

Butlletí de dubtes

 Daniel Gabarró
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

AULA INTERIOR

BUTLLETÍ Dubtes resolts

[4^a setmana de gener]

Índex

Utilitat del butlletí.....	3
Tot sentiment ve donat per un pensament.....	4
Revelació.....	10
Centres de treball.....	19
Sobre la visualización «reeducación infantil».....	23
Sobre cómo gestionar los sentimientos cuando estos son una montaña rusa....	25
Sobre el aprendizaje personal.....	29

Utilitat del butlletí

Aquí tens una sèrie de **preguntes habituals** en el punt actual on et trobes del teu creixement personal.

Si, després de llegir-lo, tens més dubtes, escriu-me i et contestaré. Ja saps que **sóc aquí per ajudar-te**. El meu mail és info@aulainterior.com

Tanmateix, només us demano que no feu preguntes personals, sinó **sobre el contingut del curs** o em bloquejaria inútilment, d'acord?

Contesto en MAJÚSCULES DINS els correus, així és com si **estiguéssim dialogant** i és més fàcil de diferenciar les preguntes de les respostes.

A l'inici del butlletí veuràs que hi ha un **índex** perquè, si no ho vols llegir tot, puguis escollir allò que més s'apropa als teus dubtes. Però veuràs que tots els dubtes són molt interessants.

-Tot sentiment ve donat per un pensament

Hola Daniel

BON DIA!

Espero que et trobis molt feliç !!

SÍ. ARA MATEIX JA FA CINCO HORES QUE M'HE POSAT A ESCRIURE I EM PRENDRÉ UN DESCANS EN ACABAR AQUESTA CONSULTA.

PERÒ COM M'ADONO QUE FAIG EL QUE HE DECIDIT (EL QUE VULL) PUC MANTENIR L'AMOR CAP A LA MEVA ACTIVITAT. M'ADONO QUE ESCRIURE NO VOL DIR NOMÉS POSAR UNA LLETRA DARRERA UNA ALTRA, SINÓ SER AL COSTAT DE PERSONES CONCRETES, DONAR SUPORT, ESCOLTAR... AIXÒ CANVIA EL SENTIT DE LA FEINA.

A MÉS, COM PROCURO TENIR BREUS DESCANSOS D'UNS POCS MINUTS CADA CERTES HORES, TAMBÉ M'ÉS FÀCIL MANTENIR L'ENERGIA ALTA... I SI A AIXÒ LI SUMO QUE PROCURO DORMIR PROU HORES I NEDAR UNA ESTONA CADA DIA... PUC MANTENIR EL COS EN FORMA I L'ENERGIA ELEVADA.

HO DIC PERQUÈ LA FELICITAT IMPLICA VIURE L'ESSÈNCIA QUE SOM. PERÒ COM TAMBÉ FEM SERVIR UN COS FÍSIC ÉS IMPORTANT CUIDAR-LO PER EVITAR QUE TINGUEM TAN POCA ENERGIA QUE ENS SIGUI IMPOSSIBLE ACCEDIR A LA INFORMACIÓ DE SAVIESA QUE TINGUEM.

NO HO HAS COMPROVAT? HAS VIST QUE QUAN TENS ESGOTAMENT, LA MENT FUNCIONA LENTA I ÉS DIFÍCIL SOSTENIR LA CONSCIÈNCIA?

PER TANT: CUIDEM DE LA NOSTRA ENERGIA VITAL!!

El meu dubte ve donat amb l'exercici que varem escollir en grup a la darrera sessió sobre "*tot sentiment ve donat per un pensament*» i no acabo de veure-ho i entendre-h, era si podries ampliar-me una mica aquest concepte.

Per exemple, si un individu té un patiment en el seu pensament

EL PATIMENT NO ÉS MAI UN PENSAMENT. NO ES TÉ AL PENSAMENT, SINÓ QUE EL PATIMENT ES PERCEP A L'ESFERA DE SENTIR.

