

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

[06 abril 2018]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
Tengo la impresión de vivir un película de ciencia ficción.....	4
Sobre la rabia y el enfado.....	16
Sobre la relación con los hijos/as.....	20
Sobre desapegarse emocionalment de una expareja.....	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?

¿? -Tengo la impresión de vivir un película de ciencia ficción

Daniel,

BUENOS DÍAS!

Los comentarios que pongo a continuación no pretenden ser una pregunta contestada por Daniel, tampoco pretendo que lo añadáis al próximo boletín. Pero es que os lo tengo que decir. Si queréis lo podéis utilizar, pero no creo que os sea útil.

DE ACUERDO.

PERO QUE OTRAS PERSONAS LO LEAN, TAMBIÉN CREO QUE PUEDE SER ÚTIL.

LO QUE TÚ EXPONGAS SEGURO QUE HAY MÁS PERSONAS QUE LO VIVEN, ASÍ QUE...
¡LES SERÁ ÚTIL!

Acabo de leer ese comentario del antiguo alumno,

¡AH! ¡SÍ! LO RECUERDO: SE HABÍA DADO CUENTA QUE ÉL SÍ ERA PERO QUE EL PERSONAJE SOLO ERAN IDEAS CON LAS QUE SE HABÍA IDENTIFICADO ERRÓNEAMENTE... HABÍA CREÍDO EN ELLAS Y EN ESO RESIDÍA SU FUERZA, PERO AHORA VEÍA QUE NO TENÍA SUSTANCIA EN EN SÍ MISMO, QUE EL PERSONAJE NO ES... ¡PERO QUE ÉL SÍ ERA!

también he leído en los boletines del todo el curso (hasta la fecha) comentarios en esa misma onda, y no puedo aguantar sin decir lo que pienso.

PUES ADELANTE.

ASÍ SEGURO QUE TUS PALABRAS SERÁN LAS PALABRAS DE OTRAS PERSONAS...

Lo que encuentro son dos posibilidades:

1) O yo estoy profundamente "dormido", y la realidad que yo percibo es superficial, y aun tengo que descubrir algo mas profundo de la esencia del ser humano (o quizás de todos los seres vivos)

SÍ. ESA ES UNA OPCIÓN. PERO, EN TODO CASO, NO SERÍA DE LA ESENCIA DEL SER HUMANO (ASÍ, EN GENERAL) SINO DE LA TUYA, DE TI MISMO.

2) O bien, creo que hay muchas personas realizando cursos espirituales, o cursos de crecimiento (no sé exactamente como llamarlos) que ven y creen en cosas que no son reales.AIXÒ

QUIERES DECIR QUE TE PARECEN IRREALES, ¿VERDAD?

QUIERES DECIR QUE NO ENCAJAN CON TU EXPERIENCIA, ¿VERDAD?

BUENO, PUES ME PARECE FANTÁSTICO QUE NO TOMES COMO VÁLIDO ALGO QUE NO EXPERIMENTAS.

Realmente siento envidia, a mi me gustaría creer en todo lo que cree este tipo de gente.

NO, NO.

NO TE GUSTARÍA "CREER", LO QUE TE GUSTARÍA ES VIVIRLO EXPERIMENTALMENTE.

RESULTA CURIOSO QUE TODOS LOS MÍSTICOS HABLAN DE LO MISMO. PERO NO HABLAN DE CREENCIAS, SINO DE EXPERIENCIAS.

CREO QUE ESTARÁS DE ACUERDO CONMIGO: NO QUIERES CREER, SINO EXPERIMENTAR.

YO LO DIFERENCIO DE UNA FORMA SENCILLA: NO HAY QUE TENER FE EN LO QUE NO SE VIVE, SINO DAR FE DE LO QUE SÍ SE VIVE.

CREO QUE LA DIFERENCIA ES EVIDENTE Y ABISMAL. LO VES, ¿VERDAD?

POR LO TANTO, PARTIR DEL HECHO QUE "ESTO YO NO LO VIVO" ES ALGO MARAVILLOSO: NOS PERMITE SER HONESTOS E INVESTIGAR A PARTIR DE AHÍ.

Y LAS RESPUESTAS IRÁN APARECIENDO. CUANDO ALGUIEN MIRA CON GANAS DE VER, ACABA VIENDO.

PARTIR DE “ESTO TODAVÍA NO LO VIVO” ES FANTÁSTICO: TE PERMITE PARTIR DE LO QUE SÍ VIVES.

MUY DIFERENTE SERÍA QUE TE NEGASES A INVESTIGAR. PERO MIENTRAS ESTEMOS ABIERTOS A INVESTIGAR, SEGUIREMOS AVANZANDO.

Y CADA PERSONA VIVIRÁ LO SUYO. CADA PERSONA COMPRENDERÁ EN FUNCIÓN DE SU EXPERIENCIA Y SU NIVEL DE COMPRENSIÓN. PERO SI ESTOY DISPUESTO A VIVIR LO QUE YO VIVO HASTA EL FONDO, DE ESE FONDO SURGIRÁN NUEVAS PREGUNTAS QUE ME HARÁN AVANZAR.

ASÍ QUE, MIENTRAS ESTÉS ABIERTO A INVESTIGAR Y NI AFIRMES NI NIEGUES LO QUE DESCONOCES, CREO QUE SEGUIRÁS AVANZANDO.

HAY PERSONAS QUE AFIRMAN LO QUE NO VIVEN: QUEDARÁN AHÍ ESTANCADAS.

PERO TAMBIÉN HAY PERSONAS QUE NIEGAN LO QUE NO VIVEN EN LUGAR DE ADMITIR SU DESCONOCIMIENTO: TAMBIÉN QUEDARÁN AHÍ ESTANCADAS.

ESTAR ABIERTOS E INVESTIGAR, CREO, ES LA ACTITUD SABIA, ¿NO CREES?

ES COMO LOS/AS CIENTÍFICAS/OS: NI NIEGAN, NI AFIRMAN ¡INVESTIGAN!

Veo como esta gente de la que hablo realmente se siente mejor creyendo en lo que cree.

PERO SI SOLO LO CREEN Y NO LO VIVEN, NO SIRVE DE NADA.

