

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

AULA INTERIOR

**BOLETÍN**

**Dudas resueltas**

[ 13 abril 2018 ]

# Índice

Utilidad del boletín.....	3
Tengo la impresión de vivir un película de ciencia ficción.....	4
Experiencias.....	5
Tengo una importante lucha conmigo misma.....	8
Sobre el desapego emocional.....	17
Sobre cuestionar las decisiones del pasado y las fobias.....	20
Sobre otras dudas.....	26
Sobre la alquimia y el cofre del tesoro.....	28

## 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?**

## -Experiencias

Hola Daniel,

HOLA!

**en los últimos tiempos en que siento que estoy conectando mucho con mi yo-consciente es como si viviera las relaciones interpersonales con más levedad, en general.**

ESO SUELE SER PORQUE NOS SENTIMOS MENOS INFLUIDOS POR LO EXTERNO.

LA LIBERTAD ES INTERNA Y SE VIVE CON MÁS CONSCIENCIA A MEDIDA QUE SE HACE TRABAJO INTERIOR.

POR ESO, AUNQUE LAS RELACIONES SON MÁS AUTÉNTICAS, TAMBIÉN DEPENDEMOS MENOS DE ELLAS. CREO QUE ES LO QUE QUIERES INDICAR AL DECIR QUE LAS VIVES CON MÁS "LEVEDAD".

**Hasta ahora mis relaciones de amistad han tendido a ser muy emocionales, pero de repente es como si me costara bajar ese puente levadizo y de alguna forma siento que me relaciono de una forma más distante en lo emocional. Es como si no me apeteciera relacionarme desde esa punto, como que me agota meterme en esos túneles.**

SOBRE TODO CUANDO LO "EMOCIONAL" IMPLICA COMPARTIR CRÍTICAS, DOLORES, PREOCUPACIONES.... EMOCIONALMENTE PUEDE SER MUY INTENSO (Y SUELE "UNIRNOS" CONTRA EL EXTERIOR), PERO CADA VEZ RESULTA MENOS ENRIQUECEDOR, PUES CADA VEZ VEMOS CON MAYOR CLARIDAD QUE ESO NO NOS ENRIQUECE, QUE HEMOS DE ASUMIR LA PROPIA VIDA EN LUGAR DE CULPAR EL EXTERIOR ¿VERDAD?

**No sé muy bien como explicarlo, pero a veces pienso que me puede notar más fría, aunque sí que siento que me relaciono desde mi esencia.**

LO ENTIENDO. Y AUNQUE SEA MENOS "EMOCIONAL" PUEDE SER MUCHO MÁS AMOROSO PUES PODEMOS RELACIONARNOS LIBREMENTE BUSCANDO EL MÁXIMO

BIEN DE LAS PERSONAS IMPLICADAS.

**Últimamente en general no me apetece hablar mucho de cómo vivo las cosas, de mis preocupaciones, de mis emociones, porque es como si se me "atragantaran" menos,**

POR UN LADO ES COMO SI SE TE ATRAGANTASEN MENOS, PERO POR OTRO TIENES MENOS TEMAS QUE TE CUESTEN Y, ADEMÁS, CADA VEZ CULPAS MENOS AL EXTERIOR DE LO QUE TÚ VIVES Y, POR TANTO, MUCHAS "CHARLAS/QUEJAS/SIMILAR" QUE ANTES TENÍAN SENTIDO AHORA HAN DEJADO DE TENERLO.

**y no necesito mucho exteriorizarlas.**

LO ENTIENDO.

**Al igual que me apetece menos entrar en debates sobre cualquier cuestión alrededor de mí. Muchas veces no me importa mucho lo que piensen los demás, y no me importa mucho si les convence lo que yo pienso o no. Algo totalmente contrario a cómo vivía antes las relaciones de amistad.**

SÍ, PORQUE ENTENDEMOS QUE LOS DEMÁS TIENEN DERECHO A TENER UNA OPINIÓN DISTINTA A LA NUESTRA... ¡Y NOSOTROS NO DEPENDEMOS DE LA SUYA! ASÍ QUE NO NECESITAMOS DEFENDER NUESTRA VISIÓN... SOMOS MUCHO MÁS COMPENSIVOS...

(AUNQUE A VECES NOS PUEDA ENTRAR UNA "GRIPE DE PERSONAJE" Y PAREZCA QUE HEMOS VUELTO HACIA ATRÁS, VERÁS QUE SOLO ES UNA "GRIPE").

**En general me siento bien así, vivo todo con menos ansiedad, pero pienso si puedo parecer fría o si eso puede provocar distancia en la amistad (pues compartir las emociones une mucho). Tampoco echo de menos vivir las relaciones como antes.**

SÍ, Y LO BONITO ES APRENDER A RELACIONARSE A TRAVÉS DEL AMOR Y DEJAR CLARO QUE SE ESTÁ DISPONIBLE.

DECIR A LAS PERSONAS COSAS DEL ESTILO "YA SABES DÓNDE ESTOY SI ME NECESITAS PARA ALGO EN LO QUE PUEDO SERTE ÚTIL"

O COSAS DEL ESTILO "ME ALEGRA TANTO QUE ESTÉS FELIZ CON...", SON FORMAS MÁS SABIAS DE ESTAR "EMOCIONALMENTE" CON LOS DEMÁS, ¿VERDAD?

POCO A POCO IREMOS DESCUBRIENDO FORMAS DE APOYAR A LOS DEMÁS QUE NO IMPLIQUEN DEPENDENCIA...

**Muchas gracias, sólo quería contarte nuevas sensaciones del proceso.**

GRACIAS POR HABERLO COMPARTIDO. MUCHAS PERSONAS SE VERÁN REFLEJADAS DE UNA U OTRA FORMA.

## -Tengo una importante lucha conmigo misma

Hola Daniel,

HOLA!

