

Butlletí de dubtes



Daniel Gabarro  
danielgabarro.cat

# Aula Interior

*Eines pràctiques per viure en plenitud*

AULA INTERIOR

Butlletí 04

[31 d'octubre 2018]

# Índex

Utilitat del butlletí	3
Sobre els 9 tipus de personalitat	4
Sobre conclusions de la primera classe	5
Sobre l'exercici de l'inconscient	7
Sobre canviar la realitat en l'àmbit laboral	8
Sobre la importància dels errors	11
<b>Dubtes Online</b>	
Sobre la existencia del mal	13
Sobre la culpa	16
Sobre el ejercicio del wc	19
Sobre buscar el mal como bien propio	22
Sobre el ejercicio de Byron Katie	24

## Utilitat del butlletí

Planteja els teus dubtes i experiències al correu electrònic de la Marta [info@aulainterior.com](mailto:info@aulainterior.com), o mitjançant el formulari de dubtes que trobaràs a [www.aulainterior.com/ca](http://www.aulainterior.com/ca), fent clic a **ALUMNES** (en la part superior).

En plantejar la pregunta, t'agraeixo que ho facis sense donar dades personals, així m'evites la feina de treure-les i serveix per a tothom.

**MOLT IMPORTANT: fes només preguntes sobre els CONTINGUTS del curs. No faig teràpia i no sóc psicòleg, així que no em plantejis temes que no siguin del curs: "m'he de casar amb tal persona?", "he de matricular-me a tal assignatura?", etc. Recorda: només preguntes relacionades amb el contingut del curs.**

Si rebo diversos correus d'un mateix dubte, només en poso un però de manera que contesti totes les persones que tenien aquesta dificultat i, a més, sigui útil per a les persones que no l'havien plantejada.

Veuràs que normalment contesto dins dels correus que heu enviat, així és com si estiguéssim dialogant i és més fàcil de diferenciar les preguntes de les respostes.

No cal que llegiu tot el butlletí si no podeu: mireu l'índex i podreu escollir aquelles preguntes que us semblin més útils per a la vostra situació actual. Us sembla?



## Sobre els 9 tipus de personalitat

Hola Daniel,

¡Hola!

**aquest estiu he fet un curs d'eneagrama i aquests dies em plantejo la següent qüestió. Els 9 tipus de personalitat que defineix el eneagrama tenen a veure amb 9 tipus de "programació" o "ego" de les persones, ¿no? ¿Puc saber la teva opinió sobre aquesta tècnica? MIL Gràcies!!!**

L'eneagrama, així com l'horòscop, o les tipologies de Sheldom o d'altres autors són formes de treballar el mateix: els mecanismes automàtics que ens dominen i que hem de descobrir i reequilibrar per poder viure de forma conscient.

Qualsevol d'aquestes tècniques és útil si s'utilitza amb profunditat i s'hi arriba a les conclusions des de l'observació de la pròpia vida, des de la verificació.

La llàstima és que sovint la gent mira aquests camins des de la teoria i només busca la curiositat i no hi ha arribat des de l'anàlisi de la seva quotidianitat. Diuen coses de l'estil: *"Tu, quin número d'eneagrama ets? I quin ascendent tens a l'horòscop?"* i no hi aprofundeixen...

Però si hi aprofundeixes des de l'observació de la realitat personal són eines súper útils.

No hi ha un únic camí d'autoconeixement, sinó molts. I cada persona està convidada a aprofundir amb aquell que li crida al cor... però si hi ha quelcom que et crida, t'has d'implicar.

Els fruits neixen d'implicar-se profundament amb el que som, de fer la feina: les tècniques només són ajudes, microscopis per mirar... però som nosaltres els que hem de mirar i interpretar el que veiem!

Uf! Espero haver-te contestat!

I ara... a implicar-se de forma sincera i vital! Endavant!



## **Sobre conclusions de la primera classe**

**Hola,**

Hola!

**Primer de tot que me adonat que al fer l'exercici del “despertador” que “No mano de la meva vida”, em consta concentrar-me i mols cops no el faig, el personatge funciona molts cops pel seu compte sense demanar-me permís.**

Sí!!