ESTE EX-ALUMNO QUE LURDES AÑADIÓ A NUESTRO BOLETÍN POR EXPRESO DESEO DEL EX-ALUMNO NOS ESCRIBIÓ PORQUE AHORA VIVÍA ESTO Y LE PARECIÓ FASCINANTE. PERO DURANTE MUCHO TIEMPO NO LO VIVIÓ. POR ESO, EL DESCUBRIRLO LO SORPRENDIÓ Y NOS ESCRIBIÓ.

YA VES: CADA PERSONA VA A SU RITMO. ESTA PERSONA HIZO EL CURSO PERO ES AHORA CUANDO EMPIEZA A VIVIR COSAS QUE ANTES, COMO TÚ, LE PARECÍAN INALCANZABLES O, COMO MÍNIMO, AJENAS.

Me gustaría ver las cosas de la misma manera

ESTO SÍ. PORQUE VER ES UNA COSA, PERO CREER NO.

VES LA DIFERENCIA, ¿VERDAD?

y creer en lo mismo,

BUENO, CREER NO: VIVIRLO. ¿VERDAD QUE TE DAS CUENTA?

para yo poder sentirme mejor igual que ellos, pero es que lo mire por donde lo mire me es imposible.

LO ENTIENDO.

Y ES QUE PERSEGUIR EL SENTIRME BIEN NO SUELE SER BUENA BRÚJULA.

LO QUE ADECUADO ES BUSCAR LA VERDAD Y LA FELICIDAD SERÁ SU HIJA.

PERO SI SOLO BUSCAMOS LA FELICIDAD, ES MUY PROBABLE QUE LO CONFUNDAMOS CON “NO TENER PROBLEMAS”, “ESTAR DE BUEN HUMOR”, “QUE TODO ME VAYA BIEN”... Y, CLARO, ASÍ NOS NEGAREMOS A VER LO QUE VIVIMOS.

CREO, SIN EMBARGO, QUE LO IMPORTANTE ES BUSCAR LA VERDAD, AUNQUE ACABE DÁNDOME CUENTA QUE SOY UN CUTRE Y UN MANIPULADOR Y QUE MIDO A LOS DEMÁS CON UN RASERO DIFERENTE AL QUE USO PARA MÍ... U OTRAS MIL COSAS...

LO DICHO: CUANDO ESTOY DISPUESTO A VER LA VERDAD, ACABARÉ ALCANZANDO LA FELICIDAD (ENTENDIDA COMO “NO CAMBIO MI VIDA POR NINGUNA OTRA, YA ME PARECE LA BUENA -AL MENOS PARA MÍ-”).

PERO AL REVÉS, ES PROBABLE QUE NOS ACABEMOS AUTOENGAÑANDO.

Os voy a poner un ejemplo muy exagerado para que comprendais lo que digo.

ADELANTE

Si a mi me dice alguien que yo me voy a sentir mejor y voy a ser mas feliz si consigo saltar una valla de 4 metros de altura, pues yo intento entrenar y saltarla, pero soy incapaz de hacerlo.

PUES MAL HECHO.

PRIMERO DEBERÁS ENTENDER LA RELACIÓN ENTRE LA ALTURA DE LA VALLA Y LA FELICIDAD.

LUEGO, SÍ PODRÁS INTENTAR ENTRENARTE.

YA SÉ QUE PUEDE PARECER TONTO LO QUE HE DICHO, PERO ES QUE, EN EL MUNDO DEL AUTOCONOCIMIENTO, CREO QUE HAY MUCHA AFIRMACIÓN SUPERFICIAL Y MÁGICA SIN FUNDAMENTO NINGUNO Y, CLARO, ANTES DE MOVER UN PIE HAY QUE SABER HACIA DÓNDE LO MOVEMOS Y PORQUÉ.

MIRA, SIEMPRE DIGO QUE EL AUTOCONOCIMIENTO HAY TRES ELEMENTOS INDISPENSABLES:

- 1.- INFORMACIÓN DE SABIDURÍA (¡POR FAVOR CONTRÁSTALA!)
- 2.- ENERGÍA ALTA PARA PODER APLICARLA
- 3.- PRÁCTICA, PRÁCTICA Y MÁS PRÁCTICA.

Me alegro mucho por las personas que dicen que pueden hacerlo y que saltando ese muro logran ser mas felices.

PERO OBSERVA SI LO SALTAN O SE LO INVENTAN: CONTRASTA LA INFORMACIÓN QUE TE DAN.

SI ALGO NO TE LO CREES, INVESTÍGALO. SI RESULTA CIERTO: ¡A PRACTICAR AUNQUE TE CUESTE CIENTOS DE AÑOS! PERO SI NO RESULTA CIERTO, A OTRA COSA MARIPOSA.

Pero yo no puedo saltar ese muro de 4 metros, ni creo que haya nadie que sea capaz de hacerlo.

YO CREO QUE TAMPOCO.

Quien diga que lo salta y se lo crea, sera mas feliz, y me dará mucha envidia (sana) por su felicidad.

NO, NO.

QUIENES SE ENGAÑAN NO PUEDEN DARNOS ENVIDIA PORQUE NO BUSCAMOS EL ENGAÑO, SINO LA VERDAD.

Y, POR MÁS QUE UNA RANA DIGA QUE ES PRÍNCIPE, SIGUE SIENDO RANA.

NO IMPORTA LO QUE LA GENTE DIGA RESPECTO A SU NIVEL DE FELICIDAD: O SON FELICES O NO LO SON (Y AQUÍ DESTACO QUE EN ESTE TEMA DEL AUTOCONOCIMIENTO HAY GRADOS).

Pero no puedo creer que una persona haya saltado un muro de 4 metros unicamente dando un brinco.

YO TAMPOCO. SEGURO QUE HA USADO PÉRTIGA O ALGÚN OTRO TRUCO. ¿VERDAD?

Otro ejemplo. Yo no creo en la vida después de la muerte. Y me da mucho miedo morirme.

PUES PARTE DE ESA REALIDAD.

INVESTIGA A QUÉ TE REFIERES CUANDO DICES “YO”.

QUIZÁS OBSERVES QUE A LO QUE DICES YO NO TIENE TANTA SUSTANCIA COMO CREES.