**Al final me he decidido explicar lo que me pasa, a ver si con tu ayuda puedo mejorar, pues tengo una lucha conmigo misma importante...**

DE ACUERDO

**Ya te escribi en otra ocasión y he puesto tus consejos en práctica, los referidos al tema de mi hija, y por ahora la cosa funciona, con altibajos, pero vamos progresando.**

ME ALEGRO!

**Veras, tengo pareja, cada uno vivimos en nuestra casa (creo que es lo mejor, jajaja).**

TE ANIMO A ANALIZAR QUÉ HAY TRAS ESE “JAJAJA”.

CREO QUE PODRÁS IR VIENDO COSAS.

EL SENTIDO DEL HUMOR A VECES NOS INDICA TEMAS A INVESTIGAR Y CREO QUE ESTE ES EL CASO, PUES EL “JAJAJA” NO SE DEDUCÍA DEL CONTEXTO, NO VENÍA AL CASO. TE ANIMO, PUES, A INVESTIGAR DENTRO DE TI QUÉ DESPIERTA ESO.

**El tiene dos hijos de 19 y 14 años**

UNO ES ADULTO Y EL OTRO ADOLESCENTE.

DE ACUERDO.

**y esta en proceso de un divorcio contencioso que se avecina complicado.**

DE ACUERDO.

PERO SI LAS COSAS SE VIVEN CON PAZ INTERIOR, NO SON COMPLICADAS.

**Los hijos viven con el, siempre, la mama se fue de casa y los dejo hace ya dos años.**

DE ACUERDO

**Yo entiendo que el trauma puede ser duro, que cueste reconducir la situación, pero cuando me explica cosas de los chicos, (que a pesar de que a veces le digo que no quiero saber, sigue contandome, pues soy un poco su válvula de escape...)**

DE ACUERDO.

SOLO ME SORPRENDE QUE LE DIGAS QUE NO QUIERES SABER Y LUEGO LE ESCUCHES. ¿NO VES AHÍ UNA FALTA DE COHERENCIA?

Y NO DIGO QUE NO ESCUCHAR SEA LO QUE DEBAS HACER, DEL MISMO MODO QUE NO DIGO QUE ESCUCHAR SEA LO ADECUADO.

PERO SÍ AFIRMO QUE CLARIFICAR LOS CRITERIOS Y SER COHERENTE AYUDA A QUE LAS RELACIONES SEAN MÁS CLARAS Y SANAS. ¿NO CREES?

**Por ejemplo, el mayor ha dejado los estudios,**

TE RECUERDO QUE ES ADULTO Y TIENE DERECHO A DEJAR LOS ESTUDIOS CUANDO LO CONSIDERE OPORTUNO.

YO TAMBIÉN HE DEJADO ESTUDIOS.

NATURALMENTE, ELLO IMPLICA QUE DEBO ACOGER LAS CONSECUENCIAS, ¿VERDAD?

**engañando a su padre, que se entero al cabo de un mes por una carta de la escuela,**

OSTRAS! COMO ES ADULTO, CREO QUE ESO ESTÁ VULNERANDO LA LEY DE PROTECCIÓN DE DATOS.... PERO VAMOS A DEJARLO DE LADO...

**el pequeño no quiere que su padre tenga otra pareja...**



SÍ. LO ENTIENDO.

PERO ESTÁ CLARO QUE ÉL NO DECIDE SOBRE ESE TEMA, IGUAL QUE EL PADRE NO PUEDE DECIDIR SOBRE SI EL ADOLESCENTE QUIERE CONSIDERAR A ALGUIEN SU PAREJA. ¿VERDAD?

SI TE DAS CUENTA, AHÍ CONFUNDEN LA REALIDAD DE LOS DEMÁS CON LA PROPIA.

**y no deja de tocar las narices por telefono cuando sabe que estamos juntos,**

BUENO, ÉL PUEDE LLAMAR A QUIEN QUIERA TANTAS VECES COMO QUIERA.

EN TODO CASO, QUIEN RECIBE LAS LLAMADAS PUEDE DECIDIR COGERLAS O NO, PONERLO EN SILENCIO, BLOQUEARLO TEMPORALMENTE O LO QUE CONSIDERE OPORTUNO.

¿NO?

DEL MISMO MODO QUE LA PERSONA QUE ESTÉ CON SU PADRE PUEDE DECIDIR QUÉ HACER SI EL PADRE NO DEJA DE RESPONDER AL TELÉFONO O SIMILAR, ¿NO CREES? Y CREO QUE ESA PERSONA ERES TÚ.

TÚ NO PUEDES DECIDIR POR LOS DEMÁS, PERO SÍ PUEDES DECIDIR POR TI.

LO DIGO PORQUE LAS 7 HERRAMIENTAS DEL AMOR NOS HABLAN CLARAMENTE DE NO CRITICAR, NO CULPAR, RESPETAR....

PERO TAMBIÉN ACTUAR CON SABIDURÍA RENUNCIANDO A LA VIOLENCIA.

Y SE TRATA DE PROPUESTAS TOTALMENTE CONCRETAS Y ÚTILES QUE OS ANIMO A APLICAR CUANDO SEA EL MOMENTO.

**los estudios los lleva regular...**

DE ACUERDO

**y veo que él, sí que los intenta educar, los reprende, los castiga...**

PERO TE RECUERDO QUE EN LUGAR DE CASTIGAR HAY QUE ENSEÑAR....

DE NADA SIRVE IMPONER SI LA OTRA PARTE NO ENTIENDE PORQUÉ SE LES CASTIGA.

**pero esas reprimendas duran poco y baja la guardia...les compra lo que piden (mas o menos) o les da lo que quieren, por ejemplo, al mayor, despues de dejar los estudios, ahora le deja el coche para que practique despues de sacarse el carnet de conducir... (yo no lo entiendo),**

NO TE TOCA A TI ENTENDERLO.

APLICA AQUÍ LA HERRAMIENTA DEL RESPETO.