No tenim un personatge, sinó que el personatge ens té a nosaltres.

És totalment al revés del que pensem!

Som tinguts pel personatge i es demostra veient que no manem!

**Suposo que si persevero poc a poc ho aconseguiré, però el meu personatge està molt arrelat, no sé com explicar-ho...**

De fet, perseverar és un camí, però és mooolt llarg.

El que farem serà un camí doble: per una banda buscarem perseverar i per una altra banda, buscarem trobar les causes d'aquesta conducta, fer el diagnòstic i reequilibrar-nos.

Si treballem des de dos angles diferents, serà molt més eficaç i molt més curt.

Per això ara al novembre iniciem l'autoobservació: per trobar les causes que ens porten a actuar així.

**Pel que fa a les 4 creences que ens vas explicar , he de dir-te que l'egoisme que jo no li deia així, ho he pogut comprovar que és veritat “no podem obligar al demès a fer el que ells no volen”, m’ha costat, però un cop ho integres, et lledes una gran carrega del damunt.**

Sí!

Anar deixant aquestes idees ens allibera molt.

Però com tu dius es fa en tres passos: primer reps la informació, segon la verifiques i, finalment, la integres amb pràctica a la vida quotidiana.

**“Patir no ens fa millors” una gran frase, per reflexionar i treballar. Si ho analitzes totes les creences que ens vas explicar, va tot lligat. Tinc molta feina a fer, però com dius no et castigues, el que importa es l’intent i l’esforç els resultats vindran sols.**

Sí, va tot lligat

I tens tota la raó: si treballem els resultats vindran sols.

El curs és una pluja fina: per això dura 9 mesos. Sense adonar-nos ens sentirem totalment mullats! La vida serà força diferent sense haver fet cap esforç important... Tot treball dona el seu fruit...

**Estima’t, cuida’t, busca la veritat... a veure si sóc capaç!**

**Gràcies**

Sí! Ho intentem i algun dia sortirà!

Aquesta és la nostra única missió: intentar-ho.

Deixem els resultats en mans de la vida.

Gràcies a tu!



## **Sobre l'exercici de l'inconscient**

**Hola!**

Hola!

**Un altre dubte Daniel: si que he notat que des de que faig l'exercici de l'inconscient, noto com un neguit dintre meu, i tristesa però des de dins, no se com explicar-ho... no és que em notin més trista, és de dins meu, no sé si es de l'exercici o de tot plegat que es remena tot.**

Mira, no t'ho puc dir amb certesa.

Però quan comencem a mirar dins nostre veiem el que hi ha i sovint surten coses antigues i l'exercici de l'inconscient sovint remou algunes coses.

El curs no ho posa dins teu... però et dona permís per destapar-ho i, clar, resulta que si hi ha tristeses antigues les trobaràs allà...

Però és millor veure-les per deixar-les sortir o per veure l'origen i poder actuar que tapar-les, oi?

Això és com la febre: és un indicatiu que estem fent neteja i que tens uns temes a resoldre...

Et prego que abraçis això que sents dins teu: segur que fa anys que està dins teu i el millor que pots fer és no lluitar en contra seu (seria com lluitar en contra teva), sinó abraçar el que vius perquè es vagi expressant i dissolent...

Igualment, tot això ho anirem parlant durant el curs i mirarem d'abordar-ho ordenadament: anar veient el que hem negat, acollir-ho, dissoldre-ho suaument...

Espero haver-te contestat.

**Gràcies**

:)



## **Sobre canviar la realitat en l'àmbit laboral**

**Hola Daniel,**

Bon dia!

**al butlletí número 3, i en concret a la pàgina 60,**

(Uf! La pàgina 60! Ja veus: no paro d'escriure! Je, je, je...)

