

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

[01 junio 2018]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
Relacionarnos con el resto de personas.....	4
Sobre el ejercicio de Kübler-Ross.....	8
Sobre fluir con el dinero.....	12
Sobre experiencias con la energía.....	15
Sobre los deberes de los periódicos.....	19

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?

-Relacionarnos con el resto de personas

Hola Daniel.

BUENOS DÍAS!

Después de ocho intensos meses has conseguido, hemos conseguido, promover en una gran mayoría de los asistentes cambios de nivel considerables.

¡SÍ! ¡ES UNA ALEGRÍA DARSE CUENTA!

ESO ES POR LA LLUVIA FINA QUE IMPLICA UN TRABAJO SUAVE DE 9 MESES (¡TODO UN EMBARAZO!) Y PORQUE ESTÁIS IMPLICADOS DE CORAZÓN.

¡UNA ALEGRÍA!

Vamos siendo, en buena medida, personas diferentes a las que comenzamos en octubre.

EN REALIDAD, VAMOS DEJANDO CAER LAS CAPAS DE ERRORES, DE MIEDOS, DE IDEAS LIMITANTES QUE NOS IMPEDÍAN SER.

NO CREO QUE SEAMOS PERSONAS DIFERENTES (PERO ENTIENDO LO QUE DICES), SINO QUE VAMOS DEJANDO SALIR LO HERMOSÍSIMO QUE TENEMOS DENTRO.

¡ES BELLO VER LO MARAVILLOSO QUE TENEMOS EN NUESTRO INTERIOR!

Ahora, al relacionarnos con el resto de personas, tenemos una dificultad extra: que poco podemos hablarles de Aula Interior y lo que aquí vamos experimentando pues, o no lo entienden, o les aburre,...

PERO TENEMOS ALGO MARAVILLOSO: SEA COMO SEA LA PERSONA SABEMOS QUE PODEMOS RELACIONARNOS DESDE EL AMOR.

CUANDO NOS RELACIONAMOS CON NIÑOS/AS NO LES PEGAMOS EL TURRE SOBRE

AULA INTERIOR... ¡SIMPLEMENTE COMPARTIMOS NUESTRA FELICIDAD CON ELLOS/AS!

¡PUES LO MISMO CON TODAS LAS PERSONAS!

CURIOSAMENTE ESO HARÁ QUE CIERTAS PERSONAS HAGAN IRRUPCIÓN EN TU VIDA, OTRAS IRÁN TENIENDO MENOS PESO PUES PASARÁS MENOS TIEMPO CON ELLAS Y, SEGURAMENTE, TENDRÉIS MENOS TEMAS EN COMÚN... ¡PERO, SIN EMBARGO, EL AMOR HACIA ELLAS SERÁ MÁS AUTÉNTICO Y MÁS REAL!

No sé si te lo habías planteado pero esto parece tener como efecto secundario el apartarnos (en parte) de nuestras relaciones habituales;

SÍ.

ES ALGO QUE LO CONOZCO.

POR UN LADO, LOS AMAMOS CON MÁS PUREZA.

PERO POR OTRO LADO, COMO EMPEZAMOS A TENER UNA FORMA DE VIDA (UNOS INTERESES) DIFERENTES, NUESTROS VÍNCULOS CON ELLAS SE PUEDEN DEBILITAR.

PERO POR LA LEY DE LOS ARMARIOS VACÍOS, EL ESPACIO QUE DEJEN SE LLENARÁ CON OTRAS PERSONAS O ACTIVIDADES MÁS ACORDES CON NUESTRO NIVEL DE CONCIENCIA ACTUAL.

¡Y AÚN ASÍ TODAVÍA AMAREMOS MÁS Y MEJOR A LAS PERSONAS CON LAS QUE NO TENGAMOS TANTOS VÍNCULOS!

es como si ya sólo pudiéramos relacionarnos satisfactoriamente con gente iniciada en la "secta".