¡LAS HERRAMIENTAS DE AMOR SON PARA APLICARLAS!

¿LO VES?

**al pequeño le sigue alquilando juegos, etc... Yo no quiero meterme en como educa a sus hijos,**

PUES LO ESTÁS HACIENDO.

NO SÉ SI TE DAS CUENTA, PERO EN TODO ESTE MAIL LO ESTÁS HACIENDO Y ELLO IMPLICA QUE LO HACES (AL MENOS MENTALMENTE)

Y ESTO ME DA PIE A DECIROS QUE DEBEMOS SACAR FUERA TAMBIÉN ESO DE NUESTRA MENTE. ES DECIR, HAY 3 TIPOS DE AGRESIONES: FÍSICAS, VERBALES Y MENTALES.

EN ESTE PUNTO SI NO LO AGREDES PARA QUE EDUQUE A SUS HIJOS COMO TÚ CREES, YA TIENES ESTE PRIMER PUNTO SUPERADO.

SI YA NO LE DICES VERBALMENTE CÓMO DEBE EDUCAR A SUS HIJOS, PUES TAMBIÉN TIENES ESTE SEGUNDO PUNTO SUPERADO.

PERO AHORA TE TOCA NO PENSAR QUE TÚ SÍ SABES CÓMO ÉL DEBE EDUCAR A SUS HIJOS. Y NO LO SABES PUES NO SABES LO QUE ES MEJOR PARA ELLOS. PUEDES IMAGINARLO, PERO NO LO SABES CON TOTAL CERTEZA. ASÍ QUE TE ANIMO A TRABAJAR PARA QUITÁRTELO DE LA CABEZA.

ASÍ PODRÁS MIRAR A TU PAREJA (Y A SUS HIJOS) CON AMOR. TU MIRADA NO SERÁ

ACUSADORA (ME TEMO QUE AHORA SÍ LO ES).

**pues como dicen, no es mi circo y no son mis monos....**

PUES ESO.

**pero claro, cuando me cuenta según que cosas, me subo por las paredes, intento reprimirme pero a veces no puedo.**

PUES YA VES: PARECE QUE ÉL DEBE EDUCAR A SUS HIJOS.

Y TÚ TIENES QUE EDUCARTE A TI MISMA. PUES SI NI TAN SIQUIERA MANDAS SOBRE TI, SI NO PUEDES ACEPTAR QUE LOS DEMÁS TIENEN DERECHO A VER EL MUNDO DE FORMA DIFERENTE Y ELLO IMPLICA QUE TIENES MUCHO TRABAJO POR HACER, ¿VERDAD?

PUES CÉNTRATE EN TU TRABAJO INTERNO, EN LUGAR DE PENSAR QUE SON LOS OTROS QUE TIENEN TRABAJO. LO VES, ¿VERDAD?

CREO QUE ES EVIDENTE QUE QUEREMOS CAMBIAR A LOS DEMÁS PORQUE NOSOTROS NO HEMOS CAMBIADO Y NO QUEREMOS CAMBIAR. ESO SE LLAMA EGOÍSMO: QUE LOS DEMÁS CAMBIEN PARA QUE YO NO TENGA QUE HACERLO.

QUEREMOS EDUCAR LOS HIJOS DE LOS DEMÁS PORQUE NO HEMOS EDUCADO A NUESTRA MENTE.

QUEREMOS QUE LOS DEMÁS SEAN DIFERENTES, PUES NOSOTROS NO QUEREMOS CAMBIAR. ¡MENUDO MORRO!

: -)

**Yo he sido bastante recta con la educación de mi hija y creo que no me ha ido del todo mal, también he pasado por quedarme sola con ella (con el agravante de que su papa no volvería nunca, pues murió).**

NO SÉ SI ES ALGO AGRAVANTE O ALGO QUE CALMA. QUIZÁS, SUBJETIVAMENTE, SEA MÁS GRAVE SABER QUE ALGUIEN SIGUE VIVO PERO NO QUIERE SABER DE MÍ. PERO ESO ES SUBJETIVO. LO DIGO PARA QUE NO COMPARES. CADA PERSONA TIENE SU VIDA Y NO SABEMOS LO QUE ES MEJOR O PEOR, MÁS FÁCIL O MÁS DIFÍCIL, MÁS O

MENOS GRAVE, PARA CADA PERSONA.

**Quiero decir con esto que no he vivido una vida facil...ni soy una mujer que lo ha tenido todo y que ahora estos problemas la superan, no es esto lo que me pasa.**

DE ACUERDO.

**Lo que me pasa es que no quiero que sus problema me afecten ni afecten a nuestra relación.**

NO TE ENGAÑES.

NO SON SUS PROBLEMAS LOS QUE TE AFECTAN.

SON TUS PROPIOS PROBLEMAS, TUS PROPIAS IDEAS LAS QUE TE AFECTAN.

LO QUE OCURRE ES QUE TU MENTE NO TE OBEDECE. ESO ES LO QUE SUCEDE. Y ESO NO TIENE QUE VER NI CON ÉL, NI CON SUS HIJOS. TIENE QUE VER CONTIGO. ¿LO VES?

**No quiero darle consejos de como lo deberia hacer ni como no...**

PUES NO LO HAGAS.

Y, SI PUEDES EVITARLO, TRABAJA EN TU INTERIOR PARA QUE TAMPOCO MENTALMENTE LO CRITIQUES Y TE MUERAS DE GANAS DE DARLE CONSEJOS.

AHÍ ES DONDE SÍ DEBES TRABAJAR.

NO SABES QUÉ ES LO MEJOR PARA ELLOS.

PERO SÍ SABES QUE LO MEJOR PARA TI ES DOMINAR TU MENTE. ¿VERDAD?

**no soy ni psicologo ni maestro ni nada... pero me resulta muy muy dificil callarme.**

Y ES MARAVILLOSO PUES TE INDICA CLARAMENTE DÓNDE DEBES ENTRENARTE, ¿TE DAS CUENTA?