**tractant el tema de canviar la realitat, poses el següent exemple:**

**“Vamos a poner un ejemplo:**

**Te cambian de puesto de trabajo a uno que no te gusta nada.**

**Primer paso: ¿puedo cambiar lo que se hace en ese puesto de trabajo concreto? Si la respuesta es sí, ¡adelante!**

**Segundo paso: si lo anterior no es posible, te preguntas ¿puedes marchar de ese puesto de trabajo? Si la respuesta es sí, ¡adelante!**

**Tercer paso: si los dos pasos anteriores no son posibles, solo te queda que una única opción: aceptar la situación, quedarte ahí.**

**Ya ves, es sencillo y va a encajar con todo el resto del curso.**

**Ya lo comprobarás que encaja con todo... ¡y es una suerte saberlo porque dejamos de luchar en nuestra vida y tendremos criterio para dedicar nuestras energías a lo que sí nos toca hacer!**

**¡Espero que te lo haya aclarado!”**

**Es tracta d'un exemple que he viscut en primera persona, així que per mi no és un exemple, és una realitat, i el procés és tal i com el descrius, i ho vull compartir amb vosaltres.**



¡Oh! Moltes gràcies per fer-ho.

**Arran de la fusió de l'empresa on treballava amb una altre empresa, el meu lloc de treball va canviar, i sense consulta prèvia, està clar, d'un dia per un altre.**

**Vaig passar de fer una feina que m'agradava moltíssim a fer una feina que no m'atreia gens i per la qual no estava formada, ni motivada, així que:**

**Primer pas: va semblar que podia canviar la situació i vaig posar tot el meu amor en aconseguir-ho.**

**Segon pas: em vaig plantejar marxar però em costava acceptar el que això significava (per mi era la feina de la meva vida, pensava).**

**Tercer pas: no vaig aconseguir acceptar la situació, no era el que jo volia...**

**així que vaig PRENDRE una DECISIÓ i vaig MIRAR ENDAVANT...**

**És un procés ben simple, com comentes, però a mi em va costar uns tres anys fer el pas.**

Je, je, je... sí! T'entenc. Sovint són processos simples quan tenim el criteri i ho mirem amb objectivitat... però mentre això no es produeix ho podem allargar durant molt de temps sense adonar-nos. Tu vas trigar 3 anys, però hi ha persones que poden quedar atrapades durant decennis sense adonar-se'n.

Per això insisteixo tant en la importància dels criteris: ens fan la vida més fàcil i ens queden encallats als llocs molt menys temps i amb menys patiment!

**Per mi va ser una situació complicada, PERÒ vaig aprendre moltíssim, de mi, i de canviar la realitat i/o acceptar-la...**

**Potser el butlletí no està pensat per compartir experiències sinó dubtes**

No, no, al contrari: m'alegra molt que també compartiu experiències!

És una forma de crear un espai d'aprofundiment! I tant!

Moltes gràcies per fer-ho!

**però com és una aportació que vas fer, em vaig sentir tant reflectida amb l'exemple i com sempre ens comentes que no et creiem sinó que ho verifiquem, m'ha semblat que ho havia de compartir amb tots i totes.**

I jo t'ho agraeixo molt!

I sí: tot s'ha de verificar... però si altres ja ho han viscut podem estalviar-nos temps i patiment, oi?

:-)

**Gràcies**



## **Sobre la importància dels errors**

**Hola Daniel,**

Bon dia!

**està tant clar que vivim en una societat on identifiquem l'error amb el fracàs (culpa) i no amb l'oportunitat, amb l'aprenentatge, que fins que no li donem la volta estarem atrapats. Temps enrere llegia això, en relació a la recerca de feina, als Estats Units:**

**“...los fracasos se están incorporando a los currículums últimamente, y básicamente lo que hacen es denotar honestidad y entender que todos tenemos fracasos en nuestra vida profesional. Por este mismo motivo, muestran un autoconocimiento y aprendizaje de estas etapas de la experiencia laboral, la cual ayuda a seguir creciendo y aprendiendo. Para el ejecutivo, “los fracasos que se pueden evidenciar son principalmente los que te entreguen aprendizaje y que estén netamente relacionados a tu propia gestión. No es necesario colocar todos los fracasos, sino los que te hayan marcado de mayor manera y que te hayan enseñado algo”.**

**I em preguntava, si aquest canvi en la mirada, que sembla que va sent més present en molts àmbits: educatiu, laboral... acabarà passant de la teoria a la pràctica. Espero que sí, tu com ho veus?**

Doncs no en tinc ni idea.