JA, JA, JA...

NO, NO.

PRONTO VERÁS QUE, SI BUSCAS RELACIONARTE DESDE EL AMOR, PUEDES TENER RELACIONES MUY ÍNTIMAS CON MUCHAS PERSONAS... AUNQUE NO TODAS TENGAN EL MISMO NIVEL DE PROFUNDIDAD MUTUO. ¡PERO POR TU PARTE HABRÁ MUCHA

PROFUNDIDAD GRACIAS AL AMOR ENTENDIDO COMO UNA DECISIÓN DE BUSCAR EL MÁXIMO BIEN Y NO COMO UN SENTIMIENTO!

En la última sesión lo comentamos en un grupo y parece un sentimiento que no sólo me afecta a mí, había varios alumnos que opinaban lo mismo.

SÍ.

ES ASÍ. SUELE OCURRIR.

PERO POR LA LEY DE LOS ESPACIOS VACÍOS O DE LOS ARMARIOS VACÍOS, LO QUE SE VACÍA SE LLENA DE COSAS NUEVAS...

Y SI EL NIVEL DE CONCIENCIA ES SUPERIOR, LO NUEVO ES MÁS SATISFACTORIO, PUES TAMBIÉN ES DE UN NIVEL SUPERIOR...

Seguro que se te ocurre algún valioso consejo para afrontar mejor estos cambios que estamos experimentando.

OSTRAS!

PUES EL QUE HE DICHO: NO HUIR DE LAS RELACIONES QUE "CADUCAN", SINO VIVIRLAS COMO UNA OPORTUNIDAD DE EXPRESAR NUESTRO AMOR. NO RESISITIRNOS A QUE SE TRANSFORMEN Y SE VUELVAN MENOS CONTINUADAS, ASÍ ESTAREMOS ABIERTOS A QUE LLEGUEN RELACIONES MÁS ACORDES CON NUESTRO ESTADO INTERIOR ACTUAL.

TODO ES UN FLUIR.

LA VIDA ES UN DECIR "HOLA" A MENUDO Y DECIR "ADIÓS" A MENUDO, ¿VERDAD?

SI PODEMOS DECIR HOLA Y ADIÓS CON AMOR, SERÁ UN GRAN PASO.

SI NO LIMITAMOS LA FELICIDAD QUE COMPARTIMOS POR EL NIVEL DE CONCIENCIA QUE NOS PARECE QUE TIENEN NUESTROS COMPAÑEROS/AS, NOSOTROS SEGUIREMOS INCREMENTANDO NUESTRA CONCIENCIA.

ESPERO QUE ESTOS CONSEJOS TAN SENCILLOS, OS SEAN DE UTILIDAD.

Muchas gracias por todo.

A TI!

-Sobre el ejercicio de Kübler-Ross

Hola.

HOLA!

Quería comentar mi experiencia con el ejercicio de Kübler-Ross.

OH! FANTÁSTICO. GRACIAS POR COMPARTIR.

Esta semana he tenido ocasión de leer el boletín de dudas y he visto una al respecto que me ha motivado a escribir sobre mi experiencia. Cuando te vi en el video y nombrabas las fases, tomar silencio, darse permiso... estaba medio dormida porque suelo acostarme temprano, pero algo sucedió.

Tengo un conflicto desde hace mucho con mi hijo mayor y es algo que he trabajado desde distintos ámbitos, pero todavía está sin resolver. Él está en un proceso y tanto él como yo estamos trabajando cada uno en lo suyo, él para resolverlo y yo para aceptar lo que me afecta de ello, puesto que genera distorsión en la convivencia. Lo entendemos, lo hablamos, pero no hemos conseguido todavía que las cosas cambien.

LO ENTIENDO. A VECES NO ES FÁCIL ENTENDER LA DIFICULTAD QUE LA VIDA NOS PRESENTA, ¿VERDAD?