ENTONCES TE VERÁS OBLIGADO/A A BUSCAR “QUIÉN ERES”.

SI NO SABES QUIÉN ERES, ¿DE LA MUERTE DE QUIÉN HABLAS?

Y EN ESA INVESTIGACIÓN SOBRE QUIÉN ERES PODRÁS IR DESCUBRIENDO COSAS. Y NO SERÁ FE. SERÁ EXPERIENCIA.

EN ESE MOMENTO YA NO CREERÁS O NO EN LA VIDA DESPUÉS DE LA MUERTE, SINO QUE EMPEZARÁS A TENER INFORMACIÓN EN PRIMERA PERSONA.

PUES SI TÚ ERES ALGO QUE NO TIENE ENTIDAD, CLARO QUE DESAPARECES.... PERO SI ERES ALGO QUE SIEMPRE ES, NO PUEDE DEJAR DE SER.

PERO NO QUIERO ALARGARME EN ESTE PUNTO. SOLO QUIERO INDICARTE QUE SI HAY UN YO QUE MUERE DEBES SABER QUIÉN ES ESE YO....

¿LO SABES? ¿TE ANIMAS A INVESTIGAR QUÉ HAY EN TI QUE ERAS TÚ CUANDO TENÍAS 3 MESES Y AHORA? ¡MENUDO RETO!

:-)

Hay gente que cree en la vida después de la muerte y así no tiene miedo a morir.

PERO REITERO: CREER NO SIRVE DE NADA.

SOLO SABER/EXPERIMENTAR SIRVE.

A mi me encantaría creer en que hay vida después de la muerte y así me quitaría una de mis angustias, pero es que no hay nada que me demuestre que hay vida después de la muerte, del mismo modo que no hay nada que demuestre que un ser humano puede dar un brinco en el planeta tierra de cuatro metros de altura.

BUENO, TE HE DADO UN HILO DEL QUE TIRAR: BUSCAR QUIEN ES ESE "YO" QUE MUERE.

TE HE DICHO: "¿TE ANIMAS A INVESTIGAR QUÉ HAY EN TI QUE ERAS TÚ CUANDO TENÍAS 3 MESES Y AHORA?"

:-)

PERO NO CREAS. INVESTIGA.

AH! Y TAMBIÉN PUEDES INVESTIGAR SI HAY BIBLIOGRAFÍA CIENTÍFICA SOBRE EL TEMA.. AUNQUE HASTA QUE TÚ NO EXPERIMENTES NO DEJARÁN DE SER "IDEAS EN LA MENTE, CREENCIAS".

Este curso para mi tiene enfoques que yo ya conocía y los asimilo,

PUES ESTO YA ES MUCHO, ¿NO CREES?

tiene otros enfoques que yo no conocía y que estoy asimilando después de las explicaciones de Daniel,

PUES OTRO ÉXITO, ¿NO CREES? SOBRE TODO SI LOS VIVES COMO REALES Y NO SOLAMENTE COMO IDEAS.

pero tiene algunos enfoques que para mi es imposible de encajar.

PUES DÉJALOS CORRER.

INVESTIGA LO QUE PARA TI SEA IMPORTANTE.

CÉNTRATE EN ELLO.

QUIEN MIRA, ACABA VIENDO.

¡INVESTIGA!

¿soy yo el hombre sin fe?

¡PUES MEJOR!

¡OJALÁ SEAS EL HOMBRE/MUJER QUE EXPERIMENTA!

¿o son los demás los que deforman la realidad para autoengañarse y ser mas felices?

ESO DA IGUAL SI TÚ NO TE ENGAÑAS.

No lo se.

NI PODRÁS SABERLO.

SOLO PODRÁS SABER LO TUYO.

¿TE ATREVES A INVESTIGAR QUIÉN ERES?

SOLO ESA PREGUNTA TE LLEVARÁ A LUGARES MUY PROFUNDOS Y RESPONDERÁ MUCHAS COSAS...

Yo leo por ejemplo los comentarios de este ex-alumno y tengo la impresión de estar viendo de una película de ciencia ficción.

LO ENTIENDO.

PUES DÉJALO CORRER E INVESTIGA EN LO QUE SEA IMPORTANTE PARA TI.

Y hay algo mas que me gustaría comentar, NO ENTIENDO EL LENGUAJE UTILIZADO.

JE, JE, JE...

PERO ES QUE HABLAR DE CIERTAS COSAS RESULTA MUY DIFÍCIL.

¿CÓMO DESCRIBIR EL AMARILLO A ALGUIEN QUE NO LO HA VISTO NUNCA?

¿CÓMO DESCRIBIR EL SABOR DEL MELÓN A ALGUIEN QUE NO TIENE LO HA COMIDO JAMÁS?

¡PUES LO MISMO PASA CON ESTE TEMA!

¿CÓMO HABLAR DEL “YO” A QUIÉN SE CONFUNDE CON SU CUERPO O SUS IDEAS?

¿CÓMO HABLAR DE COSAS QUE TODAVÍA NO SE HAN CAPTADO?

¡UF! ¡CUESTA UN MONTÓN!

COMO CUANDO TIENES QUE EXPLICAR UNA EXPRESIÓN INTRADUCIBLE A OTRO IDIOMA: DAS PISTAS, APROXIMACIONES... ¡PERO RESULTA DIFÍCIL!

POR ESO SE EXPLICAN CUENTOS, METÁFORAS... COMO JESÚS QUE NO PARABA DE CONTAR PARÁBOLAS PARA VER SI ALGUIEN LO PILLABA...

:)

En el pasado lei 3 o 4 libros de autoayuda, a veces no los entiendo.

SÍ, ESO PASA...

A Daniel todavía se comprende mejor, porque además en el curso Daniel pone ejemplos y lo explica desde puntos de vista distintos, y Daniel se encarga de explicar lo que quiere decir con un lenguaje más terrenal.

SÍ, PORQUE SOY UN GENIO... JE, JE, JE...