¡UNA MARAVILLA! LA RELACIÓN PONE EN EVIDENCIA LO QUE TÚ TIENES QUE

EDUCAR EN TI.

NO SÉ SI ÉL DEBE EDUCAR A SUS HIJOS, PERO TÚ DEBES EDUCARTE A TI Y LA RELACIÓN TE LO EVIDENCIA.

¡MARAVILLOSO!

¿LE PUEDES DAR LA BIENVENIDA?

¿TE PUEDES ALEGRAR POR ELLO?

**Y claro, cuando ya he soltado mi discurso, me siento fatal por haberlo hecho, me enfado conmigo misma y me digo, quien da el consejo.... tu EGO... y no me gusta nada.**

JE, JE, JE... PUES YA SABES...

A MIRARTE CON TERNURA Y A VOLVER A INTENTARLO.

¿NO CREES?

SI LO SIGUES PRACTICANDO ALGÚN DÍA (AUNQUE NO SEA EN ESTA VIDA) TENDRÁS ÉXITO. EL MOMENTO EN QUE EL ÉXITO LLEGUE A TI NO DEPENDE DE TI, PERO QUE LO SIGAS INTENTANDO SÍ.

¡PUES... ADELANTE!

**Necesito que me digas pautas para controlar esto.**

JE, JE, JE... CREO QUE YA LO ESTOY HACIENDO: DEJAR DE PROYECTAR FUERA LO QUE ES UN TEMA TUYO.

:-)

BENDECIR LO QUE VES FUERA... ¡PUES TE INDICA UN TEMA INTERNO A TRABAJAR!

DEJAR DE CONSIDERAR QUE SON ELLOS QUIENES DEBEN CAMBIAR, SINO DARTE CUENTA QUE ERES TÚ QUIEN LOS AGREDES (AL MENOS MENTALMENTE) E INTENTAR APLICAR LAS 7 HERRAMIENTAS DEL AMOR.

¡SON HERRAMIENTAS PARA SER APLICADAS!

:~)

**Y otra cosa, ya sabia cuando le conoci que sus hijos iban en el pack y no me importó...lo que no sabia era lo mal educados que estaban...**

NO TE PREOCUPES.

TU MENTE TAMBIÉN ESTÁ MUY MAL EDUCADA. ASÍ QUE PUEDES MIRARLOS CON TERNURA... ¿NO CREES?

ELLOS TE RECUERDAN LA TAREA QUE TODAVÍA TE QUEDA PENDIENTE. ¡MENUDO REGALO!

**La relación de pareja va bien, el procura pasar todo el tiempo que puede conmigo, pero muchas veces pienso que si sus hijos fueran de otro modo, podriamos hacer mas cosas juntos.**

BUENO, SI TU MENTE FUESE DE OTRO MODO, TAMBIÉN PODRÍAIS HACER MUCHAS MÁS COSAS JUNTOS, ¿NO?

:~)

**El pequeño, si se queda solo unas horas el sabado por la noche, monta en cólera... su padre lo frena, pero a mi me sabe mal que para estar juntos, el niño se quede solo. Por que, como ya se entiende, lo de salir a pasear los tres, ni de broma... el niño con los amigos del padre no quiere nada de nada... En cambio acepta perfectamente que su madre tenga otra pareja e incluso pasa los veramos con ellos en Jaen, que es donde se ha ido su madre.**

BUENO, ÉL TIENE SUS TEMAS.

Y TÚ LOS TUYOS.

CÉNTRATE EN LOS TUYOS.

EVIDENTE, ¿VERDAD?

**Lo que si tengo claro es que quiero que sigamos juntos pero tambien quiero yo poder estar tranquila con el tema y que no me quite el sueño (que ya me lo quita).**

ERES TÚ QUIEN TE QUITAS EL SUEÑO CON LO QUE PIENSAS.

NADIE TE QUITA EL SUEÑO, PUES NADIE PUEDE QUITÁRTELO SI TÚ NO TE LO QUITAS A TI MISMA.

**No se si me he explicado bien.**

SÍ. TE HAS EXPLICADO MUY BIEN.

Y ESPERO QUE ALGO DE LO QUE HE DICHO TE SEA ÚTIL.

**Muchas gracias Daniel. Si crees que no es un tema que pueda ayudar, no importa que no me contestes, con el solo hecho de poderlo escribir ya me siento mejor.**

HE CONTESTADO EL TEMA PORQUE CREO QUE PUEDE AYUDAR A MUCHAS PERSONAS A VER QUE, EN REALIDAD, LO QUE VEMOS FUERA ES LO QUE TENEMOS QUE TRABAJAR DENTRO.

Y PARA QUE VEAMOS QUE SOMOS MUY HÁBILES VIENDO LO QUE LOS DEMÁS TIENEN QUE CAMBIAR, PERO NOS OLVIDAMOS DE LO QUE NOSOTROS TENEMOS QUE CAMBIAR.

Y PARA VER QUE, AUNQUE NOS PARECE QUE SÍ,¡¡¡NO ESTAMOS APLICANDO LAS 7 HERRAMIENTAS DEL AMOR!!!

¡ASÍ QUE ESTE MAIL TUYO NOS PUEDE SERVIR DE ESPEJO!

¡OJALÁ NOS MIREMOS EN ÉL!

:~)

## Sobre el desapego emocional

**Buenas noches Daniel,**

HOLA!

**Sobre el desapego.**

ADELANTE!

