

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 15

[25 de enero 2019]

# Índice

Utilidad del boletín	3
Sobre que todo es perfecto y necesario	4
Dudas del Grupo Online	
Sobre aceptar las vivencias	6
Sobre el diagnóstico	7
Sobre el desequilibrio de los centros	11

## Utilidad del boletín

Plantea tus dudas y experiencias al correo electrónico gestionado por Marta, [info@aulainterior.com](mailto:info@aulainterior.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 “ACCESO ALUMN@S” de [www.aulainterior.com](http://www.aulainterior.com)

Al plantear la pregunta, te agradezco que lo hagas **sin dar datos personales**, así me evitas el trabajo de sacarlos y sirve para todos. También te recomiendo que **envíes tu duda antes del miércoles**, pues a partir de ese día las dudas que lleguen serán contestadas la próxima semana.

**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 en tal asignatura?", etc. Recuerda: solo 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



## **Sobre que todo es perfecto y necesario**

**Hola Daniel,**

Hola!

**gracias por tu ayuda en la búsqueda del conocimiento.**

A ti.. ¡porque eres quien busca! Si tu no buscases, no aprenderías... eres tú quien ha abierto la puerta...

**Hay una duda que quisiera preguntarte, ya que me cuesta comprender y asimilar.**

Adelante.

**Si todo lo que ocurre actualmente es perfecto y necesario, ahora, nuestra realidad entiendo que también sería perfecta.**

Sí. Y es perfecta en función de nuestro grado de sabiduría. Y es necesaria para que tengamos más sabiduría.

Lo verás claro con un ejemplo: lo que hace un bebé es perfecto para su nivel. Deja mucho que desear si lo comparas con una persona sabia, pero es perfecto para su nivel y es necesario que pase por esa etapa para seguir su evolución.

Bueno, eso que se ve tan claro a nivel individual, es lo mismo a nivel social, pues lo social es solo la suma de los individuos que la componen y, cada organización social es perfecta en su propio nivel, pero mejorable si se compara con una sociedad más evolucionada.

¡Uf! Espero que el ejemplo haya sido clarificador.

**Hace 1.500 años todo lo que ocurría era también perfecto y adecuado y, evidentemente la realidad era totalmente distinta a la de ahora.**

Sí. Exactamente.

**Nuestros sistemas políticos, económicos, tecnológicos, sociales... están en continuo cambio. Actualmente existe un nivel elevado de sabiduría y comprensión, solo para un número minoritario de la población.**

Sí. Y posiblemente, la media de sabiduría sea más elevada que la media de sabiduría de hace 1.500 años. Por ejemplo, ahora casi nadie piensa que las personas que no son de tu ciudad se pueden comprar y vender e, incluso matar, libremente...

**Entiendo que lo perfecto y necesario estaría por llegar, cuando un elevado porcentaje de la población hubiera llegado a ese nivel de sabiduría y comprensión.**

No, no. Ya es perfecto y necesario ahora.

Si miras el ejemplo del bebé, verás que, en su nivel, ya es perfecto ahora, no necesita ser una persona sabia. Y que, además es necesario que pase por ese nivel de total egocentrismo para seguir evolucionando. Pues lo mismo en el ámbito social...

Pero no me creas. Igual estoy equivocado. Solo estoy compartiendo mi visión. Igualmente, te invito a mirarlo.

**Gracias y abrazo.**

: -)

A ti!

## Dudas del Grupo Online



### **Sobre aceptar las vivencias**

**Hola equipo:**

¡Hola!

**Me resuena profundamente la idea de aceptar las vivencias que nos depara la vida o cambiarlas si se puede,**

Claro... de hecho es lo lógico ¿verdad?

**pero quizás lo difícil sea poseer el discernimiento para saber qué hacer ante lo que nos depara la vida, pienso que esa cuestión es clave, lo intuyo en mi interior.**

Sí, puede parecerlo...

Pero no creo que lo realmente difícil sea discernir, sino aceptar la realidad.

Mira, si somos mínimamente observadores y honestos veremos claramente si podemos cambiar la realidad: lo veremos porque tendremos herramientas que dan resultados y la realidad se ha transformado.

Si los resultados no aparecen quiere decir que lo hacíamos no servía para nada, es decir, que no teníamos herramientas. ¿Qué queda entonces? Pues aceptar que el cambio debe ser interno.

También puede ayudar mucho el diferenciar claramente entre mi realidad, la realidad del universo (no puedo cambiarla) y la realidad de los demás (tampoco puedo cambiarla), tal como explicamos en el mes de octubre, ¿recuerdas?

Pues eso... no creo que sea tanto un problema de criterio, como una dificultad de no aceptar la realidad... ¿lo miras?



## Sobre el diagnóstico

Hola!

¡Hola!