EL PENSAMENT ET POT PRODUIR UN SENTIMENT DESAGRADABLE: TRISTESA, RÀBIA, IMPOTÈNCIA... PERÒ EL PENSAMENT NO "SENT", EL PENSAMENT DESCRIU LA REALITAT.

PER TANT, MAI POTS "TENIR UN PATIMENT EN EL TEU PENSAMENT".

PERÒ SÍ POTS PATIR PER SENTIMENTS DESAGRADABLES.

I QUIN ÉS L'ORIGEN D'AQUEST PATIMENT SENTIMENTAL? ELS PENSAMENTS.

PER EXEMPLE: UN PENSAMENT DE "SÓC TONTO/A" ACOMPANYAT D'UN PENSAMENT "NO SÉ EXPRESSAR-ME EN PÚBLIC" PROVOCARÀ UN SENTIMENT DE MALESTAR SI HE D'EXPRESSAR LA MEVA OPINIÓ DAVANT UN PÚBLIC.

EL PATIMENT ESTÀ EN EL CENTRE EMOCIONAL: SENTIMENTS.

PERÒ L'ORIGEN ESTÀ EN EL PENSAMENT: SÓC TONTO I NO SÉ EXPRESSAR-ME EN PÚBLIC.

SI LA MATEIXA PERSONA PENSÉS: "SÓC LLESTA I M'AGRADA COMPARTIR AMB ELS ALTRES EL QUE SÉ" SENTIRIA BENESTAR EN PARLAR DAVANT D'UN PÚBLIC NOMBRÓS.

JA VEUS: EL QUE SENTIM TÉ ORIGEN A LS PENSAMENTS.

PERÒ ELS PENSAMENTS SÓN DESCRIPCIONS O JUDICIS DE LA REALITAT. NO SENTEN PER ELLS MATEIXOS. SENTIM EN L'ESFERA EMOCIONAL-SENTIMENTAL.

DE FET, PER SEPARAR AQUESTA ESFERA EN DOS DIRÍEM.

Aula interior BUTLLETÍ

1.- LES *EMOCIONS* SÓN D'ORIGEN BIOLÒGIC (GANA, SET, CANSAMENT, FRED, CALOR...)

2.- ELS *SENTIMENTS* SÓN NASCUTS DELS PENSAMENTS.

A VEGADES TENIM UNA EMOCIÓ EN PRIMER LLOC (I NO UN PENSAMENT); PER EXEMPLE, TENIM GANA. PERÒ D'IMMEDIAT APAREIX UN PENSAMENT SOBRE LA GANA (JA SIGUI AGRADABLE COM, PER EXEMPLE, "*QUÉ BÉ, ARA MENJARÉ DE SEGUIDA*" O JA SIGUI DESAGRABLE COM "*NO HAURIA DE TENIR GANA ARA. ESTIC DE RÈGIM!!!*") I EN FUNCIÓ DEL QUE PENSEM SENTIREM ALEGRIA O CULPA O EL QUE SIGUI.

ÉS A DIR, ELS SENTIMENTS SEMPRE NEIXEN DE PENSAMENTS, FINS I TOT QUAN JUDIQUEM UNA EMOCIÓ BIOLÒGICA I AQUEST JUDICI O PENSAMENT DONA PEU A UN SENTIMENT.

CADA PERSONA TÉ SENTIMENTS DIFERENTS EN FUNCIÓ DEL QUE PENSA.

PER AIXÒ, NO PODEM CANVIAR EL QUE SENTIM, SINÓ CANVIEM LA FORMA DE VEURE EL MÓN.

i el portem a l'emoció i d'aquesta a la sensació, en aquest moment no hi serà en pensament per que haurà sortit d'ell i hi serà en sensació o emoció.

ET PREGO QUE MIRIS AMB ATENCIÓ EL RECORREGUT QUE T'HE DESCRIT DE:

PENSAMENT... SENTIMENT

O EL SEGON RECORREGUT QUE HE DESCRIT:

EMOCIÓ... PENSAMENT... SENTIMENTS

ET PREGO QUE OBSERVIS SÍ TAMBÉ ÉS AIXÍ A LA TEVA VIDA.

