QUE ELLOS ENCUENTREN SU PROPIA RESPUESTA, QUE ELLOS APRENDAN... Y SOSTENER LA FIRMEZA AMOROSA ES MUCHO MÁS ÚTIL PARA LA ARMONÍA EN CASA QUE GRITAR CUANDO NO HACEN LAS COSAS BIEN...

DE HECHO, LES GRITAMOS PORQUE NOS SENTIMOS IMPOTENTES, ¿LO HAS OBSERVADO?

Y ELLO INDICA QUE NO TENEMOS SUFICIENTE ENERGÍA COMO PARA SOSTENER AMOROSAMENTE QUE VIVAN LAS CONSECUENCIAS DE LO QUE HACEN (O DARNOS CUENTA QUE TENEMOS NORMAS ABSURDAS Y ELIMINARLAS).

BUENO, YA VES QUE "CON LA EXCUSA" DE TU COMENTARIO, HE AÑADIDO ALGUNAS COSAS POR SI SON ÚTILES... ASÍ SEGURO QUE MÁS PERSONAS TAMBIÉN PODRÁN OBTENER INFORMACIÓN ÚTIL, ¿NO CREES?

Respecto a la anorexia y vigorexia de los centros, a veces siento que estoy en los dos extremos. ¿Es normal?

SÍ. TODO LO QUE NOS SUCEDE ES NORMAL.
SI NO FUERA NORMAL, NO NOS SUCEDERÍA.

PERO AHÍ TE ANIMO A MIRAR EN QUÉ MOMENTOS Y EN QUÉ ÁREAS OCURRE.

CREO QUE SI VES DÓNDE Y CUÁNDO SUCEDE, PODRÁS DESCUBRIR SUS CAUSAS. A VECES, EN LO ÍNTIMO (EN CASA, CON LA FAMILIA...) TENEMOS UNAS DESARMONÍAS Y EN LO PÚBLICO (TRABAJO, AMISTADES...) TENEMOS OTRAS.

DARME CUENTA DEL DÓNDE Y CUÁNDO ME SERÁ MUY ÚTIL..

Finalmente, respecto el centro intelectual, estos días he visto muy claramente que toda la vida me he dedicado a memorizar y a hacer "copy paste" del pensamiento de otras personas... Y a no hacer valer mi visión del mundo.

INTERESANTE DESCUBRIMIENTO, ¿VERDAD?

¡PUES YA SABES QUE AHORA TE TOCA TENER TU PROPIO CRITERIO! ¿NO?

¡PUES ADELANTE!

Pero los ejercicios que planteas, sobre todo los de ponerse a trabajar en materias que supongan un esfuerzo intelectual, que son las que me parecen más acertadas en mi caso, me parece que necesitaría toda una nueva vida para interiorizarlas y

para cambiar la forma de funcionar de mi mente y no tengo tiempo material... Lo veo muy complicado, más que el resto de centros.

LO ENTIENDO.

PERO NO TIENES PORQUÉ TENER ÉXITO EN POCO TIEMPO.

LO QUE REALMENTE IMPORTA ES EL TRABAJO CONTINUADO, INTENTARLO... ASÍ SE INCREMENTA EL CENTRO INTELECTUAL SIN CAER EN EL EGO-IDEAL...

INTENTAR.

EMPEZAR.

DEJAR CAER LOS RESULTADOS.

DÁNDOTE CUENTA DE SER TÚ QUIEN INTENTA COMPRENDER... QUIEN ESTÁ MOVILIZANDO SU CAPACIDAD DE COMPRENSIÓN...

Gracias de corazón, un abrazo

SÍ! PARA TODAS Y TODOS!

-Sobre las actividades para aumentar y disminuir los centros

Hola Daniel! Hola a tod@s!

HOLA!!

De entrada quiero agradecer a tod@s los compañer@s del curso todas las dudas que planteáis en este boletín, pues en muchas de ellas veo mi reflejo.

SÍ!