**Me parece difícil esta parte del diagnóstico. Tengo muchas respuestas positivas del vigorético y también muchas del anorético, en unos casos porque quiero tener razón y soy bastante rígida de pensamiento quizás en la forma de expresarme con rabia y vehemencia. Por otro lado me salen también muchas respuestas positivas del anorético, como es tener dudas y no comprender el mundo en toda su dimensión, no me veo inteligente, mejor no me siento inteligente, aunque tampoco soy tonta de baba. Bueno creo que estoy hecha un lío.**

Pues mira si lo siguiente sería adecuado: si tienes muchas dudas, le das mil vueltas a todo sin llegar a conclusiones (este ejercicio sería una prueba de ello), sientes que eres tonta (aunque no tonta de baba, pero tampoco inteligente)... y, por otro lado, te expresas con vehemencia, rabia porque quieres tener razón y eres rígida de pensamiento... quizás ello esté indicando que compensas con el centro energético (hablando con rabia, con vehemencia, fortificándote detrás de tus ideas fijas...) un centro intelectual débil (que se siente tonto, que no llega a conclusiones sin dejar de dar vueltas...)

¿Lo miras?

Creo que debe ir por ahí... tú misma lo has contado al escribir...

:-)

**Hola Daniel,**

¡Buenos días!

**Tengo unas cuantas dudas al intentar hacer mi diagnóstico:**

**En primer lugar hay algo que hago bastante a menudo que me desequilibra pero no sé si meterlo en el bloque intelectual o en el energético: me siento bastante hiperactiva mentalmente pero no físicamente, es decir, puedo pasarme horas preparando clases (soy profe), estudiando oposiciones, buscando respuestas en Internet sobre cosas que no se o que me preocupan, leyendo aula interior, no veo mis límites, soy bastante obsesiva. Hasta tal punto que me descuido a mí misma y tengo que obligarme a no trabajar. Sin embargo, me cuesta horrores ponerme a limpiar la casa o hacer deporte y esto último siento que lo necesito. Es decir me siento hiperactiva y gastando mucha energía en lo que no implique levantar el culo de la silla o el sofá. ¿Se trataría de un desequilibrio tanto energético como intelectual?**

Por lo que cuentas, creo que tiene más que ver con lo intelectual que con lo energético. Naturalmente, hace falta energía para sostener el estudio y el trabajo intelectual, pero ahí, por lo que intuyo, veo más una huida a lo mental que otra cosa.

No puedo estar seguro, pero te animo a tenerlo en cuenta, a mirarlo.

**En segundo lugar, yo no sé si soy una excepción, pero al intentar hacer mi diagnóstico, me salen los tres centros bajitos (no al 100%, algunos puntos bajitos del intelectual, algunos del emocional y algunos del energético). También detecto algunos puntos vigoréticos del intelectual y del emocional pero el predominio o el malestar más importante lo veo más en las partes anoréxicas y de los tres. No consigo ver cuál es el centro más importante ¿Es esto posible o hay algo que no estoy haciendo bien?**



No, no eres ninguna excepción.

Le pasa a mucha gente, que ve que tiene los tres “averiados”.

Sin embargo, aquí lo que importa es ver cuál de los tres te genera más dificultades. ¡Ese será el primero en trabajarlo!

**Te explico en las observaciones que me baso para llegar a esta conclusión:**

**Uno de mis problemas principales, es la inseguridad a la hora de relacionarme, por ejemplo:**

**Con mis compañeros/as de trabajo: a veces no sé cuál es mi criterio y a veces me siento corta y no quiero que se me note (intelectual). Me gusta la gente pero tengo miedo a intimar, me aísla, me cuesta mucho hacer amistades, es como si creyera que hay algo raro o anormal en mí, nada concreto, que me avergüenza (emocional). A veces no me atrevo a expresarme, a poner límites, a decir no (energético).**

Lo entiendo.

Y de las tres cosas, ¿cuál es la que suele generarte más dificultades y/o sufrimiento?

¿Y la segunda?

Lo digo para priorizar. Nos centramos en lo que más difícil hace nuestra vida, luego ya “puliremos” el resto...

**Con mi hijo que tiene tres años: me siento insegura con él porque siento como una gran responsabilidad, temo a que algo que yo haga mal, o algo que este mal en mí lo pueda perjudicar, es como un miedo a mí misma (emocional). A veces no me siento capaz de afrontar los retos de la crianza, de afrontar los posibles problemas que le surjan (energético), y**

**casi siempre me siento responsable de ellos (emocional). A veces me falta criterio a la hora de tomar decisiones (intelectual).**

**Tengo muchas ganas de avanzar pero no veo cual es mi centro. ¿Qué puedo hacer?**

Por lo que cuentas, creo que tienes un problema de seguridad, con la energía que te impide separarte emocionalmente del entorno y relacionarte con él, así como estar segura de lo que tú piensas.