NINGÚ POT SENTIR-SE TRIST SI ABANS NO HI HA UN PENSAMENT QUE JUDIQUI LA REALITAT COM A "NEGATIVA".

Aula interior BUTLLETÍ

A VEGADES AQUEST PENSAMENT SERÀ INCONSCIENT, PERÒ ELS SENTIMENTS EL DELATEN I EL PODEM BUSCAR. NO HI HA FUM SENSE FOC. EL FOC SÓN ELS PENSAMENTS I EL FUM ELS FILLS DELS PENSAMENTS: ELS SENTIMENTS.

PER AIXÒ DIEM QUE ELS SENTIMENTS SÓN SENTI-MENTALS SENTI (DE SENTIR) I MENTALS PERQUÈ NEIXEN DE JUDICIS DE LA MENT, DE PENSAMENTS.

UF! ESPERO HAVER-ME EXPLICAT AMB CLAREDAT.

PERÒ NO EM CREGUIS: OBSERVA-HO A LA TEVA VIDA.

SI EN ALGUN MOMENT OBSERVES UN FUNCIONAMENT DINS TEU DIFERENT, M'HO COMENTES I L'OBSERVAREM. PERÒ ESTIC QUASI SEGUR QUE SERÀ UNA OPORTUNITAT PER ADONAR-NOS QUE T'HAS SALTAT ALGUNA PEÇA EN L'OBSERVACIÓ.

Però veure que tot sentiment te el seu origen en el pensament no ho veig.

ESPERO QUE AMB L'EXPLICACIÓ D'ABANS HO PUGUIS VEURE I HO COMPROVIS A LA TEVA VIDA.

PER EXEMPLE:

SI ET SENTIS IMPACIENT (SENTIMENT) ÉS PERQUÈ CREUS QUE HAS D'ESPERAR MASSA O SIMILAR.

ÉS IMPOSSIBLE SENTIR-SE IMPACIENT QUAN ES PENSA QUE TENIM TOT EL TEMPS DEL MÓN DAVANT NOSTRE I QUE EL PODEM PERDRE TANT COM VULGUEM I QUE ÉS FANTÀSTIC DEIXAR PASSAR EL TEMPS SENSE FER RES.

JA VEUS: EL QUE PENSES MARCA EL QUE SENTIS.

De vegades sí, però potser algun cop no pot ser a l'inrevés?

EN GENERAL ÉS AIXÍ. GAIREBÉ SEMPRE: COMPROVA-HO A LA TEVA VIDA.

Aula interior BUTLLETÍ

PUNTUALMENT POT SER QUE TINGUIS PRIMER UNA EMOCIÓ (QUEL COM BIOLÒGIC) COM TENIR GANA.

PERÒ SEGONS EL QUE PENSIS DE LA GANA, TINDRÀS UN SENTIMENT O UN ALTRE. HO VEUS?

Es a dir tu tens una emoció o sentiment

CAL DIFERENCIAR ENTRE EMOCIONS (PURA BIOLOGIA) DE SENTIMENTS (EL RESULTAT DELS PENSAMENTS).

no por influí en el teu pensament o en el teu monòleg interior?

OH! I TANT!

PERÒ ÉS UN TEMA DIFERENT.

ÉS A DIR, SÓN ASPECTES QUE S'INFLUENCIEN ENTRE ELLS. PERÒ L'ORIGEN ÉS EL PENSAMENT.

ÉS A DIR, UNA PERSONA QUE TÉ UNA EMOCIÓ DE GANA I PENSA QUE HA DE FER RÈGIM I PENSA QUE NO TÉ VOLUNTAT, LLAVORS SE SENT CULPABLE, DESPRÉS POT MIRAR DE REPRIMIR-SE LA GANA, PERÒ -DEGUT A LA CULPA QUE SENT- POT PENSAR QUE LA SEVA VIDA ÉS INJUSTA I, LLAVORS, SENTIR RÀBIA CONTRA ELS QUE NO TENEN GANA I... I... I...