SEGURAMENTE ES MÁS FÁCIL VER LO QUE LOS DEMÁS PUEDEN APRENDER QUE LO QUE NOSOTROS/AS TENEMOS QUE HACER AL RESPECTO. ¡PRECISAMENTE POR ESE MOTIVO SON DIFICULTADES QUE VIVIMOS NOSOTROS: NO LAS ACABAMOS DE ENTENDER!

Hace ya años que tengo asumido que cada cual hace lo que puede con lo que tiene, y lo practico, que soy responsable de mi vida etc etc.

¡PUES ESO YA ES UN PASO DE GIGANTE!

Gracias a haber integrado estos y otros principios de los que tú has hablado

durante el curso, vivo en paz con lo que me rodea. Sin embargo, esto no quiere decir que no existan tormentas, aun dentro de la paz. No entiendo la paz como parálisis ni absoluta calma, digamos que puedo “cabrearme en paz”. Por eso, cuando al escuchar semidormida tus instrucciones esto generó en mi una caterva de ideas, frases, y tensión que me despertó y me tuvo casi toda la noche sin dormir, comprendí que tenía que hacer ese trabajo sobre el tema. Y no tuve duda porque, en una sesión de prácticas de kinesiología descubrí que el cuerpo tiene sus propias memorias, diferentes de las de la mente o incluso de las emocionales.

TOTALMENTE DE ACUERDO: EL CUERPO TIENE SU PROPIA MEMORIA.

Recordé esta experiencia y me vine a mi casita aislada en el campo dispuesta a extraer todo el meollo que el incidente me había desvelado. He tardado casi una semana en poder venir y hacerlo, y no he querido convencerme, ni desinflar mi tensión o rabia con los razonamientos que ya he empleado antes con éxito sobre el perdón, la comprensión etc etc.

CLARO. PORQUE QUERÍAS TRABAJAR A NIVEL ENERGÉTICO-FÍSICO Y NO SUBLIMAR EL TEMA MENTALMENTE. SI ALGO HABÍA EN EL NIVEL FÍSICO-ENERGÉTICO QUERÍAS ABORDARLO EN ESE NIVEL, ¿VERDAD?

Eso está ahí y funciona, pero nada tiene que ver con lo que el cuerpo tiene que expresar, y yo quería conectar con ello.

EXACTO.

Tengo que decir que escuchar la grabación de tus gritos me ayudó a ponerme en contacto con la rabia y la impotencia que había dentro. A veces desde la calma no es tan fácil conectar con ellos, y tus gritos me despertaron, a lo que yo quería acceder, sin miedo, sino todo lo contrario, buscándolo a propósito para que no siga escondido.

SÍ! PARA QUE DEJE DE ESTAR ESCONDIDO, PARA LIBERARLO IGUAL QUE PODEMOS LIBERAR EL GAS DE UNA BEBIDA CARBÓNICA REMOVIÉNDOLA, NO LA JUZGAMOS. SOLO DEJAMOS QUE SALGA EL GAS.

Ayer estuve unos 11 minutos (debidamente separados por tragos de hierbas y respiraciones calmantes) despotricando y sacando la rabia hacia la situación con mi hijo. Él lo sabe, hablamos antes de venir y le dije: voy a poner mi lavadora con

lo tuyo, mejor dicho, conmigo respecto a la situación contigo. Él lo entiende y sabe que tiene que poner también la suya.

SÍ. YO SOLO PUEDO LAVAR MIS DIFICULTADES, NADIE PUEDE HACERLO POR MÍ.

Luego hice un buen repaso al personaje y a mi familia, y con mi madre, con la que también he trabajado durante años, pero que esperaba más, solo salió un minuto y luego un poco más mezclado con mi padre.