**Mi marido por su trabajo tiene que viajar constantemente,**

DE ACUERDO

**y por mucho que lo intente no puedo acabar de acostumbrarme. Hay veces que lo llevo mejor y otras peor.**

DE ACUERDO

**Creo que el motivo por el cual me niego a aceptar esta situación es que de pequeña no quería estar sola y mi idea de pareja ideal era alguien con quien compartir mi tiempo.**

MIRA, AQUÍ HAY VARIAS OPCIONES PARA TRABAJARLO:

LA PRIMERA ES TENER MUY CLARO PORQUE ESTOY CON ESTA PERSONA. ASÍ, CUANDO LO ECHES DE MENOS POR LOS VIAJES (UN "DEFECTO") PODRÁS RECORDARTE A TI MISMA QUE NO ESTÁS CON ÉL PORQUE "VIAJA", SINO POR TAL Y CUAL MOTIVO. EN ESTE PROCESO ENTENDERÁS QUE, SI LOS MOTIVOS PARA ESTAR CON ÉL SON PODEROSOS, EL QUE VIAJE FORMA PARTE DEL "PACK", PERO NO ES LO DETERMINANTE: HABRÁS PUESTO LA ATENCIÓN EN LO QUE SÍ VALORAS EN LUGAR DE PONERLO EN LO QUE NO VALORAS.

QUIERO LLAMAR LA ATENCIÓN QUE MERECE LA PENA HACER ESTO CON TODAS LAS PAREJAS (Y AMIGOS Y TRABAJO Y LOS TEMAS CLAVES DE NUESTRA VIDA). ASÍ AUNQUE, POR EJEMPLO, ENCONTREMOS CABELLOS EN EL LAVABO O LOS PLATOS MAL ORDENADOS O... NO ENTRAREMOS EN CÓLERA, SINO QUE RECORDAREMOS



PORQUÉ ESTAMOS CON ESA PERSONA: ¡Y NO ES PARA QUE NOS ORDENE LOS PLATOS O NO DEJE CABELLOS EN EL LAVABO!

¡PONGAMOS LOS MOTIVOS QUE NOS UNEN POR DELANTE DE LOS CABELLOS EN EL WÀTER!

DE ALGUNA MANERA TE ESTOY PROPIENDO QUE USES LA DESPOLARIZACIÓN (SEGUNDO PASO DE LA DES-SENSIBILIZACIÓN) PARA ABORDARLO.

¿TE PARECE?

SI NO LO HE EXPLICADO CON BASTANTE CLARIDAD, DÍMELO Y LO ABORDAMOS EN LA CLASE ORALMENTE: A VECES POR ESCRITO RESULTA UN POCO LIMITADO.

POR OTRO LADO, SI ESTA SENSACIÓN DE ABANDONO VIENE DE LA INFANCIA ES LÓGICO QUE TENGAMOS QUE IR ATRÁS Y “CURARLA”.

PARA ELLO SE ME OCURREN DOS CAMINOS:

EL PRIMERO ES LA VISUALIZACIÓN QUE HACEMOS DE LA REEDUCACIÓN INFANTIL (HABLAR CON NUESTRO NIÑO INTERIOR, CON EL NIÑO/A QUE FUIMOS DICIÉNDOLE LO QUE LAS PERSONAS ADULTAS LE HUBIERAN DICHO SI HUBIERAN SIDO SABIAS).

EL SEGUNDO TIENE QUE VER CON EL PRIMER PASO DE LA DES-SENSIBILIZACIÓN: DARNOS PERMISO PARA EXPRESAR (EN UN ENTORNO SEGURO, SIN AGREDIR A NADIE) TODO LO QUE TENEMOS DENTRO. VOMITARLO VERBALMENTE MIENTRAS MOVILIZAMOS LA ENERGÍA, POR EJEMPLO, GOLPEANDO UN COJÍN.

ESTO ME GUSTARÍA HACERLO DE FORMA PRÁCTICA DURANTE EL PRÓXIMO MES (ESTAREMOS TRABAJANDO EL CENTRO ENERGÉTICO) AUNQUE NO SÉ CÓMO LO VOY A DIRIGIR DE FORMA PRÁCTICA CON LOS QUE HACÉIS EL CURSO ONLINE!  
¡CARAMBA! ¡TODO UN RETO!

PERO SÍ ME PARECE MUY ÚTIL ABORDARLO ASÍ: ES UNA FORMA DE SACARLO FUERA ENERGÉTICAMENTE Y EVITAR QUE ESA INFORMACIÓN SE QUEDE CRISTALIZADA EN NUESTRO CUERPO, SACARLA FUERA.

**En este punto las emociones se me lían y lo mezclo con rencores del pasado y que debería hacer en el futuro .**

**Dame luz.**

OJALÁ LO QUE TE HAYA SUGERIDO TE SEA ÚTIL.

AÚN ASÍ DEBO DECIR QUE, COMO VIENE DE LEJOS, SEGURAMENTE SERÁ UN PROCESO Y EL CAMBIO NO SE DARÁ DE FORMA SÚBITA, SINO GRADUAL. ¿DE ACUERDO?

# **¿? -Sobre cuestionar las decisiones del pasado y las fobias**

**Buenos días Daniel y equipo. Mi consulta es triple. Jijijijiji**

**¡BUENOS DÍAS!**

**Cada día tomamos decisiones conscientemente o menos conscientemente (bueno ahora creo que todas menos automáticamente, jijijiji)**

**SÍ. EFECTIVAMENTE.**

**pero hay algunas decisiones que llevan más carga o que cuestan mucho más de decidir o valorar porque a veces parece que en aquel momento estabas segura pero ahora con el tiempo se pueden ver diferentes.**

**SÍ.**

**Y TENEMOS DERECHO A CAMBIAR DE OPINIÓN.**

**¿NO CREES?**

**Por ejemplo, cuando uno rompe con una pareja en aquel momento se valoró que era más negativa que positiva y al cabo de unos años esa decisión aparece otra vez en tus pensamientos, preguntándote si eso pasara ahora a lo mejor habría otra manera de verlo o vivirlo.**

**Y SEGURO QUE AHORA SÍ HABRÍA OTRA FORMA DE VIVIRLO.**

**PERO COMO NO SUCEDE AHORA SINO QUE SUCEDIÓ EN EL PASADO LA ÚNICA LIBERTAD QUE TENEMOS AHORA ES LA DE ACEPTAR LOS RESULTADOS OBTENIDOS.**