EN REALIDAD, TODAS LAS PERSONAS SOMOS TAN PARECIDAS... POR ESO TAN FÁCIL AMAR A TODO EL MUNDO: TODOS TENEMOS LOS MISMOS SUFRIMIENTOS DENTRO... A VECES NO SABEMOS EXPRESARLOS CON SABIDURÍA... PERO SOMOS IGUALES....

Y, como no, agradecer las reflexiones que Daniel aporta a ellas. Son muy enriquecedoras.

Y ES UN GOZO COMPARTIRLAS.

A MÍ TAMBIÉN ME SON MUY, MUY ÚTILES. GRACIAS POR LA OPORTUNIDAD.

Personalmente me cuesta expresar, ya sea por escrito o de palabra, todo lo que siento por dentro. Soy como una caja cerrada, parezco, incluso, una persona frívola, pero en realidad soy muy sensible.

LO ENTIENDO.

Y CREO QUE DEBE HABER UNA RELACIÓN ENTRE MOSTRARTE "FRÍVOLA" Y SER "SENSIBLE", ¿VERDAD?

IMAGINO QUE VES LA IMPORTANCIA DE OBSERVAR ESA APARENTE CONTRADICCIÓN Y VER QUE, EN REALIDAD, OBEDECE A UN MIEDO, A UNAS IDEAS (ERRÓNEAS!) QUE TOMAS COMO CIERTAS.

A MENUDO CREEMOS QUE SI NOS MOSTRAMOS COMO SOMOS SEREMOS VULNERABLES...

¡PERO LO QUE REALMENTE NOS HACE VULNERABLES ES EL NO MOSTRARNOS, EL MIEDO A MOSTRARNOS!

CUANDO YO ME MUESTRO COMO SOY, YA NO HAY NADA OCULTO. ¿QUÉ TRAPOS SUCIOS VAN A ATACAR SI LOS TENGO TODOS A LA VISTA Y RECONOZCO LAS MANCHAS QUE HAY EN ELLOS PUES TAMBIÉN YO LOS VEO?

CREO QUE ESTO TIENE IMPORTANCIA: LA INVULNERABILIDAD NACE DEL HECHO DE MOSTRARLO TODO, TAMBIÉN LO QUE ME GUSTARÍA OCULTAR... AHÍ SOY INVULNERABLE..

PERO A VECES ACTUAMOS EXACTAMENTE AL REVÉS: OCULTAMOS COSAS.

Y AL OCULTAR, NOS VOLVEMOS VULNERABLES: LO OCULTO NO DEBE DESCUBRIRSE....

Me da miedo abrirme y confiar en los demás. Si me dañan emocionalmente lo paso fatal (por ejemplo ante alguna reprimenda en el trabajo o algún encontronazo en casa con la pareja, si siento humillación, ...), y cuando esto ocurre, me bloqueo y no sé cómo responder ni cómo actuar. También me abruma cómo me vean los otros, que pensarán de mi cuando me quedo bloqueada. Me da la sensación de que se aprovechan de este punto flaco de mi forma de ser. ¿Qué hacer...? ¿Qué actividades me pueden ayudar?

¡OH! JUSTO LO ESTABA COMENTANDO ARRIBA.

EL TEMA NO ES CÓMO TE VEAN LOS DEMÁS.

SINO COMO TE VES A TI MISMO/A.

SI NO TE DAS PERMISO PARA SENTIR LO QUE SIENTES, CUANDO OCURRE TE MALTRATAS.

NO SÉ SI LOS DEMÁS PIENSAN MAL DE TI CUANDO TE BLOQUEAS. PERO LO QUE SÍ ESTÁ MÁS CLARO QUE EL AGUA ES QUE TU PIENSAS MAL DE TI CUANDO ESO

SUCEDE.

¿QUÉ HACER?

RECONOCER QUE TE BLOQUEAS.

ACEPTAR QUE TE BLOQUEAS.

Y SABER QUE TE DESBLOQUEAS AL CABO DE UN TIEMPO. Y DÁRTELO.