He pasado un par de días aquí, y he hecho unas 3 sesiones intensas, tengo el cuerpo algo dolorido, sobre todo los brazos de los golpes que he dado en el colchón con un palo. He dormido mucho y me he mimado en los intervalos. A veces, mientras lo hacía, me venía el pensamiento de que aquello no era de verdad, es decir, yo ya sé que ellos no tienen la culpa, y que, respeto a mi personaje, me estaba centrando en lo negativo, cuando sé que todo es válido y lo acepto y agradezco porque sé que es mi ocasión de crecimiento. A pesar de eso, he seguido conectando con la rabia, la desesperación, o lo que quiera que surgiera, dándole cancha, aunque en el fondo no “me lo creo”.

No sé si me explico la ambivalencia,

CREO QUE TE ENTIENDO.

SABEMOS QUE TODO ES FRUTO DE UN ERROR... PERO AÚN ASÍ ESTÁ BIEN QUE LIMPIEMOS LA ENERGÍA CRISTALIZADA O RETENIDA EN EL CUERPO, ¿VERDAD?

y supongo que, cuando has aprendido a lo que yo llamo Vivir, nada se sale del tiesto, todo es conforme ha de ser y es mi tarea entenderlo, aceptarlo y sacarle partido. Supongo que el ejercicio ha de ser igualmente válido. ¿no lo crees tú así?

CREO QUE SÍ, PORQUE TRABAJA EN UN NIVEL ENERGÉTICOFÍSICO Y CADA ÁMBITO DEBE LIMPIARSE EN SU PROPIO NIVEL.

Ahora que estoy por volver a la ciudad te diré que no me he sentido, en ningún momento, menos espiritual haciendo todo.

CLARO! SOLO ESTÁBAMOS VACIANDO LO QUE HABÍA ACUMULADO... DEJÁNDOLO SALIR... COMO CUANDO ABRIMOS LAS VENTANAS Y DEJAMOS QUE EL AIRE VICIADO SALGA Y TODO EL AIRE SE RENUOVE...

Esta ha sido mi experiencia; regreso con la misma paz con la que vine, pero con

menos carga. Y quería haceros partícipes y darte las gracias. Namasté.

Y REMARCO ALGO QUE HAS DICHO: “REGRESAS CON MENOS CARGA”, MÁS LIGERA.

Y ESA LIGEREZA EN LO FÍSICO-ENERGÉTICO TE PERMITIRÁ PROFUNDIZAR EN LO ESPIRITUAL CON MAYOR FACILIDAD.

CUANTOS MENOS LASTRES TENEMOS, MÁS FÁCIL ES AVANZAR HACIA ARRIBA.

GRACIAS POR HACERNOS PARTÍCIPES DE TU EXPERIENCIA. NO DIGO QUE A TODAS LAS PERSONAS VAYA A FUNCIONARLES DEL MISMO MODO, PERO ES HERMOSO VER EL TUYO.

-Sobre fluir con el dinero

Hola!

HOLA!

Gracias por este curso tan fantástico con unas ideas y ejercicios que me están ayudando mucho, he hecho 2 veces el ejercicio de desgarga de Elisabet Kubler Ross muy potente acabe un poco afónica con una gran paz y habiendo dejado cosas, lo seguiré haciendo.

Y VUELVO A REMARCAR ALGO QUE TAMBIÉN TÚ HAS DICHO: “CON UNA GRAN PAZ Y HABIENDO DEJADO COSAS”

SÍ, UNO DEJA CAER COSAS Y, CLARO, ESA LIGEREZA NOS PERMITE PROFUNDIZAR EN EL TRABAJO INTERIOR CON MENOS PESO, MÁS FÁCILMENTE...

GRACIAS POR COMPARTIRLO, IGUAL QUE HA HECHO LA PERSONA ANTERIOR.

En el apartado del dinero no acabo de ver lo que significa que solo tendría que ayudar si fuera imprescindible porque si tengo dinero no lo puedo dar a una ONG o a alguien que lo necesite? no puedo dar a alguien que pide limosna por la calle porque lo hago dependiente? y si tengo dinero que puedo dar y me lo quedo no corto el fluir de este dinero? tengo un poco de lio.