**ASÍ QUE PARTIENDO DEL MOMENTO PRESENTE ME PREGUNTO QUÉ HACER AHORA Y ESTOY DISPUESTO/A A ACEPTAR LOS RESULTADOS QUE HAYA PRODUCIDO MI ACCIÓN PASADA PARA APRENDER Y SEGUIR AVANZANDO DESDE AHÍ. ¿NO CREES?**

Y, ¡CLARO QUE NOS PUDIMOS EQUIVOCAR EN EL PASADO! ¡SEGURO QUE HUBO UNA OPCIÓN AÚN MÁS SABIA! ¡COMO SEGURO QUE LA HAY AHORA AUNQUE NO LA VEAMOS! PERO ESO NO TIENE IMPORTANCIA SI ESTAMOS DISPUESTOS A APRENDER DE LOS ERRORES SIN MALTRATARNOS.

REPITO: APRENDER SIN REÑIRNOS.

LO VES, ¿VERDAD?

**En aquel momento se veía de una manera y al cabo de los años mirando hacia atrás recordamos tal vez los buenos momentos y que a lo mejor se podría haber gestionado diferente. Claro, no somos el mismo yo, antes y después de este cursillo y con vivencias.**

CLARO, AHORA TENEMOS MÁS SABIDURÍA.

LO QUE AHORA NOS TOCA ES ASUMIR ESOS RESULTADOS Y TOMAR LAS DECISIONES QUE AHORA NOS PAREZCAN ADECUADAS. ¿NO CREES?

**O por ejemplo muchas personas mayores acaban hablando de su pasado, de los momentos que a lo mejor tuvieron que hacer elecciones y ahora recuerdan si hubieran hecho otra elección.**

Y AHÍ NO ESTÁN ASUMIENDO LOS RESULTADOS DE SUS ACTOS. SI TE ACUERDAS, “ASUMIR” ES UNA HERRAMIENTA DE AMOR. ¡Y LAS HERRAMIENTAS SON PARA SER APLICADAS!

PERO NOSOTROS SÍ ENTENDEMOS QUE DEBEMOS APLICARLAS EN NOSOTROS/AS O EN LOS DEMÁS. NO HACERLO IMPLICARÍA DOLOR.

LO VES, ¿VERDAD?

**Por qué nuestro centro intelectual regresa al pasado intentando “juzgar” lo que en aquel momento para nuestro pensamiento estaba claro?**

PORQUE TODAVÍA NO HEMOS PRACTICADO LA HERRAMIENTA DEL AMOR DEL ASUMIR.

POR ESO INSISTO TANTO EN LAS HERRAMIENTAS DEL AMOR. ¡SON PRÁCTICAS!

Y DEBEMOS APLICARLAS HACIA NOSOTROS/AS MISMOS/AS IGUAL QUE HACIA LOS DEMÁS.

NO CULPAR A LOS DEMÁS, NO CULPARNOS.  
ASUMIR LO QUE AHORA VIVIMOS, SIN HUIR DE LA REALIDAD.

¿LO VES?

VERÁS QUE LAS 7 HERRAMIENTAS DEL AMOR SON CLAVES PARA DES-SENSIBILIZARNOS.

DE HECHO, ESTE ES UNO DE LOS TEMAS FUNDAMENTALES PARA ESTE MES Y LA DES-SENSIBILIZACIÓN SE HACE CON LAS 7 HERRAMIENTAS DEL AMOR MIENTRAS SE PUEDE Y, EN CASO DE CRISIS EMOCIONALES, CON LOS DOS PASOS PREVIOS (MURO DE LAS LAMENTACIONES, DESPOLARIZACIÓN Y, LUEGO, ALQUIMIA).

LO DIGO PARA SITUAR ORDENAMENTE LO QUE ESTAMOS ESTUDIANDO.

SE TRATA DE ALGO MUY PRÁCTICO.

PERO TODAVÍA NOS FALTA CAPACIDAD PARA VER QUE, ANTE CIERTAS COSAS, YA TENEMOS LAS HERRAMIENTAS. Y, CLARO, NOS FALTA PRÁCTICA Y MÁS PRÁCTICA PARA INTEGRARLO.

MIRA, IGUAL COMO APRENDER A CONDUCIR IMPLICA UN TIEMPO MÁS O MENOS LARGO DE PRÁCTICA HASTA QUE SE INTEGRA, TAMBIÉN DEBEMOS SER TIERNOS/AS CON NOSOTROS/AS HASTA QUE INTEGRAMOS ESTOS APRENDIZAJES.

SÉ QUE UN DÍA LOS INTEGRARÉIS TOTALMENTE. PERO, HASTA ENTONCES, SOLO HACE FALTA UNA PRÁCTICA TIERNA CON VOSOTROS/AS. ¡YO LO HAGO CONMIGO!

¿LO INTUYES?

QUE NOS EXIJAMOS O NOS MALTRATEMOS NO NOS HACE AVANZAR MÁS RÁPIDO...  
¡PUES A MIRARNOS CON TERNURA!

## **Es, tal vez porque el yo-protagonista quiere castigar con su pensamiento para hacernos culpables?**

ES PORQUE EL EGO SIGUE HACIENDO LO QUE SIEMPRE HA HECHO: REÑIRNOS PARA, CON LA CULPA, INTENTAR ANIMARNOS A SEGUIR ADELANTE. TIENE BUENA VOLUNTAD, PERO ME PARECE UN SISTEMA ALGO TORPE, ¿NO CREES?

PERO PODEMOS MIRARLO CON TERNURA Y DEJARLO ATRÁS. LO HACE CON BUENA INTENCIÓN (CONSEGUIR UNOS OBJETIVOS QUE LE PARECEN BUENOS), PERO YA NO NECESITAMOS HACERLO MÁS. ¿VERDAD?

