

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

AULA INTERIOR

**BOLETÍN**

**Dudas resueltas**

[ 30 marzo 2018 ]

# Índice

Utilidad del boletín.....	3
Altibajos.....	4

## Utilidad del boletín

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

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

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

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

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

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

## -Altibajos

**Muy buen día, Lurdes, Daniel y compañía!**

HOLA!!

**Estoy en un tira y afloja, lleno de altibajos, "sin hacer nada, sólo observando" de repente se producen avances y saltos increíbles, y luego, de repente, retrocesos hasta la Prehistoria (la mía personal, de mi desarrollo), ¿es lo que "toca" o soy yo que no me aclaro?... ¿Será que me pasa cuando dejo de observar y empiezo a meter juicio y pensamientos y emociones asociadas?**

BUENO, TAMBIÉN PUEDE PASAR QUE A VECES ESTÉS MÁS DESPIERTO, CON MENOS JUICIO, Y LOS AVANCES SE HAGAN MÁS PATENTES.

PERO ES NORMAL IR AVANZANDO EN ESPIRAL, CREO QUE CASI NUNCA AVANZAMOS EN LÍNEA RECTA.

**A veces me voy tomando las cosas con más calma, no me "afectan" tanto, estoy más a gusto conmigo misma y con l@s demás...**

LO ENTIENDO.

ESO TAMBIÉN DEPENDE DE SI ESE DÍA TENEMOS LA ENERGÍA ALTA. SI NOS PILLA AGOTAD@S RESULTA MÁS DIFÍCIL...

**Me permito disfrutar intensamente de un paseo, me suelto, me desahogo, me expreso... todo va bien.**

DE ACUERDO...

**Me voy dando cuenta de que hay que marcar los límites cuando no están claros (con personas, con situaciones...), pero a veces no me sale "amablemente", digo o hago las cosas a lo bruto y me doy cuenta del enfado que hay por detrás, que aún tengo adentro.**

SÍ. AL HABER TRAGADO MUCHO A VECES SALE DE UNA FORMA UN POCO ANIMAL,

¿VERDAD?

BUENO, ES CUESTIÓN DE IRLO REGULANDO...

**¿Hay que ir sacando todos los días un poquito, para no acumularlo? (sin salpicar a nadie)**

SÍ, NO DEJAR QUE SE ACUMULE. COMO LA BASURA EN CASA: MEJOR IRLA SACANDO CADA DÍA Y NO UNA VEZ AL AÑO... LÓGICO, ¿NO?

**Tal vez yo lo necesite en este momento. Ay, arrebatos de posesión del personaje, se me repiten ocasiones y bueno, me felicito porque ya no me lo trago. Me da la impresión de que ando saltando del yo al personaje, de "la que observa" a "la que se mete hasta las trancas, arrebatada". Este vaivén marea un poco, ¿parará? (¿Parará papá? ¡Parará, Pachín!)**

JE, JE, JE... TODO ES UN APRENDIZAJE...

**Ahora habrá que aprender a solucionar la situación en el momento, más suavemente, más amorosamente... Sí, claro que me queda enfado por soltar... Bien pensado el enfado (o cualquier otra emoción fuerte) es una energía muy poderosa, sólo me falta dejar de meterle juicio, verla como energía nada más y ¡no veas tú qué potencial!**

EXACTO. Y, COMO TODO, ES CUESTIÓN DE PRÁCTICA...

**A ver Daniel, ¿eso cómo se hace? (es una especie de "alquimia interior" o algo así).**

SÍ, TIENE QUE VER CON LOS TRES CENTROS, PERO ESPECIALMENTE CON EL ENERGÉTICO (NO IR DEMASIADO CARGADO O EXPLOTAREMOS EN LA CARA DE CUALQUIERA SIN QUE HAYA NINGUNA NECESIDAD) Y EL INTELLECTUAL: SABER TRANSMUTAR LO QUE PENSAMOS Y SENTIMOS SABIAMENTE. LO ABORDAREMOS EL DÍA DEL INCONSCIENTE INTELLECTUAL.

**Se me ocurre que si intensificas el amor (y el humor) se va el enfado... No siempre me sale.**

TOTALMENTE DE ACUERDO... ¿PERO CÓMO VAMOS A AMAR SI NO COMPRENDEMOS? ¿CÓMO VAMOS A AMAR SI DENTRO ESTAMOS TENSOS COMO

UNA LOCOMOTORA A VAPOR A PUNTO DE EXPLOTAR?

POR TANTO, EL TRABAJO TAMBIÉN DEBE HACERSE EN ESOS CENTROS.

**Y creo que tengo todos los centros "desajustaos", unos "parriba" y otros "pabajo", a ver si tiene arreglo.**

JE, JE, JE...

¡PUES ESO, A VER SI TIENE ARREGLO!

:)

**Muchas gracias por todo, Daniel y gracias a [tod@s](#)**