ES DECIR, NO TOMARTE EN SERIO AL PERSONAJE QUE SE BLOQUEA. ACEPTAR QUE PUEDE TENER PODER SOBRE TI BLOQUEÁNDOTE, PERO DARTTE PERMISO PARA VIVIR ESO SIN CRITICARTE.

DECIR A LOS CUATRO VIENTOS: "YA SABES, A VECES ME CUESTA GESTIONAR MIS BLOQUEOS, O QUE ME CRITIQUEN... NO TIENE QUE VER CONTIGO, SINO CONMIGO. DISCULPA SI SUCEDE. ESTOY MIRANDO DE RESOLVERLO"

O ALGO ASÍ.

CUANDO A TI NO TE IMPORTE RECONOCERLO SERÁS INVULNERABLE.

¿QUÉ PUEDEN DECIRTE TRAS OÍRLO?

¿TE DIRÁN QUE ERES SENSIBLERA/O Y TE BLOQUEAS? ¡PUES CLARO, SI TÚ MISMO/O LO SABES Y LO ESTÁS DICIENDO!

MIENTRAS TÚ ESTÉS EN LUCHA CON ESO EN TU INTERIOR, NO PUEDES VIVIRLO EXTERNAMENTE EN PAZ.

¿LO VES?

Por ello, no me ha sorprendido nada que los tres centros me hayan salido anoréxicos de goleada. Aunque también tengo algunos aspectos vigoréxico notables. Mayoritariamente actúo de forma anoréxica, y según con quién (con muy pocas personas) de manera más vigoréxica.

OBSERVA QUE TIPOS DE PERSONA SON Y SEGURO QUE ENTENDERÁS COSAS.

A VECES ACTUAMOS ASÍ CON NIÑOS/AS... ¡PARA VENGARNOS DE LOS QUE TIENEN

PODER SOBRE NOSOTROS/AS! O SIMILAR...

OBSERVA... OBSERVA...

Este resultado me agobia un poco, porque veo que tengo mucho que hacer y no sé por dónde empezar a trabajar. Decidí escoger de cada centro 5 actividades anoréxicas y otras 5 vigoréticas, algunas porqué me han parecido que eran las adecuadas, otras por no ser demasiado complicadas en su ejecución. Pero..., uff me parece que me exijo demasiado. Mejor disminuir la cantidad, ¿verdad?

SÍ.

CON 6 ACTIVIDADES EN TOTAL (LA SUMA DE TODO) ES MÁS QUE SUFICIENTE....

¿Por qué, durante cuánto tiempo debemos practicar las actividades que escogemos?

ALGUNOS MESES (6, 9, 12...) HASTA QUE VEAS QUE YA NO HACE FALTA... QUE YA ACTÚAS ASÍ DE NATURAL...

SE VE POR LOS RESULTADOS... YA NO HACE FALTA ACTUAR ASÍ PARA EQUILIBRAR NADA... ESE PUNTO YA ESTÁ EQUILIBRADO...

LO NOTARÁS EN TU VIDA Y VERÁS QUE YA HA DADO RESULTADO TODO EL TRABAJO REALIZADO.

Muchas gracias y un abrazo a tod@s

:-)

-Sobre las consecuencias de trabajar los centros

Saludos a todos :)

HOLA!!

Estoy poniendo en práctica el re-equilibrio del centro emocional vigorético.

PERFECTO!

HAY QUE PONERSE EN MARCHA.

NO BUSQUÉIS HACERLO PERFECTO... MEJOR ACTUAR AUNQUE NO SEA PERFECTO...

¿VERDAD?

De entrada, por si alguien también le ha pasado, tenía claro que era emocional vigorético pero no encontraba la medicina. Tuve que releer varias veces hasta que ya las pille, o me pillaron:) jeej

SÍ, RELEER HASTA QUE DICES: "ESTO VA CONMIGO", ¿VERDAD?

GRACIAS POR EL CONSEJO.

¡LO APLICAREMOS!

Estoy dejando de ser amable, sonrisa compulsiva (aunque intento no perder alegría), y dejando de ayudar compulsivamente.

GENIAL!