CREO QUE VA A SER MUY SENCILLO DE ENTENDER (PERO SI NO ME EXPLICO BIEN, TE RUEGO QUE VUELVAS A PREGUNTAR, ¿DE ACUERDO?).

MIRA, DAR DINERO ES AYUDAR, ¿VERDAD?

PUES PARA QUE ESE AYUDAR SEA SABIO DEBE CUMPLIR CON LAS NORMAS DE LA AYUDA. EN CASO CONTRARIO SUCEDEN VARIAS COSAS:

- GENERAMOS DEPENDENCIA
- INTERFERIMOS EN EL PROCESO DE LOS DEMÁS COMO SI SUPIÉRAMOS QUÉ ES LO BUENO PARA ELLOS/AS
- IMPEDIMOS QUE QUIENES TIENEN QUE ACTUAR LO HAGAN Y, DE ALGUNA

MANERA, ALARGAMOS LA DESIGUALDAD O LA IGNORANCIA

- AL DAR DONDE NO TE CORRESPONDE, DEJAS DE DAR ESO DONDE SÍ TE CORRESPONDE

NO TENGAS NINGÚN PROBLEMA EN DAR DONDE TE CORRESPONDE, PERO NO DES DONDE NO SE CUMPLAN LAS NORMAS DE LA AYUDA.

A VECES RESULTA DIFÍCIL DECIDIR, PERO SI LO QUE TE LLEVA A DAR ES EL SENTIMENTALISMO TE RUEGO QUE LO DETENGAS Y, ANTES DE NADA, OBSERVES SI SE CUMPLEN LAS NORMAS DE LA AYUDA.

EN CASO CONTRARIO, ES MUY POSIBLE QUE CORTES TU ABUNDANCIA, PUES ESO ES UNA FORMA QUE TIENE LA VIDA DE ELIMINARTE COMO “PELIGRO PÚBLICO” EN EL APRENDIZAJE QUE CADA PERSONA DEBE HACER.

gracias

PERO NO ME HAGAS CASO.

OBSÉVALO Y MEDÍTALO POR TI MISMO/A. VERÁS QUE MUCHAS VECES DAMOS, POR EJEMPLO, DINERO A ALGUIEN QUE NOS LO PIDE POR LA CALLE SIN PLANTEARNOS NADA MÁS.

QUIZÁS FUERA MÁS SABIO (SI ESA AYUDA NOS CORRESPONDE) DARLA REGULARMENTE A QUIENES AYUDAN A PERSONAS DE LA CALLE Y QUE NO SEA NECESARIO QUE ELLAS DEBAN TENER “LA SUERTE” DE CRUZARSE CON NOSOTROS/AS PARA QUE LAS AYUDEMOS... ES DECIR, SI QUIERES AYUDAR, HAZLO CON MUCHA CONCIENCIA... NO POR EL BOTE DE UN ATAQUE SENTIMENTAL. ¿TE PARECE?

ASÍ, CUANDO TE PIDAN POR LA CALLE DINERO, POR EJEMPLO, SABRÁS QUE AUNQUE NO DES AHÍ EN ESE MOMENTO SÍ ESTÁS DANDO REGULARMENTE Y DE FORMA SABIA.

PERO, A VECES, DAMOS EN EL MOMENTO PARA LIMPIAR LA “CULPABILIDAD” DE NO ESTAR DANDO DONDE SÍ NOS CORRESPONDE DAR.

IGUALMENTE, RECUERDA: ¿DONDE SÍ TE CORRESPONDE DAR? ¿ESTÁS DANDO AHÍ? ¡¡APLICA LAS NORMAS DE LA AYUDA Y YA ESTARÁS DANDO CORRECTAMENTE!!