JA VEUS: EL QUE SENTIM POT DESENCADENAR MÉS PENSAMENTS, QUE DESENCADENA MÉS SENTIMENTS (I, A VEGADES ACCIONS) I AIXÍ INFINITAMENT...

PERÒ L'ORIGEN ÉS EL PENSAMENT.

SI DE COP PENSES QUE TENIR GANA O FER RÈGIM NO ÉS IMPORTANT, TOT AIXÒ ES DESFÀ. DESAPAREIX.

SENSE EL PENSAMENT QUE FA DE BASE, ELS SENTIMENTS NO PODEN APARÈIXER.

Aula interior BUTLLETÍ

UF! ESPERO HAVER-ME EXPLICAT CLARAMENT.

M'agradaria que si us plau m'ho comentessis per tenir millor comprensió del meu dubte.

De vegades una emoció que no és evitable pot influir en el teu pensament?

NO. UNA COSA ÉS EL SENTO A NIVELL FÍSIC (EMOCIÓ) I UNA COSA DIFERENT ÉS COM LA JUDICO, EL QUE PENSO D'ELLA.

NINGÚ ESTÀ OBLIGAT A PENSAR QUELCOM A PARTIR DE LES EMOCIONS QUE TÉ.

LA RESPOSTA ÉS PERSONAL. NO ÉS INEVITABLE, SINÓ EN FUNCIO DE LA NOSTRA VISIO DEL MÓN.

IGUALMENT, MENTRE TINGUEM UNA VISIO DEL MÓN, NO PODEM CANVIAR EL QUE SENTIM... ÉS A DIR, HEM DE TREBALLAR EN LA NOSTRA COMPENSIÓ. MENTRE LA VISIO DEL MÓN NO CANVIA SÍ ÉS OBLIGATORI (INEVITABLE) SENTIR I ACTUAR D'UNA FORMA CONCRETA. PERÒ PER A CADA PERSONA ÉS DIFERENT, NO HI HA UNA ÚNICA FORMA. PER TANT, ENCARA QUE SÍ ÉS INEVITABLE QUE JO SENTI AIXÒ (PEL QUE PENSO), ALTRES PERSONES SENTIRAN COSES DIFERENTS PERQUÈ PENSEN DIFERENT.

HO VEUS?

SI T'HI FIXES, VEURÀS COM DAVANT DELS MATEIXOS FETS DIFERENTS PERSONES SENTEN I ACTUEN DIFERENT.

Agraït per la teva atenció

AL CONTRARI, JO T'ESTIC MOLT AGRAÏT PER PODER-TE CONTESTAR I PODER REFLEXIONAR EN VEU ALTA.... SEGUR QUE POT SER ÚTIL A MÉS D'UNA PERSONA!!

-Revelació

Bon dia Daniel

BON DIA!

Aquestes festes, tal i com ens vas pronosticar, han estat molt reveladores des de la perspectiva de l'observació, no m'imaginava que pogués ser tant potent el simple fet d'observar amb ganes de veure.

L'ANTONI BLAY SEMPRE DEIA: QUI MIRA AMB GANES DE VEURE, ACABARÀ VEIENT. CREC QUE ÉS AIXÍ, ENCARA QUE NO TOT HOM S'ADONA DE LA REALITAT A LA MATEIXA VELOCITAT, PERÒ A MIDA QUE S'INTENTA VAN CAIENT ELS VELS QUE DUEM POSATS I TOT ES VA FENT MÉS I MÉS EVIDENT.

NO IMPORTA SI AIXÒ SUCCEEIX RÀPID O LENTAMENT: AIXÒ NO DEPÈN DE NOSALTRES.

EL QUE SÍ DEPÈN DE NOSALTRES ÉS SI SOM CAPAÇOS DE MANTENIR LES GANES DE VEURE, SI ENS HEM PROMÈS NO AUTO-ENGANYAR-NOS MÉS I PODEM MANTENIR AQUESTA PROMESA.

M'he adonat de moltes coses que fins ara intuïa però no veia o no volia veure i ara ha sigut com una revelació.

CREC QUE L'AFIRMACIÓ "NO VOLIA VEURE" ÉS BASTANT CLAU.