NO, BROMAS APARTE. PORQUE COMO MAESTRO DE ESCUELA PONGO MUCHO INTERÉS EN EXPLICARME EN UN LENGUAJE QUE SEA "NORMAL" (AUNQUE A VECES SE QUEDA CORTO Y DIGO COSAS DEL ESTILO: "AHORA DIRÉ ESTO Y LUEGO NEGARÉ QUE LO HE DICHO...").

: -)

Pero cuando he leído los anexos de distintos autores sobre el amor del último dossier no he podido entender ningún párrafo en su totalidad.

MENOS LOBOS, CAPERUCITA. SEGURO QUE, COMO MÍNIMO, UN PÁRRAFO SÍ LO HAS CAPTADO. AL MENOS UNO...

¡ESTOY SEGURO!

PUES PARTE DE ESE.

Y NO TE CIERRES A LOS DEMÁS.

LIMÍTATE A NO CREER, NI A NO NEGAR...

¿CÓMO LO VES?

Es como si las palabras que yo llevo usando toda mi vida ya no significaran lo mismo. No solo eso sino que las mismas palabras a veces significan una cosa y a veces otra.

SÍ. ES LO FASTIDADO DE LA FILOSOFÍA: TIENE SU PROPIO LENGUAJE.

COMENTEMOS, POR EJEMPLO, EL YO.

PUES HABLO DEL “YO-ESENCIAL”, DEL “YO-IDEA”, DEL “YO-IDEAL” Y LUEGO HABLO DEL “YO-ADULTO O YO-EXPERIENCIA”, DEL “EGO O PERSONAJE, O PARÁSITO O PROGRAMACIÓN”...

UF! MENUDO LÍO.

CON ESTO TE DOY TODA LA RAZÓN...

TIENES RAZÓN: UN VERDADERO LÍO.

¡Y MIRA QUE PROCURO SIMPLIFICAR!

PORQUE, EN EL FONDO, TODO ES MUY SENCILLO.

TODO SE RESUME EN MIRARNOS DESDE UNA PROFUNDA ACEPTACIÓN Y, ENTONCES, YA CAPTAMOS QUE NADA ESTÁ MAL, QUE NO HACÍA FALTA HACER ESTE LARGO VIAJE PARA ABRAZAR QUIEN SOY...

Perdonadme por ser tan directo, os prometo que soy muy respetuoso con las creencias de los demás.

ME ENCANTA QUE SEA DIRECTO.

PERO, POR OTRA PARTE, LAS CREENCIAS NO SÉ SI HAY QUE RESPETARLAS MUCHO (NO CREO QUE SI MI OPINIÓN ES QUE LA TIERRA ES PLANA ESA CREENCIA SEA MUY RESPETABLE). PERO SÍ HAY QUE RESPETAR A LAS PERSONAS AUNQUE TENGAMOS CREENCIAS LOCAS...

:-)

Incluso me gustaría tener esas mismas creencias si eso me llevara a abandonar mis carencias, traumas, defectos, angustias...pero no veo la manera de hacerlo.

PERO CREO QUE, A LO LARGO DE ESTA RESPUESTA, TE HE DADO PISTAS: LA VERDAD NOS HARÁ LIBRES. BUSCA LA VERDAD CON HONESTIDAD POR ENCIMA DE LA FELICIDAD Y, SORPENDENTEMENTE, DESCUBRIRÁS LA FELICIDAD... ¡EN LA VIDA QUE TIENES!

BUENO, MUCHÍSIMAS GRACIAS POR ESTE HERMOSO TEXTO QUE NOS HA AYUDADO

A REFLEXIONAR. TAMBIÉN ESPERO QUE TE SEA ÚTIL A TI.

UN FUERTE ABRAZO.

-Sobre la rabia y el enfado

Hola,

HOLA!

Una de mis características personales que viene de mi infancia (que recuerde) es la de enfadarme cuando algo no me cuadra, cuando me desafían o me llevan la contraria.

Y COMO ENFADARSE ES UNA ACCIÓN, UNO DEBE PREGUNTARSE: “¿QUÉ QUIERE CONSEGUIR EL PERSONAJE AL ENFADARSE?, ¿CUÁL ES SU PROPÓSITO?”

Y, CLARO, EN GENERAL PODRIAMOS INTUIR QUE LAS PERSONAS SE ENFADAN POR LOS MOTIVOS SIGUIENTES (PERO, CLARO, TÚ VERÁS SI ALGUNO O ALGUNOS DE ELLOS ENCAJAN CON LO QUE TÚ HACES O SI HAY ALGO QUE NO HE PUESTO AQUÍ: LA OBSERVACIÓN LO DELATARÁ, ¿VERDAD?):

- 1.- PARA DEMOSTRAR QUE MANDAN Y SOMETER A GENTE
- 2.- PARA INDICAR A LOS DEMÁS QUE SERÁN AGREDIDOS SI PASAN LA LÍNEA ROJA
- 3.- PARA DESCARGAR LA TENSION ACUMULADA CONTRA PERSONAS QUE CONSIDERA “SUBALTERNAS O SUBORDINADAS”
- 4.- PARA ACTIVAR LA PROPIA ENERGÍA SINTIÉNDOSE PODEROSA O JUSTA O BUENA O VÍCTIMA O SIMILAR ANTE ALGUIEN QUE LE SIRVE DE COARTADA
- 5.- PARA EVITAR ESCUCHAR A LOS DEMÁS Y NO PONER EN DUDA SU VISIÓN DEL MUNDO, SU ACTUACIÓN.

Depende de los días pero tengo que reconocer que me cuesta mucho controlarlo.

TE RUEGO QUE NO BUSQUES CONTROLARLO.

LO QUE TE ANIMO A BUSCAR ES LA CAUSA PARA PODER TRANSFORMARLA.

¿QUÉ PRETENDE OBTENER EL PERSONAJE ENFADÁNDOSE?

SI RESPONDES A ESA PREGUNTA, HABRÁS LLEGADO AL ORIGEN Y PODRÁS PREGUNTARTE SI PUEDES OBTENER LO MISMO DE OTRA MANERA O SI EL BENEFICIO QUE OBTIENES ES MUY INFERIOR AL QUE OBTENDRÍAS SI ACTUASES CONSCIENTEMENTE DE OTRO MODO.