PODEMOS IR APRENDIENDO CON TERNURA, ¿NO CREES?

PODEMOS MIRARNOS COMO EL NIÑO/A QUE FUIMOS Y SABER QUE TENEMOS DERECHO A APRENDER. MIRAR HACIA NUESTRO CORAZÓN Y VER ALLÍ EL NIÑO/A QUE FUIMOS Y ACTUAR CON TERNURA NOS SERÁ CADA VEZ MÁS POSIBLE.

COMO TODO, ES CUESTIÓN DE PRÁCTICA.

SI PRACTICO, ALGÚN DÍA LLEGARÉ A VIVIRLO EN PRIMERA PERSONA.

## **Es por qué no acabamos de saber vivir el momento presente o tenemos miedo al futuro en realidad?**

TAMBIÉN. PORQUE EL EGO TIENE PLANES Y NO SE DA CUENTA QUE NO SABEMOS LO QUE ES BUENO PARA NOSOTROS/AS.

¿LO VES?

NO SABEMOS, EN REALIDAD, LO QUE MÁS NOS VA A BENEFICIAR.

NO SABEMOS LO QUE MÁS NOS VA A HACER CRECER Y, CLARO, EN LUGAR DE REPETIRNOS QUE *"TODO ES PERFECTO Y NECESARIO"* Y ABRIRNOS A APRENDER, NOS CERRAMOS ANTE LO SE NOS ANTOJAN COMO *"DIFICULTADES"*.

ESO NO HACE DESAPARECER LAS *"DIFICULTADES"*, SINO QUE SOLO ENLENTECE NUESTRO APRENDIZAJE E INCREMENTA NUESTRO SUFRIMIENTO.

PERO ESO TAMPOCO NO ES MALO... ¡TAMBIÉN TENEMOS QUE APRENDERLO!

OJALÁ LO APRENDAMOS PRONTO Y PODAMOS PASAR DE “PANTALLA” EN ESTE JUEGO DE NIVELES QUE ES LA VIDA.

**Por qué nuestros pensamientos vuelven a esa situación familiar en pareja con los hijos en un hogar, todos unidos... a ese cuadro tradicionalmente ideal... ¿**

**Un ejercicio que me ha ido personalmente muy bien es aquel de preguntarte, tras escribir una situación vivida, lo del yo protagonista: ¿Qué piensa y que siente el yo-protagonista-ego?**

SÍ. OBSERVAR Y ENTENDER.

ESO ES MUY ÚTIL.

YA HEMOS HABLADO DE QUE EL EGO NO LO HACE CON MALA INTENCIÓN. DESCUBRIR SU MOTIVACIÓN (OBSERVANDO) ES MUY ÚTIL PARA AYUDAR A IR MÁS ALLÁ DE DONDE ESTAMOS.

**Ahora he aprendido lo del cofre del tesoro de poner esa tirita... y pienso a lo mejor tendría que haber puesto tiritas...**

BIEN, AMBAS COSAS PUEDEN HACERSE A LA PAR... NO SON EXCLUYENTES: PONER TIRITAS MIENTRAS OBSERVO SU ORIGEN Y PRACTICO PARA IR MÁS ALLÁ.

**Mi duda es la siguiente: Cuando nos da la sensación de un pequeño resquicio de duda al haber tomado una decisión por ejemplo la de dejar a tu pareja y te vienen pensamientos de que ahora a lo mejor se gestionaría diferente, que aconsejarías tú?**

LO HE COMENTADO MÁS ARRIBA, ASÍ QUE TE ANIMO A LEERLO Y A TENERLO PRESENTE, ¿TE PARECE?

**Otra cuestión de la que me encantaría saber tu opinión es la de las fobias. Por ejemplo si se coge fobia a alguna situación relacionada con una persona por ejemplo que no puedes estar cerca de esa persona porque te entra malestar, eso se puede gestionar desde el centro intelectual?**

MIRA, SI ES UNA FOBIA COMO TAL QUE HAS ADQUIRIDO EN UN MOMENTO

DETERMINADO DE TU VIDA, CREO QUE LA TÉCNICA MÁS RÁPIDA PARA SUPERARLA ES LA TÉCNICA CONTRA LAS FOBIAS QUE SE APLICA EN LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA. EN MENOS DE 15 MINUTOS HE VISTO DESAPARECER FOBIAS (PUEDES BUSCARLO POR INTERNET Y LOCALIZAR ALGÚN TERAPEUTA EXPERTO/A EN TU ZONA).

SIN EMBARGO, TRAS ESO ES ÚTIL SEGUIR TRABAJANDO INTERIORMENTE PARA NO VOLVER A ADQUIRIR FOBIAS NUEVAS INÚTILMENTE. QUIERO DECIR, QUE SI INTERIORMENTE ESTOY LIMPIO NO TENGO QUE ODIAR/TEMER NADA PARA OBTENER UNA IDENTIDAD POSITIVA (ESO SUELE ESTAR, A MENUDO, TRAS LAS FOBIAS).

POR LO TANTO, LO MEJOR ES QUITARSE LA FOBIA CON UNA TÉCNICA PSICOLÓGICA EFICAZ (COMO LA PNL O PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA O SIMILAR) Y, LUEGO, CRECER PARA NO “NECESITAR” MÁS FOBIAS.

**Muchísimas gracias por poner al alcance de muchas personas puntos de vista de reflexión que hacen un cambio en nuestra manera de vivir.**

Y OJALÁ LO QUE HE DICHO TE SEA ÚTIL DE ALGUNA MANERA.

**Eternamente agradecida a todos,**



## -Sobre otras dudas

**Hola!**

HOLA!

**Me gustaría saber qué opina Daniel de Neil Harbisson . En Youtube hay varios videos muy sorprendentes sobre ese personaje. Muchas gracias**

BUENO, NO LO CONOCÍA Y SOLAMENTE HE VISTO DE ÉL DOS VÍDEOS:  
ESTE <https://www.youtube.com/watch?v=VV4elrz0MNI>  
Y ESTE: <https://www.youtube.com/watch?v=413tYhYJkrc>

POR LO TANTO, NO PUEDO DECIR GRAN COSA.