No sé què passa a nivell social perquè no tinc dades objectives: la meua realitat de persones que volen mirar-se dins seu em faria tenir una visió molt optimista... però sé que és esbiaixada.

Però sí sé que quan nosaltres integrem els errors com a procés normal d'aprenentatge, patim menys i avancem més perquè ens podem focalitzar en el que passa sense perdre energia en culpar-nos i similar.

Per tant, encara que socialment no sàpiga què passarà, sí crec clau integrar això a nivell personal i actuar en conseqüència: per això només començar el curs indico que la culpa no existeix, que el mal no existeix, que ho fem

tan bé com podem, que no som responsables de com els altres gestionin els nostres errors, que patir no afegeix res de positiu i que no som més bons/es per patir...

Sé que, en integrar-ho, tot resultarà més clar i més fàcil a la nostra vida... així que paga la pena i molt!

**Gràcies!**

A tu!

## DUDAS GRUPO ONLINE



### **Sobre la existencia del mal**

**Buenos días,**

¡Hola!

**Si el mal no existe porque lo que existe son diferentes grados de bien, entonces... ¿por qué no confirmar que el bien no existe y que lo que sí existe son diferentes grados de mal?**

Mira, tal como lo veo la realidad es todo lo que existe y solo lo que existe y no hay nada fuera de ella. Lo que no existe, aunque le demos nombre, no tiene existencia per se y, por lo tanto, no es real.

Y en la realidad lo que sí existe puede estar en diversos grados de presencia: mayor o menor presencia. Por ejemplo, puede haber más luz o menos luz porque la luz tiene existencia per se (son fotones) mientras que la oscuridad no existe (los oscuritones no existen).

Veamos el tema a nivel macro, desde una perspectiva del universo como totalidad: si entendemos que el bien es la expresión continuada de la realidad, su evolución, su proceso de crecimiento pues veremos que eso sí existe y, de hecho, es lo único que existe.

Vemos con total evidencia que todo está en movimiento continuado.

En cambio no existe nada que sea “no-movimiento”, “no-evolución”, “no-expresión”. Desde este punto de vista el “mal” como no-evolución o no-expresión o similar no existe. Lo único existente es la evolución, el movimiento, el crecimiento: a mayor o menor velocidad, con mayor o menor profundidad... pero es lo único que existe. Y aunque a veces nos parezca que las cosas van “hacia atrás”, eso solo es nuestro juicio: las vueltas siguen siendo evolución, avance, expresión del potencial... así que sigue siendo una expresión del bien, de lo que existe.

Si lo vemos a nivel humano, veremos que toda conducta busca algo que se considera positivo en sí (comprensión, placer, poder, compañía, seguridad...) y que puede estar presente en mayor o menor grado. Pero no hay nada que guíe la conducta humana que no tenga esa intención positiva de incrementar u obtener algo.

Visto desde este punto de vista, aquí tampoco podemos decir que el mal exista: hay grados de bienestar, grados de placer, grados de comprensión, grados de seguridad... pero lo contrario no existe. Lo que llamamos dolor es la rotura del bienestar, lo que llamamos confusión es un grado menor de comprensión, lo que llamamos inseguridad es la seguridad en menor grado...

Te ruego que lo mires con atención.

No tienes porqué estar de acuerdo, pero te animo a mirarlo con mucha atención.

Si has hecho la pregunta, quiere decir que para ti es importante. Por lo que te ruego que lo mires atentamente y verás que todo está compuesto de una realidad existente en expresión en mayor o menor grado. Verás que la “no-realidad” ni existe, ni puede expresarse y, claro, desde esta perspectiva no puede afirmarse que el mal o los defectos existan puesto que siempre están referido a lo que sí existe... ¡que es lo único que hay en mayor o menor grado!

¿Y eso tiene importancia a nivel práctico?

¡Pues sí y mucha!

Pues nos anima a centrar nuestra atención únicamente en lo que es real y en hacerlo crecer. Nos evita perder el tiempo intentado hacer disminuir un “mal” que no existe, pues sabemos que lo que hay que hacer es incrementar lo que sí existe y, automáticamente, lo que llamamos mal desaparecerá.