PERO, FÍJATE QUE SI DESCUBRES, POR EJEMPLO, QUE USAS LOS ENFADOS PARA NO REPLANTEARTE TU POSICIÓN EN EL MUNDO, PARA NO ESCUCHAR... AL DARTE CUENTA DE ESO PODRÁS EMPEZAR A ESCUCHAR Y LOS ENFADOS SE DISOLVERÁN.

QUIERO REMARCAR QUE LA OBSERVACIÓN DE LAS CAUSAS LAS MODIFICA.

POR TANTO, NO TE CENTRES EN “CONTROLAR”, SINO EN OBSERVAR Y COMPRENDER. ¿INTUYES LO QUE QUIERO DECIR?

Luego me causa culpabilidad cuando ya me ha pasado pero veo que me he dejado ir y no me gusta cómo he actuado.

HAZ LO MISMO CON LA CULPABILIDAD.

CULPARSE A UNO MISMO/A ES UNA ACCIÓN. ¿QUÉ INTENCIONALIDAD TIENE? ¿DE QUÉ NOS ACUSAMOS Y PARA OBTENER QUÉ?

CREO QUE OBSERVAR TE LLEVARÁ, TAMBIÉN, A ENTENDER SU FUNCIÓN Y LA MISMA OBSERVACIÓN TE FACILITARÁ UNA TRANSFORMACIÓN. ESPECIALMENTE SI MANTIENES LA OBSERVACIÓN MIENTRAS SE PRODUCE EL PROCESO DE LA CULPA, OBSERVÁNDOLA COMO SI FUERAS UNA TERCERA PERSONA.

Me ocurre más en el ámbito privado que en el profesional donde me controlo más.

TE ANIMO A OBSERVAR POR QUÉ “TE PUEDES CONTROLAR MÁS” EN EL ÁMBITO PROFESIONAL. CREO QUE ES UNA BUENA PISTA PARA DARTE CUENTA QUE AHORA YA TE “CONTROLAS” EN CIERTAS ÁREAS Y QUE, POR LO TANTO, EL TEMA NO ES TANTO “NO ENFADARSE” SINO LO QUE DESEAMOS OBTENER AL ENFADARNOS EN EL ÁMBITO PRIVADO.

Pienso que este ha sido un factor limitante en mi vida pues aparte de empeorar mis relaciones interpersonales, me impide actuar de manera serena y tranquila.

TOTALMENTE DE ACUERDO.

PERO EL PERSONAJE NO ES TONTO. ÉL SE ENFADA POR ALGO. ÉL TIENE UNA INTENCIONALIDAD.

TE ANIMO A DESCUBRIRLA: ¡OBSÉVALO!

PUES AQUÍ REMARCAS LO “NEGATIVO” DE ENFADARTE, PERO MIENTRAS IGNORES LOS BENEFICIOS QUE BUSCA OBTENER EL PERSONAJE AL HACERLO NO PODRÁS TRANSFORMARLO.

¿TE ANIMAS?

Últimamente me da la sensación que los episodios son más espaciados pero continúan produciéndose.

DE ACUERDO.

QUIZÁS PORQUE SI CUMPLE UNA FUNCIÓN DE “COMPENSACIÓN” Y AHORA TIENES UN POCO MÁS DE EQUILIBRIO NO NECESITAS COMPENSAR TANTO COMO ANTES.

PERO SI VES LO QUE QUIERE OBTENER EL PERSONAJE AL ENFADARSE, TENDRÁS UNA INFORMACIÓN FUNDAMENTAL QUE TE AYUDARÁ A EQUILIBRARTE AÚN MÁS Y, CLARO, LOS ENFADOS SE IRÁN HACIENDO MENOS NECESARIOS.

PERO LO QUE ACABO DE DECIR ES SOLO UNA HIPÓTESIS. TE RUEGO QUE NO TE LA CREAS, SINO QUE TE CENTRES EN OBSERVAR: ASÍ TENDRÁS INFORMACIÓN FIDEDIGNA DE PRIMERA MANO.

¿Cómo evitarlos? Pues yo lo intento y a veces lo consigo, pero de repente me da un subidón y no solo me enfado con otras personas sino que lo noto mucho dentro de mí.

BUENO, CREO QUE TE HE DADO UNAS PISTAS PARA INICIAR ESTO. ¿TE PARECE?

PUES... ¡AL TAJO! ¡A TRABAJAR! ¡A OBSERVAR LAS CAUSAS!

Gracias Daniel por este curso que estoy disfrutando mucho y que me está sirviendo para verme de manera más clara.

UN ABRAZO TAMBIÉN PARA TI.

-Sobre la relación con los hijos/as

Hola,

HOLA!

gracias por compartir con nosotras tu sabiduría.

ES UNA FORMA DE ÍRMELA REPITIENDO A MI MISMO... ¡A VER SI LA ACABO DE APRENDER TAMBIÉN!

:-)

Mi consulta es referente a cuando los niños han hecho algo y primero les preguntamos ¿que ha ocurrido? luego ¿que sienten? y ¿que has aprendido para no volverlo a hacer?

EFFECTIVAMENTE.

PERO ESAS PREGUNTAS DEBEN HACERSE DESDE EL DESEO AUTÉNTICO DE SABER.

NO PUEDEN FORMULARSE SI NO ESTAMOS DISPUESTOS A ESCUCHAR SU RESPUESTA SIN PREJUICIOS.

LO DIGO PORQUE MUCHAS VECES FINGIMOS PREGUNTAR, PERO NO ESTAMOS PREGUNTANDO: ESTAMOS ACUSANDO VELADAMENTE PUES YA "SABEMOS" LA RESPUESTA QUE NOS TIENEN QUE DAR.

Y ESTAS PREGUNTAS SON PARA QUE EL NIÑO/A BUSQUE EN SU INTERIOR. PARA QUE BUSQUE SUS PROPIAS RESPUESTAS RESPONSABILIZÁNDOSE DE SUS ACTOS.

Y RESPONSABILIZARSE IMPLICA QUE NO PODEMOS SALVARLOS DE LAS CONSECUENCIAS DE LO QUE HAN HECHO.

DE FORMA QUE SI, POR EJEMPLO, HAN ROTO ALGO DEBERÍAMOS PREGUNTARLES

(TRAS LAS 3 PREGUNTAS ANTERIORES) CÓMO VAN A REPARARLO.