Tengo la impresión que si tuvieras más seguridad en la vida y creyeras profundamente que el mundo es un lugar seguro podrías confiar más en tu criterio y necesitarías menos ir con “pies de plomo” en tus relaciones.

Si esto te resuena, creo que intuirás que tu tarea principal puede ser incrementar el centro energético y reducir tu emocional (ambos están conectados). Posiblemente ello te llevará a confiar más también en tu criterio.

Pero si fuera necesario, cuando los dos centros anteriores estén más firmes, podrás abordar el intelectual (seguramente no hará mucha falta).

Te ruego que lo leas y veas si te resuena. Por lo que explicas creo que debes ir por ahí... ¿Lo miras?

**Gracias.**



## **Sobre el desequilibrio de los centros**

**Buenas noches Daniel,**

¡Hola!

**Gracias por el curso, YO ya voy notando pequeños cambios antes incluso de reequilibrarnos. Veo más matices en las cosas y me atrevo a expresar mi opinión, me han desaparecido miedos, no soy tan insegura.**

Porque la misma auto-observación ya genera resultados. De hecho, algunas líneas de trabajo se basan en la sola observación mantenida durante años. Pero, desde mi experiencia, si a eso se añade acción el trabajo se hace más veloz y suave.

¡Y eso será durante el próximo mes! Ya casi está aquí...

**De todas maneras, aun queda... Es difícil saber el tanto por ciento , un poco de centro emocional grande y un poco más de centro energético anoréxico. ¿Por dónde empiezo??????**

Pues ya lo tienes: te vas a centrar en las tareas que, en febrero, te “escojan” para equilibrar esos dos aspectos que están interrelacionados.

Por lo tanto, al incrementar el energético te será más fácil reducir el emocional. Pero abordaremos los dos a la vez: porque necesitas mover tu energía para poder reducir lo emocional y viceversa...

Ya ves: ya sabes dónde debes actuar.

Sin embargo, no sufras. En febrero, veremos acciones diferentes para cada centro y verás como algunas te llamarán la atención poderosamente: ellas te escogerán a ti. No te preocupes, será un proceso sencillo...

**Pienso que tengo que valorarme más y lo voy haciendo. Me cuido....**

Bueno, verás como en febrero lo concretaremos. Pero ahora ya sabes dónde debes focalizar tu trabajo interior. ¡Bravo!

**Muchas gracias**

A ti. Seguro que más personas estaban inseguras, pero cuando lean tu mail comprenderán que no tienen que preocuparse: las tareas las escogerán a ellas, todo se producirá de forma natural, sin esfuerzo...

:~)

**Hola Daniel,**

¡Hola!

**muy interesante el análisis de los centros.**

Sí, y como hemos hecho una observación previa resulta bastante fácil irse dando cuenta de nuestros centros desequilibrados, ¿verdad?

**Una pregunta: ¿sería acertado pensar que una persona con ansiedad social, es decir, una persona que le gustaría relacionarse mucho más con los otros pero que por su inseguridad o su miedo al rechazo muchas veces interacciona poco o incluso evita la interacción podría ser vigórico a nivel emocional y anoréxico a nivel energético? ¿Cómo lo ves?**

Pues, francamente, tiene muchos números que esa sea su estructura de personalidad.

En el caso que seas tú, te animo a mirarlo y a verificarlo. Como tú te ves por dentro no tendrás dudas.

En el caso que no seas tú, recuerda no meterte en la vida de los demás... ¡suele ser una forma fantástica de estropear las relaciones y de no dedicarnos a hacer nuestro propio trabajo!

:-)

**Gracias y saludos**

**Buenos días Daniel,**

¡Buenos días!

**Respecto a los centros, tengo algunas dudas.**

**Veo claramente que tengo el centro emocional vigorético, pero hay aspectos que me parece que se solapan con el equilibrado.**

**Por ejemplo:**

**Son personas con empatía (¡que no es lo mismo que fundirse con el dolor de los demás!). Saben lo que los demás viven, pero no lo viven ellos en primera persona.**

**En este punto yo considero que soy así, pero hay algunas personas muy cercanas a mí con las que me fundo más fácilmente que con el resto. Hace tiempo que trabajo en ello y ha mejorado bastante.**

Perfecto. Y eso es lo que tenemos que hacer: focalizarnos allí donde el trabajo es clave. No perder el tiempo queriéndolo hacer todo, sino centrándonos en lo clave.

Pero no te preocupes, cuando en febrero hablemos de qué hacer para equilibrar los centros, ellos serán los que te escogerán a ti. Habrá unas tareas que te llamarán la atención: ellas te habrán escogido a ti.