Y esto tanto puede hacerse tanto a nivel colectivo como individual. Ya ves: nos resulta muy útil y nos ayuda a ser más eficaces y a no perder el tiempo persiguiendo cosas que no existen.

**Gracias**

¡A ti por intentar entender!

**Buenos días,**

¡Hola! ¡Buenos días!

**Si una persona con problemas mentales severos (por ejemplo, un esquizofrénico, un drogadicto, personas con alucinaciones,...) son conscientes y dicen “tengo un mal dentro de mí que me hace matar indiscriminadamente y quiero que me lo saquéis de dentro!!” no viven el matar como un placer o como una justicia, entonces... ¿aquí dónde está el grado de bien?**

Bueno, no lo sé a ciencia cierta pues no estoy en su interior, pero puedo hacer una hipótesis mirando en mi interior y, a la vez, invitarte a ti a hacerla, pues también tú puedes buscar la respuesta en tu interior y, posiblemente, la verás.

Creo que debe estar en la búsqueda del equilibrio, en la búsqueda del bienestar.

Sienten interiormente un desequilibrio y protestan por ello.

¿Por qué motivo perciben el desequilibrio? Pues porque interiormente hay un equilibrio o bienestar en potencia que perciben y desean hacerlo crecer. En este sentido lo único existente es el bienestar interior o equilibrio que puede estar en mayor o menor medida. Y la acción se entiende en la búsqueda de ese bienestar.

Pero ya te digo que es una hipótesis: me he puesto mentalmente en su lugar y he mirado hacia adentro. Haz lo mismo para comprobarlo.

Creo que es importante poder hacerlo para comprender aquellas conductas que nos parecen reprobables o censurables. No digo que las justifiquemos, pero sí que nos pongamos en su lugar para comprenderlas pues eso nos beneficia: nos hace crecer.

**Gracias**

¡A ti!



## Sobre la culpa

**Hola Daniel.**

¡Hola!

**Mi duda es sobre la culpa.**

Adelante.

**Dices que actuamos en base a como vemos el mundo, las cosas, la vida.**

Sí.

Pero te ruego que no te lo creas.

Te animo a que mires en tu interior y observes qué te guía en tu actuación y verás que tu visión/percepción del mundo te lleva a actuar de una forma u otra.

Tú no actúas de forma inconsistente, sino que actúas en función de cómo ves/percibes el mundo.

Te ruego que te mires a ti mismo/a y lo verás.

**Y que nuestra actuación no puede ser otra, dadas las circunstancias. A mí me sucede que me considero muy consciente de las cosas; de lo que sucede; de lo que me favorecería más hacer en una situación o en otra, o de lo que sería mejor para el otro o para todos en general, etc... lo cual me abre a varios posibles tipos de actuación, a menudo en direcciones opuestas.**

Bueno, ver direcciones opuestas y no saber cuál escoger se llama dudar.

Cuando no tenemos bastante información o la que tenemos es contradictoria solo podemos que dudar.

Ahí también se demuestra que actuamos el mundo en función de cómo lo vemos: deseamos actuar, pero al ver confusión nos bloqueamos.



**Esa "posibilidad de elección", aparte de ansiedad, me genera sentimiento de culpabilidad a menudo.**

Sí, creo que eso es porque junto con la duda coexiste una visión o creencia sobre el mundo que dice: *"tienes la obligación de escoger la opción buena y... solo hay una única opción buena"*. Pero como no sabes lo suficiente, te culpa por no saber.

Es decir, en nuestra visión del mundo no se trata solamente de lo que vemos a nivel consciente, sino de todo lo que percibimos y de las creencias que tenemos a nivel inconsciente: también influyen.

No te culparías si no hubiera, dentro de ti, la creencia que tienes que escoger, que tienes que tenerlo claro y que hay que escoger exitosamente y que equivocarse o esperar es erróneo.