ASÍ TAMBIÉN APRENDEN QUE NADIE PUEDE ASUMIR POR ELLOS/AS LAS CONSECUENCIAS DE SUS ACTOS Y, CLARO, APRENDEN A PENSAR ANTES DE ACTUAR (¡AUNQUE ESO PUEDE LLEVAR UN TIEMPO LARGO EN SER INTEGRADO!).

y mi pregunta era cuando un hermano pega al otro que le pregunto?

LO MISMO.

PERO TAMBIÉN LE PREGUNTAS, ¿CÓMO VAS A “ARREGLARLO”?

CON ESTO DE “ARREGLARLO” QUIERO INDICAR UN MÍNIMO DE DOS COSAS:

1.- ¿CÓMO VAS A HACER PARA QUE TU HERMANO TE DISCULPE Y SE SIENTA BIEN?

2.- ¿QUÉ VAS A HACER PARA QUE NO SE REPITA? TÚ HERMANO CONVIVIRÁ CONTIGO MIENTRAS NO SEÁIS ADULTOS E INDEPENDIENTES (EN ESE MOMENTO PODRÁS MARCHAR Y DEPENDERÁ DE TI Y DE ÉL VEROS MÁS O MENOS O, INCLUSO, NO VEROS NUNCA). PERO MIENTRAS ESTÉIS JUNTOS ES IMPORTANTE QUE APRENDÁIS A CONVIVIR CUIDÁNDOOS. ¿CÓMO VAS A CUIDAR / RESPETAR A TU HERMANO? ¿CÓMO VAS A RELACIONARTE CUIDADOSAMENTE / RESPETUOSAMENTE CON TU HERMANO? ¿QUÉ VAS A HACER CUANDO VEAS QUE PIERDES LOS NERVIOS PERO ABORDAR EL TEMA QUE TE PREOCUPA?

EN REALIDAD, LO ANTERIOR ES UNA ADAPTACIÓN DE ALGUNAS PREGUNTAS CLAVES QUE SE PLANTEAN A LAS CLASES EN LAS ESCUELAS PARA EVITAR EL BULLYING.

EL PROPÓSITO CENTRAL ES DAR EL MENSAJE DE QUE DEBEMOS CUIDAR A LAS PERSONAS E INVITAR A BUSCAR HERRAMIENTAS PARA HACERLO. NO PODEMOS FORZAR A NADIE PARA QUE CUIDE A OTRA PERSONA, POR ESO BUSCAMOS QUE ELLA ASUMA ESTE COMPROMISO. NO POR UN TEMA “MORAL” (“DEBES SER BUENO/A PARA IR AL CIELO”) SINO POR UN TEMA DE EMPATÍA: ¿CÓMO TE GUSTA QUE TE TRATEN? ¿QUÉ SENTIRÁ SI LO TRATAN ASÍ? ¿QUÉ TIPO DE PERSONA ERES SI TRATAS A ALGUIEN ASÍ?

POR OTRA PARTE, DECIRTE QUE, A VECES, LOS HIJOS REFLEJAN LOS PROBLEMAS QUE LOS PADRES/MADRES TIENEN ENTRE ELLOS/AS.

EN ESTE SENTIDO, TE ANIMO A VER SI LA RELACIÓN CON TU PAREJA PUEDE MEJORAR EN CUANTO A RESPETO, TERNURA Y CUIDADO. MUCHAS VECES HE VISTO (ESPECIALMENTE CUANDO LOS NIÑOS/AS SON PEQUEÑOS/AS) QUE AL CAMBIAR LA FORMA COMO LOS PADRES/MADRES SE RELACIONAN ENTRE SÍ TAMBIÉN SE TRANSFORMA LA CONDUCTA DE LOS HIJOS: HACÍAN DE ESPEJO.

BUENO, ESTO QUE TE HE DICHO SON SOLO PISTAS, PERO ESPERO QUE TE SEAN ÚTILES PARA IR INVESTIGANDO...

Gracias

¿? -Sobre desapegarse emocionalment de una expareja

Hola Daniel!

HOLA!

Primero gracias por ser la guía de mi vida.

BUENO, EN REALIDAD TÚ ERES TU PROPIA GUÍA. TÚ ESCUCHAS Y TÚ TOMAS TUS DECISIONES: ERES TU PROPIA GUÍA. LO VES, ¿VERDAD?

IGUAL COMO ALGUNAS COSAS QUE DIGO TE PUEDEN SER ÚTILES, OTRAS NO LO SERÁN. TÚ DECIDIRÁS CUANDO TENERLAS EN CUENTA Y CUANDO NO, PORQUE TÚ ERES TU PROPIA GUÍA. EVIDENTE, ¿VERDAD?

Con este cursillo he empezado a verme, a verme yo, como persona, a mejorar como persona, a tener otra idea de amar.

SÍ, ES HERMOSO TENER LOS OÍDOS ABIERTOS Y COMPROBAR LO QUE SE NOS DICE INTEGRANDO LO QUE NOS ES ÚTIL EN NUESTRA PROPIA VIDA, ¿VERDAD QUE SÍ?

Quiero consultarte algo. He intentado que lo externo no me afecte emocionalmente y hay momentos que lo llevo bien, con amor, pero hay otros que ya no puedo mas.

Y EN ESOS MOMENTOS TE ANIMO A ABRAZARTE Y CUIDARTE. A ACEPTAR TU AGOTAMIENTO Y A QUE NO PUEDES MÁS.

NO TE FUERCES CUANDO ESTÉS AGOTADA/O. TÓMATE UN DESCANSO Y CUIDATE: CUANDO LA ENERGÍA VUELVA A SUBIR PODRÁS VOLVER A MANEJAR LA SITUACIÓN CON SABIDURÍA DE NUEVO.

¡NO MENSTENGAMOS LA IMPORTANCIA DE MANTENER LA ENERGÍA ALTA! DICEN QUE LOS GRANDES MAESTROS/AS NO SON GRANDES POR LO MUCHO QUE SABEN (POSIBLEMENTE SOLO TENGAN UN 30 O 40% DE INFORMACIÓN MÁS QUE

NOSOTROS/AS), SINO PORQUE SABEN MANTENER SIEMPRE ALTA LA ENERGÍA Y, CLARO, DE ESTE MODO TODA LA INFORMACIÓN DE SABIDURÍA QUE TIENEN LA PUEDEN USAR SIEMPRE Y EN TODO LUGAR Y CIRCUNSTANCIA.