MOLTS COPS ENS NEGUEM A VEURE. PER AIXÒ ÉS CLAU FER-NOS UNA PROMESA DE NO MENTIR-NOS MAI. DE NO AUTO-ENGANYAR-NOS MAI.

ÉS AQUESTA HONESTEDAT LA QUE ENS AJUDA A ANAR VEIENT CADA COP MÉS.

Per una part ha estat molt alliberador però per l'altra m'ha agafat una sensació d'angoixa molt gran.

L'ANGOIXA VE D'UNA NO ACCEPTACIÓ.

ENCARA NO ACCEPTEM EL QUE VEIEM, ENCARA ENS DEFENSEM.

A MIDA QUE HO ACCEPTIS, L'ANGOIXA MINVARÀ A GRAN VELOCITAT.

POSSIBLEMENT, QUAN ARRIBI AQUESTA RESPOSTA ESCRITA JA HAURÀ BAIXAT UNA MICA. I SEGUIRÀ BAIXANT SI ESTÀS DISPOSAT/DA A ACCEPTAR.

Fins ara crec, que pensava que la meva tasca era intentar canviar una persona important de la meva vida, perquè veia que no era bo per ella ni per nosaltres

SÍ. AIXÒ ÉS MOLT HABITUAL. CREURE QUE HEM DE CANVIAR ELS ALTRES PEL SEU BÉ. SENSE ADONAR-NOS QUE ÉS UNA FORMA D'AGREDIR A LA PERSONA PERQUÈ NO ACCEPTEM QUE TÉ DRET A VIURE LA SEVA VIDA I A SEGUIR EL PROPI PROCÉS.

LA VOLEM CANVIAR PERQUÈ CREIEM QUE ESTÀ EQUIVOCADA. PERÒ ÉS UNA FALTA DE RESPECTE A LA SEVA LLIBERTAT, AL SEU DRET A EQUIVOCAR-SE I, D'ALGUNA FORMA ÉS UNA AGRESSIÓ.

AIXÒ ESPATLLA LES RELACIONS I GENERA TENSIÓ.

PERÒ SOVINT, AGAFEM AQUESTA TENSIÓ COM UNA FORMA D'INCREMENTAR LA NOSTRA IDENTITAT I ENTREM EN UN BUCLE: QUAN MÉS LA PRESSIÓ, MÉS TENSIÓ HI HA, PERÒ MÉS EM "SENTO VIU I AMB LA RAÓ". AQUESTA SENSACIÓ DE "TENIR RAÓ" ÉS LA QUE M'IMPEDEIX RESPECTAR-LA: EM SENTIRIA BUIT/BUIDA, LA LLUITA ESTÀ DOTANT DE SENTIT LA MEVA VIDA (ENCARA QUE EM FACI PATIR) I EM RESULTA DUR ENFRONTAR-ME AL MEU PROPI BUIT VITAL AIXÍ QUE... LA SEGUEIXO PRESSIONANT!

NO DIC QUE SIGUI EL QUE ET PASSA, PERÒ ÉS MOLT HABITUAL I HE APROFITAT PER EXPLICAR-HO.

AIXÍ PODEM VEURE QUE QUELCOM "DESAGRADABLE" EN REALITAT HO

Aula interior BUTLLETÍ

MANTENIM PELS BENEFICIS SECUNDARIS POSITIVS QUE ENS APORTA.

i el fet de saber i interioritzar que no es la meva feina canviar-lo, fins i tot es egoista per part meva fer-ho, m'ha fet sentir molt i molt alliberada.

SÍ.

I A MIDA QUE HO ACCEPTIS MÉS, L'ALLIBERAMENT SERÀ MÉS GRAN.

PERÒ NO NOMÉS AIXÒ, CADA VEGADA PODRÀS ESTIMAR MILLOR.

Jo només m'he d'ocupar del que faig jo i no els altres.

SÍ. PERQUÈ, DE FET, CANVIAR ELS ALTRES ÉS UN IMPOSSIBLE.