**Sobretudo cuando por ejemplo, priorizo mi "necesidad" de atender a mi trabajo interior por delante de mi familia u otras obligaciones. No es que yo pase de mi familia ni de otros temas como el laboral, etc., sino que lo atiendo todo pero es como si mi mente estuviera como más pendiente de cubrir esa "hambre" de encontrarme a mí mismo.**

Lo entiendo. Y cuanto más equilibrado/a estés, mejor atenderás el exterior. Eso sin duda ninguna.

**Ya ves Daniel, que, para mi, este tipo de culpa es mucho más sutil que la de no obligar a los demás a hacer lo que yo no quiero hacer; o que yo me ponga en el centro de mi vida, etc.**

Por eso van a ser muy útiles los pasos que ahora vamos a dar en los próximos meses, pues vamos a descubrir los programas automáticos (muchas veces inconscientes) que nos obligan a actuar de un modo u otro.

En noviembre empezaremos este proceso que durará unos meses: una observación sistemática y poderosa para ir desgranando al personaje que "nos manda" sin que nos demos cuenta de su existencia.

**El caso es que, muy posiblemente tal y como comentas, solo sucede lo que puede suceder pero, hasta que sucede, a mí me asaltan las dudas sobre que camino tomar y sufro por ello. Yo voy viendo esto que dices**

**solo desde la distancia: o sea que a tiro pasado y con el tiempo, veo que todas las decisiones que tomé eran prácticamente inevitables. Pero en directo, en el día a día me siento perdido en un mar de opciones y dudas, que desembocan, como he comentado, en culpa y ansiedad.**

Y creo que lo que he comentado antes, te hará ver que lo que ocurre no es, solamente, que veas opciones diferentes, sino que debe haber una programación previa que te hace creer que siempre debes decidir o te culpa.

Por lo tanto, verás la importancia de ir observando estos mecanismos o nunca podrás desmontarlos.

Así pues, creo que vamos bien... ¡pues durante el noviembre vamos a empezar este proceso! Paso a paso... pero de forma sistemática.

De este modo, no solo seremos conscientes de los resultados (la confusión, el estrés, la ansiedad, la culpa...), sino que veremos el mecanismo que hace que aparezcan.

Y procuraremos ir describiendo ese mecanismo: cada persona el suyo hasta que lleguemos a febrero cuando buscaremos herramientas para equilibrarlo.

Ya ves: el problema no es tanto la culpa como la creencia invisible que te hace sentir culpable. ¡Y es a la que vamos a observar hasta descubrirla!

¿Te parece?

**Gracias de nuevo por atender nuestros comentarios.**

**Un abrazo**

También para ti y para todas y todos



## Sobre el ejercicio del wc

Hola Daniel

¡Buenos días!

**Gracias por tu lucidez en tus respuestas; me inspiran a preguntarte más (jeje...). No, en serio; disculpa si te agobiamos, pero vista tu luz y tu buena disponibilidad vale la pena aprovecharlo.**

Claro, el curso tiene la intención de daros apoyo en la comprensión de lo que estudiamos. Por eso es bueno que preguntéis: gracias a vosotros/as por el interés. Nos permite dejar claras muchas cosas.

**Sobre el ejercicio del WC, ¿es bueno personalizar a "ese" que observa (YO que me doy cuenta de las sensaciones en la palma de las manos, etc.), o es mejor despersonalizarlo (ESO que se da cuenta de.....)? ya que nos referimos a una consciencia y no a una persona, ¿no?**

En realidad lo adecuado es percibirlo sin juzgarlo, ni pensarlo.

Me explico: cuando estás ahí percibiéndolo no te planteas si es un eso o un yo. Simplemente lo percibes y eso es lo que hay que hacer: habitar ese espacio que soy de forma consciente.

En cuanto te preguntas sobre si personalizarlo o no, estás ahí pensando y juzgando cómo hacerlo mejor... ¡porque ya no estás presente! ¡has caído en el personaje de nuevo! ¡vuelves a estar dormido/a!

Por lo tanto, creo que es bueno darse cuenta que esa pregunta que me planteas no surge del yo que se da cuenta sino del personaje, así que no le hagas mucho caso. Cuando aparezca, te limitas a darte cuenta que te has dormido e intenta volver a despertarte poniendo la atención en ti mismo/a de nuevo.