No puedo acabar de situarme cuando una persona me amenaza, me insulta, me denigra.

LO PEOR NO ES QUE UNA PERSONA NOS INSULTE, NOS AMENACE O NOS DENIGRE. DE HECHO, ESO NO PODEMOS EVITARLO: NO PODEMOS CAMBIAR LO QUE OTRA PERSONA HACE. Y ESO NO ES LO PEOR.

LO PEOR ES QUE SEAMOS NOSOTROS QUIENES NOS INSULTEMOS.

LO PEOR ES QUE SEAMOS NOSOTROS QUIENES NOS AMENACEMOS.

LO PEOR ES QUE SEAMOS NOSOTROS QUIENES NOS DENIGREMOS.

Me hundo como mujer y como ser humano. Ya no puedo mas, eso es lo que pienso a veces.

Y AQUÍ LO ESTÁS EXPLICITANDO MUY BIEN.

NO ES LA OTRA PERSONA QUIEN TE HUNDE, SINO TÚ MISMO/A QUIEN TE HUNDES A TI CON LO QUE QUE PIENSAS A VECES.

SON TUS PENSAMIENTOS QUIENES TE HUNDEN (Y ESPECIALMENTE CUANDO TIENES LA ENERGIA BAJA, POR ESO DICES: "YA NO PUEDO MAS").

POR LO TANTO LA SOLUCIÓN IRÁ EN DOS DIRECCIONES:

1.- RECUPERAR LA ENERGÍA (DESCANSO, NATURALEZA, SILENCIO, APARTARSE DE LOS PUNTOS DE ESTRÉS SI ES POSIBLE...)

2.- OBSERVAR DONDE TUS PENSAMIENTOS TE ENGAÑAN PARA PODER ACTUAR CON MAYOR SABIDURÍA Y DEJAR DE PENSAR DE FORMA QUE BAJE TU ENERGÍA VITAL.

Dijiste una vez que las cosas hay que cerrarlas.

SÍ. DIJE QUE, COMO FORMA DE EVITAR FUGAS DE ENERGÍA (PARA MANTENER FUERTE EL CENTRO ENERGÉTICO) HAY QUE CERRAR TEMAS ABIERTOS QUE PUEDEN CERRARSE (HAY TEMAS QUE NO SE PUEDEN CERRAR AUNQUE NOS REQUIERAN MUCHA ENERGÍA: UNA ENFERMEDAD, UNA HIPOTECA CUANDO NO TIENES EL DINERO, UNA PERSONA QUE AMAS Y SIGUES QUERIENDO MANTENER EN TU VIDA A PESAR DE SUS POCAS HABILIDADES DE RELACIÓN, UN PUESTO DE TRABAJO CUANDO NO TIENES NINGUNA OTRA OFERTA A PESAR DE QUE LA BUSCAS...). PERO HAY COSAS QUE SÍ PUEDEN CERRARSE: LIQUIDAR UNA SOCIEDAD QUE NO ES RENTABLE, FIRMAR LOS PAPELES DEL DIVORCIO QUE LLEVAN MESES Y MESES EN EL LIMBO, HACER EL TESTAMENTO...

Yo intento cerrar todo aquello que tengo con esa persona: una casa, cuentas del banco... pero todo son trabas.

SÍ.

A VECES HAY DIFICULTADES. LO ENTIENDO.

PERO AHÍ TIENES QUE RECORDAR POR QUÉ DESEAS CERRAR TODO ESO Y ESO TE AYUDARÁ A MANTENER LA ENERGÍA EN ALGO QUE CREES ÚTIL.

ADEMÁS, SABES QUE CUANDO LAS DIFICULTADES SE SUPEREN LA SITUACIÓN SERÁ MEJOR.

ES IGUAL QUE CUANDO HACES OBRAS EN CASA. ¡UNA TORTURA! PERO CUANDO TERMINAN, TODO ES MEJOR.

PENSAR EN LOS MOTIVOS POR LOS CUÁLES LO ESTAMOS HACIENDO SUELE SER ÚTIL PARA PODER MANTENER LA ENERGÍA.

IGUALMENTE, NO TE OLVIDES DE DESCANSAR: DURMIENDO SE RENUEVA GRAN PARTE DE LA ENERGÍA VITAL (POR ESO CUANDO NO DUERMES TIENE GRAN RIESGO DE CAER EN DEPRESIÓN: LA ENERGÍA VITAL NO SE RENUEVA Y QUEDAS BAJO MÍNIMOS, DEPRIMIDO/A).

Tienen que echar fotos a la casa y viviendo él tengo que subir yo, arreglar la casa, y después aguantar sus watts...

BUENO, NO PUEDO OPINAR SOBRE ESTO PORQUE NO SÉ PORQUÉ MOTIVO “HAY QUE” HACER FOTOS, NI PORQUÉ “TIENE QUE” VIVIR ÉL AHÍ Y NO TÚ U OTRA PERSONA, Y PORQUÉ “TIENES QUE” SUBIR TÚ Y NO CONOZCO LOS WHATSAPP QUE TE ENVÍA, NI....

no quiero hablar mal de nadie pero yo ya no puedo más.

MIRA, EL NO HABLAR MAL DE NADIE NO ES UNA OBLIGACIÓN MORAL, SINO EL FRUTO DE LA COMPRENSIÓN. CUANDO COMPRENDES A ALGUIEN O ALGO, ¿CÓMO VAS A HABLAR MAL DE ESA PERSONA? ¡COMPRENDES SU PUNTO DE VISTA!

PERO MIENTRAS NO COMPRENDES, TE FUERZAS A NO HABLAR MAL.... ¡PERO NO TE SALE DE CORAZÓN!

LO DIGO, SOLAMENTE, PARA QUE VEAS LA DIFERENCIA Y, EN LUGAR DE FOCALIZAR TU ENERGÍA EN NO HABLAR MAL DE ALGUIEN, FOCALÍZATE EN COMPRENDER LA SITUACIÓN Y LA PERSONA.