SIN EMBARGO, SÍ SE ME OCURREN ALGUNOS COMENTARIOS QUE, CREO, NOS PUEDEN SER ÚTILES.

EN PRIMER LUGAR, TODAS LAS PERSONAS SOMOS IGUALES EN DIGNIDAD, AL MARGEN DE LOS SENTIDOS QUE TENGAMOS (UN CIEGO ES IGUAL DE DIGNO QUE UN VIDENTE). EN ESTE SENTIDO, MÁS SENTIDOS (LO QUE PROPONE NEIL HARBISSON) NO NOS CAMBIA EN DIGNIDAD SINO QUE SOLO AUMENTA NUESTRAS CAPACIDADES.

EN SEGUNDO LUGAR, NO VEO NADA MALO EN CAMBIAR NUESTRAS CAPACIDADES. AL CONTRARIO: ¿PARA QUÉ NEGARME A VER SI SOY INVIDENTE?

EN TERCER LUGAR, CREO QUE UNA COSA SON NUESTRAS CAPACIDADES Y NÚMERO DE SENTIDOS QUE TENGAMOS Y OTRA COSA LO QUE SOMOS. EN UN CIERTO MOMENTO, NEIL HARBISSON, DICE QUE PODEMOS SER ARTISTAS DE NUESTRO CEREBRO Y ESTÁ BIEN. PERO CREO QUE ESTAMOS LLAMADOS A SER ARTISTAS DE NUESTRA VIDA, DE NUESTRA CONCIENCIA Y ESO ME PARECE TODAVÍA ALGO MÁS ÚTIL QUE INCREMENTAR SENTIDOS PERCEPTIVOS. PERO, YA TE DIGO, NO ME PARECE MAL CAPTAR MÁS SONIDOS O MÁS COLORES O RECIBIR INFORMACIONES VÍA INTERNET DIRECTAMENTE A NUESTRO CEREBRO... PERO LO QUE ME INTERESA

MUCHO MÁS ES SABER USAR TODO ESO CON SABIDURÍA Y LLEGAR A DESCUBRIRME QUIEN SOY. PORQUE, SI YO NO SOY LO QUE PERCIBO, MI TAREA SERÁ DESCUBRIRME EN LUGAR DE IR AÑADIENDO MÁS PERCEPCIONES. ¿NO CREES? ¡PERO LOS NUEVOS SENTIDOS, BIENVENIDOS SEAN!

ME ENCANTA QUE HAYAS ENVIADO UN LINK A ESTA PERSONA: NOS ANIMA A NO JUZGAR Y A MANTERNOS ABIERTOS Y RESPETUOSOS CON OTRAS VISIONES DEL MUNDO MIENTRAS NO OLVIDAMOS LO FUNDAMENTAL: DESCUBRIR LA CONCIENCIA QUE SOY.

## -Sobre la alquimia y el cofre del tesoro

Hola a todos!

HOLA!

**Sobre el cofre del tesoro, des-sensibilización y alquimia mental.**

**Para compartir mi visión/experiencia, una vez escuchado y procesado la clase del lunes**

**Estoy 100% alineado con este "procedimiento", de hecho me doy cuenta ahora que algunas veces ya lo hacía sin saber que hacía, ni poner nombre a las cosas....**

SÍ, MUCHAS VECES SOLO PONEMOS ORDEN Y NOMBRE A LO QUE YA HACEMOS O INTUIMOS. ¿VERDAD?

**Pero lo que quería comentar es que hacer o no este trabajo es opcional. Al final conscientemente (o no) escogemos que queremos hacer, yo lo tengo claro, prefiero este camino, hacerlo.**

TIENES RAZÓN: ES OPCIONAL.

CADA PERSONA OPTA POR LO QUE CREE MEJOR Y AQUÍ, EN TODO CASO, HAY QUE FIJARSE EN LOS RESULTADOS. CUANDO OBTENEMOS RESULTADOS INTERNOS Y EXTERNOS AGRADABLES, ARMONIOSOS... ¡QUIERE DECIR QUE VAMOS BIEN! Y VICEVERSA.

PERO ESA DECISIÓN ES UNA DECISIÓN PERSONAL Y ES UNA MUESTRA DE AMOR RESPETAR LAS DECISIONES (Y RESULTADOS) DE CADA PERSONA.

**Porque me doy cuenta de que el otro camino lleva a manipular la realidad, manipular las personas sobretodo ( decir 1 pensar 2, exigir 5 cuando tu para nada ni darías 2, hacer ver que eres así, hacer ver que esto ha sido x ).**

**¡¡Vaya mucho sufrimiento!!**

SÍ!! Y EL SUFRIMIENTO TE INDICA QUE NO VAS BIEN, ¿VERDAD?

MIRAD, LO QUE NOS OCURRE QUIZÁS NO PODAMOS ESCOGERLO, PERO EL SUFRIMIENTO SÍ ES OPCIONAL (EL DOLOR PUEDE NO SERLO, PERO EL SUFRIMIENTO SÍ; ENTENDIDO EL DOLOR COMO FÍSICO Y EL SUFRIMIENTO COMO PSICOLÓGICO).

POR ESO OS ANIMO A VALORAR LA REALIDAD POR EL RESULTADO.

DA IGUAL SI CREO QUE VOY POR EL BUEN CAMINO CUANDO OBTENGO RESULTADOS DOLOROSOS, ¿VERDAD? ¡SI TENGO RESULTADOS MALOS HA LLEGADO EL MOMENTO DE PONER EN DUDA EL CAMINO! ¿VERDAD?

**Solo añadir ese comentario :)**

GRACIAS POR COMPARTIRLO.

**Saludos!!!**