Lo importante es vivir ese espacio y no pensarlo. Antonio Blay decía a menudo que "pensar es un atraso mental" y, creo, que tenía mucha razón.

Bueno, espero haberte contestado aunque la respuesta haya sido diferente a la que inicialmente esperabas puesto que el Yo que somos es

profundamente personal en unas capas y totalmente impersonal en otras... ¡y ambas cosas a la vez son ciertas dependiendo del ángulo desde el que se viva!

Pero eso no hace falta pensarlo, sino percibirlo... y, cuando se piensa, ya no se puede percibir y hay que volver a intentar despertar...

**Muchas gracias de nuevo.**

¡A ti por esta pregunta que también es muy interesante!

**Hola,**

¡Hola!

**Ante todo gracias Daniel por el curso; me gusta y estoy aprendiendo mucho, lo encuentro muy interesante; cada lunes tengo ganas de seguir tu clase .**

¡Me alegro! Es un curso profundo, pero muy graduado para poder ir aprendiendo paso a paso.

**Del ejercicio del wc nada de nada. Llevamos dos semanas y quizá me he acordado un par de veces; no hay manera de hacerlo, me olvido, así que no debo mandar nada en mi vida.**

¡Bienvenida al club!

Y aunque no mandes, saberlo te da mucho más poder que ignorarlo. ¿No crees? Ahora puedes hacer cosas para ir descubriendo a esa/e que manda en tu lugar...

**También veo que situaciones como cocinar cuando hay gente de fuera, o preparar un viaje me ponen muy nerviosa, y aunque me digo, no hay para tanto, no puedo evitarlo. ¿También indican que no mando en mi vida?**

¡Sí! Y precisamente lo que pasa en nuestra vida de “automático” lo vamos a aprovechar en seguida para empezar a observarlo: ahí está parte de nuestra “programación o ego”.

Así que ya ves, este próximo mes de noviembre vamos a empezar a observar lo cotidiano: ¡pues ahí también se expresa nuestra programación de forma habitual!

Por las acciones que hacemos, sabremos las creencias que las producen o dicho metafóricamente: por el humo sabremos dónde está el fuego.

¡En noviembre empieza la observación del que nos manda!  
:-)

¡Será muy interesante!



## **Sobre buscar el mal como bien propio**

**Hola!**

¡Buenos días!

**Leyendo el boletín de dudas, me planteo: dices que no hay culpables porque actuamos de la única manera que sabemos en aquella circunstancia concreta, porque no tenemos más sabiduría en aquella situación.**

Bueno, porque no tenemos ni más sabiduría, ni más capacidad, ni más herramientas, ni...

Pero sí, efectivamente, cada persona hace lo que puede con lo que sabe...

**Pero, y si sabes perfectamente que como vas a actuar es una manera poco sabia y que causará dolor en ti y en los demás y sin saber bien porqué buscas esa sensación de dolor, eso también es perseguir la gradación de bien porque ese dolor es bien para ti en ese momento...? Siento el lío de pregunta!**

No es ningún lío de pregunta. ¡Al contrario! Es una pregunta muy clara.

Y la respuesta también es clara: sí.

Cuando alguien busca hacerse daño físico o psicológico lo busca por un bien superior: para calmar la ansiedad, para calmar la culpa, para sentirse por encima del dolor, para demostrarse que manda en su vida, para vengarse de algo, para castigar a un tercero/a que cree debe ser castigado/a...

Ya ves, a veces creemos que maltratarnos es un bien...

Si lo miramos atentamente lo veremos cientos de veces en nuestra vida. Por ejemplo, cuando hemos comido más que suficiente pero seguimos comiendo buscando un placer físico o llenar un vacío que no es físico a través de la comida o ...

Si lo miramos lo veremos muchas veces en nuestra vida.

No es una pregunta rara. ¡Al contrario! Y nos ilustra que siempre buscamos el bien aunque muchas veces no lo parece.

Y también nos ilustra la necesidad de mirar dentro de nosotros para descubrir las ideas que nos dominan y nos llevan a actuar así.