PERO, TE PIDO QUE NO ME CREAS, QUE LO PIENSES... ¡Y ACTÚES EN CONSECUENCIA OBSERVANDO SI OBTIENES BUENOS O MALOS RESULTADOS! ¡LOS RESULTADOS HABLAN!

:)

-Sobre experiencias con la energía

Buenas :)

HOLA!

Sobre Energía

Antes de apuntarme en aula interior, uno de los diversos motivos es que empezó a tener miedo a la muerte súbita haciendo deporte. Y como no, me tuve que quitar esa sombra de encima!!!! Me perseguía bastante, jeje.

LO ENTIENDO.

SUPONGO QUE AQUÍ HAY, COMO MÍNIMO, UN PAR DE TEMAS: EL PRIMERO ES PERDER EL MIEDO A LA MUERTE (DESPUÉS DE TODO, NOS VAMOS A MORIR IGUAL. ASÍ QUE MEJOR VIVIR ESE PROCESO DE RENOVACIÓN DE LO FÍSICO CON LA MÁXIMA CONCIENCIA EN LUGAR DE PERDERNOS LA EXPERIENCIA DEBIDO AL MIEDO, ¿NO CREES?

EL SEGUNDO TEMA ES CUIDAR EL CUERPO PARA QUE SEA UN VEHÍCULO ÚTIL Y NO ESTROPEARLO POR CUIDARLO MAL A PROPÓSITO, ¿NO CREES?

LO DIGO PARA SEPARAR AMBOS TEMAS, AUNQUE MUY POSIBLEMENTE TÚ YA LO HABRÁS VISTO.

Para no tener problemas, ya que me lo creía 100x100, cada vez mas hacia deporte mas suave. Y tuve un par de experiencias a comentar.

ADELANTE. TE ESCUCHAMOS.

Una fue que me marchó de la cinta de correr (muy light) porque me vino una taquicardia y sensación de asfixia, un segundo antes de eso note unas cosquillas que se me fueron des de la cintura hacia la cabeza por la columna vertebral. Hay alguna relación con esas cosquillas? Alguien más lo ha experimentado?

LO SIENTO. YO NO PUEDO DECIRTE NADA AL RESPECTO.

A MENUDO SE VIVEN COSQUILLAS (U HORMIGUEO) AL LIBERARSE BLOQUEOS Y ENERGÍAS FÍSICAS. ESTO SUELE VIVIRSE TAMBIÉN A PARTIR DE LA COLUMNA VERTEBRAL CUANDO ESTAMOS LIBERANDO MUCHA ENERGÍA INSTINTIVA (QUE SE CONCENTRA HACIA EL FINAL DEL COXIS Y TAMBIÉN UN PAR DE DEDOS DEBAJO DEL OMBLIGO).

PERO NO PUEDO DECIRTE MUCHO MÁS. MI EXPERIENCIA NO ME APORTA NINGÚN CONOCIMIENTO EXTRA AL RESPECTO.

SI ALGUIEN NOS ESCRIBE AMPLIÁNDOLO, LE PEDIRÉ A MARTA QUE TE LO REENVÍE. ¿TE PARECE?

**Porque otras veces me ha pasado al revés, creo que desbloqueando ideas que crean bloqueos (relajado, haciendo meditaciones antes de ir a dormir, reordenando la psique vaya..) siento como unas cosquillas y esta vez van de la cabeza hacia abajo, por la columna.
Muy curioso, a ver si seré el único que le pasa!**

SÍ! ESO TAMBIÉN SUCEDE. PERO TAMPOCO PUEDO DARTE UNA EXPLICACIÓN MUY CONCRETA O PISTAS PARA APROVECHAR MÁS O PROFUNDIZAR MÁS EN EL TEMA.

PERO SÍ TE ANIMO A OBSERVAR SI ESO QUE SIENTES PRODUCE, POSTERIORMENTE, UNA LIBERACIÓN INTERIOR Y, COMO CONSECUENCIA, SI TIENES MÁS ENERGÍA DISPONIBLE.