NO DIGO JUSTIFICAR. DIGO COMPRENDER. SUPONGO QUE VES LA DIFERENCIA, ¿VERDAD?

AL JUSTIFICAR DECIMOS QUE SU CONDUCTA ES LA ADECUADA. AL COMPRENDER PODEMOS MANTENER CRITERIOS DIFERENTES MIENTRAS ENTENEMOS LOS CRITERIOS DE LA OTRA PERSONA (AUNQUE NO LOS COMPARTAMOS).

No puede dejarme en paz...

SI ÉL NO QUIERE DEJARTE EN PAZ NO PUEDES EVITARLO.

PERO SÍ PUEDES DECIDIR QUÉ HACES TÚ AL RESPECTO.

TE RECUERDO LO QUE HE DICHO ANTES: EL PROBLEMA NO ES QUE NOS AMENACEN, SINO QUE NOSOTROS NOS AMENACAMOS: LO QUE HACEMOS CON LA AMENAZA.

LO DIGO PARA QUE TENGAS CLARA CUÁL ES TU REALIDAD Y CUÁL ES LA SUYA.

TÚ NO PUEDES DECIDIR EN SU REALIDAD, PERO SÍ PUEDES HACERLO EN LA TUYA.

LO VES, ¿VERDAD?

PUES PLANTÉATE: ¿CUÁL ES TU REALIDAD? ¿QUÉ SÍ PUEDES HACER? ¿QUÉ DESEAS HACER? ¡PUES HAZLO DESDE EL AMOR (BUSCANDO EL MÁXIMO BIEN PARA TI Y PARA LOS DEMÁS) Y DEJA LOS RESULTADOS EN MANOS DE LA VIDA!

no se quiere abrir una cuenta bancaria...

PERFECTO: ES SU DECISIÓN. ESO NO PUEDES CAMBIARLO.

Y TÚ, ¿QUÉ PUEDES Y QUIERES HACER RESPECTO A LAS CUENTAS BANCARIAS?

solo me insulta

PERFECTO: ES SU DECISIÓN. ESO NO PUEDES CAMBIARLO.

Y TÚ, ¿QUÉ VAS A HACER AL RESPECTO? ¿CÓMO TE VAS A TRATAR A TI? ¿CÓMO TRATARÁS A LOS DEMÁS?

pero la vía de denuncia creo que no es la mas adecuada porque es el padre de mis hijos y no quiero que ellos tengan que decidir quien es bueno o es malo...

YO NO SÉ CUÁL ES LA VÍA MÁS ADECUADA.

PERO CREO QUE EN LAS DEMANDAS NO SON LOS HIJOS/AS QUIENES DECIDEN, SINO LOS JUECES...

LO DIGO PARA QUE NO BUSQUES ARGUMENTOS FALSOS CON LOS QUE AUTOENGAÑARTE.

NO TE HAGAS TRAMPA AL SOLITARIO.

¿TE PARECE?

SI DECIDES ALGO QUE SEA CON ARGUMENTOS SÓLIDOS.

Y, ADEMÁS, DATE CUENTA QUE CUANDO PERMITES ALGO ESTÁS ENSEÑANDO A TUS HIJOS A QUE “ELLOS TAMBIÉN AGUANTEN ESO EN SU VIDA”

PERO TIENES RAZÓN: ES POCO ACONSEJABLE (DESDE EL PUNTO DE VISTA DEL TRABAJO INTERIOR) PONER UNA DEMANDA A NADIE MIENTRAS NO SE PUEDA PONER CON AMOR, CON GANAS QUE SEA LO MEJOR PARA TODOS....

PERO SI VES QUE ES LO MEJOR, NO PUEDE DEJAR DE PONERSE...

IGUALMENTE REITERO QUE LO QUE NOSOTROS HACEMOS ES LO QUE ESTAMOS ENSEÑANDO A NUESTROS HIJOS/AS.

SI ELLOS VIVIERAN LA SITUACIÓN QUE TÚ VIVES, ¿LES SUGERIRÍAS QUE SIGUIERAN AGUANTANDO? ¿Y QUE HICIERAN LO QUE TÚ HACES O LES DIRÍAS QUE ACTUASEN DIFERENTE PARA DEJAR ESA RELACIÓN ATRÁS?

o quien se porta así o asa... no quiero ponerles en medio...

CLARO. PERO PARA ESO ESTÁN LOS JUECES, ¿NO?

De ahí mi consulta, ¿me podrías aconsejar que harías tu para poder cerrar todo eso?

BUENO, TE HE DADO MI PUNTO DE VISTA.

PERO LO QUE YO HARÍA NO TE SIRVE DE NADA: TÚ ERES QUIEN DEBE DECIDIR. LO VES, ¿VERDAD?

O cómo puedo gestionar emocionalmente , energéticamente e intelectualmente mis centros y que me importe un comino lo que diga o haga... No quiero pasar ni un día mas en mi vida hundida por algo que no se si tiene final. Lleva ya mucho tiempo. Ya no puedo mas. Intento gestionar para sepárame de cualquier hilo, cordón umbilical pero no me deja. Quiero cerrar este libro, pero como eso no se si puedo hacerlo literalmente, al menos quiero que no me afecte en absolutamente ninguno de mis centros. No quiero mas. Se que soy yo , que depende de mi que me afecte o no pero no puedo mas.

Podrías aconsejarme?

CREO QUE LO QUE TE HE DICHO YA PUEDE SERTE ÚTIL.

MIENTRAS NO COMPRENDAS Y ACTÚES EN TU REALIDAD SIN ODIOS SEGUIRÁS

ATADA/O A ESA SITUACIÓN.

PERO COMO ESO YA LO HE IDO COMENTANDO EN PÁRRAFOS ANTERIORES NO QUIERO REPETIRME... CREO QUE RELEYENDO LO ESCRITO VERÁS ALGUNAS PISTAS.

NO SÉ SI TE SERÁN ÚTILES... PERO NO SE ME OCURRE NADA MÁS QUE DECIRTE. OJALÁ TE INSPIREN.

Graciassssss