Mientras sigan ahí, no podremos actuar de forma diferente. Por lo que es imprescindible observarlas primero para poder transformarlas luego. ¡Por suerte la observación va a empezar en noviembre!

: -)

¿No te entran ganas de empezar ya?

Je, je, je...

**Gracias!**

¡A ti y a todas y todos!



## **Sobre el ejercicio de Byron Katie**

**Me encanta tu curso, ¡felicidades!**

¡Me alegro!

**Tengo una frase que me resulta complicada**

**Carmen no debería cobrar por ser la presidenta de la asociación de enfermos de .....**

**LO CONTRARIO**

**Carmen SÍ debería de cobrar por ser la presidenta de la asociación de enfermos de .....**

**-debería cobrar por su tiempo**

**-debería cobrar por su interés y dedicación**

**-debería cobrar por ser una ayuda a estos enfermos de....**

De acuerdo... y quizás encuentres más:

Debería cobrar pues si ella no cobra acabará marchando.

Debería cobrar pues hay dinero para pagarla.

Debería cobrar pues si cobra podrá hacer todavía más.

Debería cobrar pues es importante asegurarse que sigue ahí dándolo todo y el sueldo la ayudaría...

Debería cobrar porque muchos enfermos creen que sería adecuado por su entrega...

Etcétera.

**ahora no se si yo debería cobrar o no debería cobrar , me he perdido en el final.....**

**DESEO ME DESPEJES LA MENTE , jajaja**

La siguiente frase es de MI a MI pero partiendo de la original: ¡siempre partimos de la original!

Pondremos un vídeo en el campus sobre esto: también será muy útil mirarlo para despejar dudas.



La frase sería

Yo no debería cobrar de mí por ser la presidenta de XXXX

Y buscar tres razones como mínimo. Por ejemplo:

No debería cobrar pues lo hago de forma voluntaria

No debería cobrar pues voy solo cuando quiero y puedo

No debería cobrar pues ya cobro con gozo, con relaciones, sintiéndome útil...

No debería cobrar pues ya tengo otro trabajo y esto lo hago por ayudar...

No debería cobrar pues, en realidad, la presidenta es Carmen...

Etcétera...

¿Te he contestado?

Es que no entiendo bien lo que me preguntas. ¿Preguntabas eso?

¿O también preguntabas por las otras inversiones o golpes de Kárate?

Por si acaso serían estas (y siempre partimos de la frase original):

Yo no debería cobrar a Carmen por ser la presidenta de la asociación de enfermos de .....

Pues estoy criticándola para sentirme superior.

Pues si estoy en la asociación es porque quiero y puedo marchar cuando así lo desee.

Pues le cobro con pensamientos agresivos hacia ella y le hago el trabajo difícil.

Pues ella es la que hace el grueso del trabajo y yo soy solo un apoyo y no tengo obligación ninguna si no deseo ir.

Etcétera.

Mi pensamiento no debería cobrar por ser la presidenta de XXXX

Y deberías buscar un mínimo de 3 motivos posibles... Por ejemplo estos (me lo invento todo, pues no conozco el caso):

Pues lo que me preocupa no es Carmen sino yo y mi rol en la asociación y ya es hora que calme a mi mente.

Pues mi pensamiento me hace sufrir y solo hace que hacerse grande y grande y todo el rato está maltratándome.

Pues mi pensamiento indica que no llevo bien el tema del dinero y quizás es una invitación a clarificar mi relación con él.

Pues si quiero estar ahí, me quedo y si no quiero estar me voy.

¿Te inspiran?

Naturalmente, como no conozco el caso me lo he inventado todo... ¡pero igual alguno te sirve!

Y aquí quiero remarcar algo: estos golpes de kárate no tienen porqué ser ciertos, sino que ya cumplen su función si nos abren la mente a realidades que no habíamos tenido en cuenta antes.

No dudéis en preguntar cuando hayáis estado pensando e intentándolo. Estoy aquí para contestar.

Pero procurad haced preguntas muy concretas o no sé bien qué debo contestar: cuanto más concreta sea la duda más fácilmente puedo contestar y ser más útil.

¿De acuerdo?

Un abrazo y ¡sigamos gozando el día!