Y YO TAMBIÉN APOYARÍA TU INTERPRETACIÓN DE LIBERAMOS ENERGÍAS BLOQUEADAS MENTALMENTE, AL DESBLOQUEAR LAS IDEAS QUE NOS BLOQUEAN PERMITIMOS QUE “LO SUPERIOR” DESCienda SOBRE NOSOTROS.

PARA SABER QUE SÍ ES ESO, PODRÁS COMPROBAR QUE, PASADO ESE MOMENTO, PERDURA LA SENSACIÓN DE AMPLITUD, DE MAYOR COMPrensIÓN, DE MÁS LIGEREZA...

La segunda experiencia en el gimnasio fue en una clase de spinning con música potente, de golpe se me puso el corazón a 180 y me espanto y me marche. Me fui, sin resolver el tema claro, huí !!!!jejeej

DE ACUERDO. AUNQUE NO SÉ QUÉ TEMA TENÍAS QUE RESOLVER: ESTOS MOVIMIENTOS SUELEN SUCEDER AL MARGEN DE NUESTRA VOLUNTAD

CONSCIENTE, POR LO QUE LA ÚNICA FORMA DE APOYARLOS ES NO OFRECER RESISTENCIA, PERO NO ACABO DE ENTENDER QUE AHÍ HAYA UN TEMA "A RESOLVER", SINO UNA EXPERIENCIA A VIVIR, A DEJAR QUE SEA, A QUE SE PRODUZCA PARA VOLVER A REEQUILIBRARNOS.

He explicado eso por dos cosas, una porque ahora ya no me pasa, incluso le meto caña y los resultados para mi son los deseados :) es cuestión de creer en ti y decirle adiós a la sombra.

Y segundo porque creo que estaba, sin ser consciente (me faltaba sabiduría!!!), en proceso de quitarme de encima esa sombra/trauma/miedo persistente de hace años, y claro eso quiere decir enfrentarte a las emociones biológicas para trascenderlas (que no es poco, pero me ha quedado claro que la vida compensa, si lo haces).

SÍ. PERO NO ES TANTO LUCHAR CONTRA ELLAS (ESO LES DARÍA MÁS ENERGÍA, MÁS PRESENCIA) COMO DARSE CUENTA DE ELLAS Y PERMITIR QUE SE EXPRESEN EN ESPACIOS SEGUROS HASTA QUE SE DISUELVAN.

La última escena donde termine con mi "problema" fue un día andando por las afueras de mi ciudad, hasta entonces también tenía miedo a irme solo por el bosque. A medio camino empecé a notar la asfixia, supongo que era un ataque de ansiedad, pero yo seguí, me concentre con la respiración y seguí, esta vez no notaba cosquillas a la columna pero a lo mejor un poco de dolor a la parte baja si, tampoco nada grave, pero creo que si que sentía algo . La ansiedad/asfixia me duro 5-8-10 minutos, pero de golpe vi la "luz" al problema, no era problema de mi cuerpo ni mi corazón, sino que me quedo claro que era yo, y que en lugar de hacer deporte mirando el pulsometro, tenia que tirarlo a la basura y hacerme caso a mi y mis sensaciones sin sombra.

SÍ.

Y UN APUNTE: A MENUDO, LOS ATAQUES DE ANSIEDAD NOS INDICAN, SIMPLEMENTE, UN TEMA A VIVIR QUE ESTÁ SALIENDO Y QUE QUIERE QUE LO VIVAMOS HASTA EL FONDO PARA QUE SE DISUELVA.

ALGUNOS PSIQUIATRAS, COMO GROFF, APUNTAN QUE SON UNA OPORTUNIDAD MARAVILLOSA PARA CONECTAR CON LO PROFUNDO DE NOSOTROS. DICEN QUE SI NO NOS CERRAMOS, SI NO LUCHAMOS CONTRA ELLOS TENDREMOS, A POSTERIORI,

UN INCREMENTO DE NUESTRA CONCIENCIA.