Ara bé, aquesta "revelació" fa que jo sigui responsable de permetre que això continuï passant a la meva vida o no

BÉ, AQUESTA REVELACIÓ T'INDICA QUE TAMBÉ TU TENS UN ROL EN AQUEST JOC I QUE D'ALGUNA FORMA ETS "CÒMPLICE" EN LA RELACIÓ.

NO ÉS POSSIBLE BALLAR UN VALS SENSE PARELLA, OI?

PERÒ AIXÒ D'ADONAR-NOS DE LA NOSTRA COMPLICITAT TAMBÉ ENS OBRE UNA PORTA A ACTUAR DIFERENT, NO?

A VEGADES ENS GENERA POR, PERÒ ÉS POSITIU.

i fa que senti un nus al pit que fins i tot en algun moment fa que em costi respirar.

HO ENTENC.

ASSUMIR LA PRÒPIA RESPONSABILITAT ÉS UN EXERCICI D'AUTO CONSCIÈNCIA I DE CREIXEMENT PERSONAL MOLT POTENT I, A VEGADES, FA POR.

TANMATEIX, QUAN FACIS EL PAS, NO NOMÉS L'HAURÀS DONAT EN AQUEST CAS CONCRET, SINÓ QUE HAURÀS GENERAT UN APRENTATGE QUE ET SERÀ ÚTIL PER A MOLTES ALTRES CIRCUMSTÀNCIES. D'ALGUNA FORMA, T'HAURÀS ENRIQUIT EXTRAORDINÀRIAMENT.

T'HO DIC PERQUÈ VEGIS QUE NO ESTÀS NOMÉS PRENENT UNA DECISIÓ SOBRE AQUESTA RELACIÓ EN CONCRET, SINÓ FENT UN EXERCICI MOLT MÉS PROFUND QUE T'ENSENYA A RELACIONAR-TE MÉS SÀVIAMENT AMB ELS ALTRES.

DE FET, A PARTIR DE FEBRER US SUGGERIRÉ D'ACTUAR A PARTIR DEL QUE HEU VIST EN LES OBSERVACIONS DELS MESOS ANTERIORS.

BÉ, US DONARÉ PAUTES, PERÒ QUEDA CLAR QUE LES ACCIONS CONCRETES NO NOMÉS AFECTARAN LES AREES EXACTES EN LES QUE PRENGUEU DECISIONS, SINÓ QUE SERAN UNA FORMA D'ENTRENAR LA VOSTRA MATEIXA CAPACITAT DE DECIDIR I D'ACTUAR DIFERENT. PER, ALGUNS COPS, RESULTARAN UN PÈL DIFÍCILS.

PERÒ COM SABREU EL COST DE NO ACTUAR (GRÀCIES A HAVER-VOS ESTAT OBSERVANT DURANT 4 MESOS) NO PODREU TIRAR ENRERA, SABREU QUE NO ACTUAR ÉS MOLT PITJOR, ÉS SEGUIR ATRAPATS/DÉS ON ARA SOU. HAUREM CREMAT ELS BARCOS I NOMÉS PODREM QUE SEGUIR ENDAVANT.

JA VEUS... VAS BÉ.

ENTENC EL QUE DIUS. PERÒ VAS BÉ.

Això ha fet que prengui la decisió, de moment interna, de dir prou a aquestes situacions i ja que jo no puc fer-les canviar, si que puc apartar-me'n.

TOTALMENT COMPENSIBLE.

NO SOM COMPATIBLES AMB TOTHOM. I, A VEGADES, APARTAR-SE ÉS LA MILLOR MOSTRA D'AMOR.

Aula interior BUTLLETÍ

AIXÒ PASSA SOVINT, PER EXEMPLE, AMB PERSONES QUE TENEN ADDICCIONS O QUE FAN SERVIR LA VIOLÈNCIA EN LES RELACIONS O QUE NO ENS PODEN RESPECTAR O QUE NO PODEN RESPECTAR ELS ACORDS QUE FAN AMB NOSALTRES.

Vull apartar-me'n però no vull fugir, com vas comentar, vull recollir l'aprenentatge, però no sé com fer-ho.