**Entonces no es con todo el mundo que me sucede. Al ser así, lo tendría que identificar más con este punto que con el punto 5 de vigorético que dice: Son personas que se sienten fundidos con el entorno. Se fusionan emocionalmente con lo que les rodea. Hacer lo contrario lo considerarían de “cruels insensibles” cierto?**

No necesariamente. Podrías tener esta parte equilibrada y solo necesitar superarlo con las personas más cercanas.

Mira en tu interior y verás si ello es así. ¿Te parece?

**En cuanto al punto 8 de equilibrado: Son personas con autoestima, se sienten dignos de amor. Eso significa que saben que son una pieza esencial del puzle de la vida.**

**Yo pienso que tengo una autoestima baja, pero por otro lado me siento digna de amor. Entiendo que puedo tener parte de este punto 8 y parte del punto 10 de vigoréxico verdad?**

Bueno, cuando hablo de sentirte digna de amor, hablo de sentirte valiosa y, por lo tanto de autoestima alta.

En caso contrario, si tienes la autoestima baja, si no ves tu valor, creo que puedes poner una marca en este punto.

**En cuanto al centro energético tengo un poco de lío. Por un lado he cambiado de pueblo varias veces, he tenido distintos trabajos, nunca me ha supuesto una dificultad realizar estos cambios, es más los he hecho porque he querido.**

¿Y el motivo del cambio, el origen era porque querías probar cosas nuevas que deseabas construir o era porque marchabas de un lugar que ya no te agradaba, te aburría o donde había problemas de relación?

Lo digo porque marchar de un lugar para generar cosas nuevas habla del centro energético sano, pero si el motivo es que huyes por problemas emocionales o de relación, sería diferente.... ¡y seguiría siendo del emocional!

Lo ves, ¿verdad?

**Entiendo que esto formaría parte de vigoréxico.**

Bueno, tener energía para crear cosas nuevas puede ser, simplemente, una demostración de un centro equilibrado.

Sería vigoréxico si tuviéramos que cambiar constantemente, pero generar nuevas cosas de vez en cuando habla de una fuerza interior adecuada, ¿no

crees?

**Pero por otro lado, me cuesta emprender cosas nuevas, por ejemplo si quiero apuntarme a un curso de ioga, o de costura, o de tocar la guitarra, etc. desde que quiero hacerlo hasta que lo hago pueden pasar meses, me queda en la lista de cosas pendientes digamos... Entiendo que esto seria más de anoréxico 2. Son personas pasivas, reactivas, que les cuesta ponerse en marcha. No toman la acción por sí mismas.**

Sí, aunque a veces decimos que “queremos” hacer algo, pero nos engañamos a nosotros mismos: en realidad es una idea mental, una obligación más que algo que realmente nos guste y deseemos...

¡Míralo!

**5. Son personas que se perciben como seguras, con capacidad.**

**Con el tema de la capacidad y sentirse seguro. Yo me veo con capacidad de hacer las cosas, con capacidad de afrontarlas y resolverlas. Pero en otros aspectos me veo insegura, con diversos miedos (suelen ser miedos pasajeros pero que cuando aparecen son un poco obsesivos, tipo me pasé de velocidad me van a quitar el carnet...por ejemplo...) y necesito de los demás que me estén dando esa seguridad. En qué punto casaría eso?**

Son miedos: eso habla del centro energético.

**Entiendo que la causa del desequilibrio de los centros no tiene importancia a la hora de trabajarlos? o se tratan distinto dependiendo de la causa?**

**No, no suele tener importancia.**

Igualmente, te reitero que tú no escogerás las tareas para reequilibrarte, sino que ellas te escogerán a ti.

Eso da mucha calma, ¿verdad?



**Ya que el tema de los miedos e inseguridades creo que tienen su origen en un momento traumático de mi vida, después de la enfermedad y muerte de mi madre.**

El origen no tiene importancia, lo importante es ver que es miedo: centro energético.

**Además después de eso me salió hipotiroidismo. Enfermedad que tiene como una de las posibles causas traumas emocionales. Y una de sus características es la falta de energía, como dice el punto 2. Son personas pasivas, reactivas, que les cuesta ponerse en marcha. No toman la acción por sí mismas.**

**En definitiva tengo lío con el centro energético, ya que tengo la sensación de que tengo un poco de equilibrado, otro poco de vigorético y otro poco de anorético, no sabría en cual situarme... El que está bastante claro es el emocional vigorético jejeje...**

Pues no sufras: cuando en febrero veamos las “medicinas” ellas te escogerán a ti.

Y ello será posible porque llevas tiempo observándote y, claro, ahora has visto cosas y las piezas se irán poniendo en su lugar poco a poco.

**Gracias y perdón por el tocho!**

Al contrario, nos ha permitido reflexionar un poco y relativizar los temas matizándolos.