Y, CREO, QUE ESO HICISTE DE FORMA INCONSCIENTE AL SEGUIR CONCENTRADO EN LA RESPIRACIÓN, EN EL ESTAR AQUÍ Y AHORA, SIN Luchar CONTRA ELLO PERO ABIERTO/A AL ESPACIO DONDE ESTABAS, A LA NATURALEZA, A LO QUE VIVÍAS TANTO FUERA COMO DENTRO DEJANDO QUE LA PULSIÓN INTERIOR ENCONTRASE SU PROPIA FORMA DE SALIR Y REEQUILIBRARSE. Luchar CONTRA ELLO, CREO QUE LO HUBIERA INCREMENTADO Y CRISTALIZADO. NUNCA LO SABREMOS, PERO SÍ SABEMOS LOS RESULTADOS POSITIVOS QUE EXPERIMENTASTE AL VIVIRLO ACEPTÁNDOLO.

Y un problema menos :)

Ahora haciendo deporte 3 veces la semana, equilibrando el centro energético :)

Y MIL GRACIAS POR COMPARTIR TU EXPERIENCIA. QUIZÁS SEA ÚTIL PARA ALGUNAS PERSONAS QUE NOS LEEN.

Gracias a todos!!!

-Sobre los deberes de los periódicos

Buenas :)

HOLA!

Creo que es prácticamente imposible encontrar un periódico donde no haya "personaje" modificando la realidad.

ME TEMO QUE SÍ.

EN TODO CASO, A NOSOTROS/AS NOS TOCA DIFERENCIAR ENTRE "HECHOS" (LO QUE OCURRE), "OPINIONES" (SIGNIFICADOS QUE SE OTORGA A LOS HECHOS) Y "VERDADES" (AQUELLO QUE PUEDO APRENDER DE LOS HECHOS Y LAS OPINIONES.

YA VES: UNA OPORTUNIDAD DE CRECIMIENTO INTERIOR.

Al fin y al cabo no deja de haber una "programación" que dirigen los que tienen el poder de decidir en dicho periódico (que colgar y que no, y como colgarlo).

SÍ. Y EN TANTO QUE PUEDEN HACERLO, DEBEMOS USAR LA HERRAMIENTA DEL AMOR DEL RESPETO, ¿VERDAD? NO ACUSAR, NO CRITICAR, NO CASTIGAR Y NO SALVAR... QUE CADA PERSONA VIVA LAS CONSECUENCIAS DE SUS ACTOS.

Si tu forma de colgar /expresar las cosas como redactor no coincide con la del diario, esta claro que tienes los días contados!

PARECE BASTANTE POSIBLE, ¿VERDAD?

Con el ejemplo de la independencia de Catalunya, en España no hay ningún diario ("grande") que edulcora positivamente la independencia de Catalunya, y lo mismo en Cataluña edulcorando la gobernabilidad Española.

Bien ese ultimo a lo mejor algo si que lo hay, pero creo que son diarios que comparten sede en Madrid....

Pero no me importa, la idea es utilizar los periódicos para recibir análisis de hechos de la "realidad", pero quien finalmente los interpreta soy yo, pienso, no soy

pensado!!

EFFECTIVAMENTE: CONCENTRARTE EN USAR TODO LO QUE PASA PARA EXPRESAR TUS VALORES, PARA HACER CRECER TU CRITERIO, TU CAPACIDAD DE COMPRENDER.

Y, DE ESTE MODO, ¡TODO ES UNA HERRAMIENTA DE AUTOCONOCIMIENTO!

Gracias a todos!!! Hasta pronto!

A TI, POR COMPARTIR TU EXPERIENCIA Y TU VISIÓN.