Y PUEDE PARECER SENCILLO... ¡PERO VA AL NÚCLEO DE TU VIGOREXIA! ASÍ QUE SERÁ MUY ÚTIL...

Sobre todo en mi faena, porque ahora estoy viendo todos los problemas

derivados de ser así. Básicamente saco los problemas de los demás y me los cargo para mí, y esto no puede ser :) jeej

SÍ. LO ENTIENDO.

PORQUE ESO NO ES BUENO PARA TI, PERO TAMPOCO ES BUENO PARA LOS DEMÁS: NO LES DEJAS CRECER Y, DE ALGUNA MANERA, TAMBIÉN DISTORSIONAS LA ORGANIZACIÓN IMPIDIENDO QUE CADA PIEZA TOMA SU RESPONSABILIDAD Y, POR LO TANTO, TAMPOCO ES BUENO PARA EL COLECTIVO.

También estoy practicando el aprender a decir NO (para el energético anoréxico), y hacer deporte regularmente (eso ya llevo meses)

GENIAL!

Bien, el problema es que necesito explicar cómo me siento.

POR SUPUESTO!

ADELANTE!

A ratos angustiado, inseguro con miedo de lo que venga (quizás alguna bronca al trabajo...), a ratos muy tranquilo y seguro y sobrado de energía/ganas de emprender lo que venga. Pero no consigo esa tranquilidad que perdure las 24h del día.

LO ENTIENDO.

ANTONIO BLAY, UNO DE MIS MAESTROS, DECÍA QUE UNA MUESTRA QUE EL TRABAJO IBA BIEN ERA QUE CADA VEZ ÉRAMOS MÁS CONSCIENTES DE LOS MOMENTOS BUENOS Y DE LOS MALOS.

CREO QUE ESO TE PASA A TI.

VES QUE, EN ALGUNOS MOMENTOS, MANTIENES LA ENERGÍA ALTA Y EN OTROS NO.

PERO TAMBIÉN INTUYO QUE CUANDO VAMOS QUITANDO TEMAS SUPERFICIALES, LOS PROFUNDOS PUEDEN EMERGER PARA SER ABORDADOS...

BUENO, NO IMPORTA: LO QUE SÍ ES IMPORTANTE ES QUE TE DAS CUENTA. CUIDATE CUANDO TENGAS LA ENERGÍA BAJA Y BUSCA FORMAS DE SUBIRLA (NO TE FUERCES EN EXCESO, DESCANSA, CONTACTO CON LA NATURALEZA -AUNQUE SEA MIRANDO EL CIELO UNOS INSTANTES...).

Y MANTENTE ABIERTO/A PARA ACOGER LO QUE OCURRA..

Ayer me fui a dormir muy tranquilo y a gusto pero me he levantado a media noche nervioso y angustiado.

No obstante - a lo mejor con 30-40 min máximo- me he tranquilizado de nuevo y he vuelto a dormir bastante bien/muy bien :)

Y OJALÁ PUEDES VER EL ORIGEN DE LO QUE TE PONE NERVIOSO.

POR LO QUE CUENTAS, TENGO LA IMPRESIÓN QUE HAY ALGÚN TEMA PROFUNDO QUE ESTÁ QUERIENDO EMERGER, UN TEMA OLVIDADO O UNA SERIE DE ENERGÍAS SEPULTADAS EN TU INCONSCIENTE QUE AHORA QUE ESTÁS REMOVIENDO OBSTÁCULOS TIENDEN A SALIR A FLOTE...

ES NORMAL LO QUE CUENTAS Y, CREO, ES BUENA SEÑAL.

SI DEJAMOS SALIR LO QUE HAY DENTRO ATRAPADO, NOS IREMOS LIBERANDO. CREO QUE HABLAS DE ESO.

Solo quería comentarlo para si alguien también le pasa, y para ver que dice Daniel

PUES OJALÁ QUE ALGÚN COMENTARIO TE HAYA SIDO DE UN POCO (AL MENOS UN POCO) DE UTILIDAD...

Saludos!

:) TAMBIÉN PARA TODAS Y TODOS!!