SI MARXES AMB AMOR, JA ÉS UN PRIMER PAS.

SI MARXES I POTS DESITJAR QUE SIGUI FELIÇ I NO LI VOLS CAP MAL, JA ÉS UN PRIMER PAS.

L'APRENTATGE ANIRÀ APAREIXENT. TANMATEIX TAMBÉ POTS PREGUNTAR A PERSONES PROPERES QUE TINGUIN CRITERI: "*QUÈ CREUS QUE HE D'APRENDRE EN UNA RELACIÓ ON PASSA AIXÒ I AIXÒ?*"

No em sento amb prou energia per fer el pas a l'acció i fer front al que ve i no sé com encarar-ho de manera que ho pugui fer des de la calma i amor. Suposo que més endavant ens aniràs donant eines

SÍ. AQUEST MES DE FEBRER PARLAREM DE LES 7 EINES DE L'AMOR. I SÓN CLAUS PER AIXÒ QUE COMENTES. SÓN LA FORMA CONCRETA D'ESTIMAR.

ESPERO QUE ET SERAN MOLT ÚTILS! AH! RECORDA QUE TENS EL LLIBRE, PER SI LI VOLS DONAR UN COP D'ULL!

però el fet d'haver vist el que passa fa que em senti impacient i fins i tot que no sóc sincera amb l'altra persona quan jo ja he pres una decisió (ni que sigui interna).

RECORDA QUE DIR TOT EL QUE PENSEM QUAN AIXÒ AGREDEIX L'ALTRA PERSONA NO ÉS UN VALOR. LES COSES NOMÉS SÓN UN VALOR QUAN SÓN VALUOSES PER QUI LES DIU O FA I PER QUI LES ESCOLTA O REP.

PER TANT, SI LES TEVES PARAULES NO MILLORARIEN LA RELACIÓ, EL TEU

SILENCI ÉS UN SIGNE D'AMOR I NO PAS D'HIPOCRESIA.

HO VEUS?

A veure si em pots il·luminar una mica.

BÉ, ESPERO QUE EL QUE HE ESCRIT T'HAGI ESTAT MÍNIMAMENT ÚTIL.

Per altra banda, referent a no canviar els altres, tinc dubte referent als fills, en el meu cas són petits i per tant jo sóc responsable de guiar-los.

SÍ, TENS LA RESPONSABILITAT DE GUIAR-LOS, D'ACOMPANYAR-LOS, DE DONAR-LOS UN EXEMPLE.

PERÒ TAMPOC POTS DECIDIR PER ELLS.

PERÒ SÍ HAS D'ACTUAR, EN CONCRET EN TOTS AQUELLS ÀMBITS ON ELLS NO SÓN PROU MADURS COM PER DECIDIR PER ELLS MATEIXOS I ASSUMIR LES CONSEQÜÈNCIES DELS SEUS ACTES.

A MIDA QUE CREIXEN, ELS VAS DEIXANT MÉS I MÉS LLIBERTAT, FINS QUE SÓN ADULTS I JA DEIXES DE MANAR SOBRE ELLS EN CAP ÀREA: LA VOSTRA RELACIÓ ÉS UNA RELACIÓ D'AMOR IGUALITÀRIA.

EN TOT CAS, SI EN UNA ÀREA JA PODEN PRENDRE DECISIONS, PER AMOR HAS DE PERMETRE QUE VISQUIN LES CONSEQÜÈNCIES DEL QUE HAN DECIDIT. NO FER-HO SERIA MALTRACTE: ELS IMPEDIRIES APRENDRE.

Veig en ells comportament que no els hi són bons, molts d'ells apresos de mi i del seu pare, com la falta de gestió emocional i no sé com canviar-ho.

COMENÇA PER GESTIONAR I EXPRESSAR LES TEVES EMOCIONS. FES D'EXEMPLE. EXPLICITA EL QUE FAS I EXPLICITA QUE HAS VIST QUE ÉS MILLOR SER HONESTA AMB TU.

LES PARAULES SENSE ACCIÓ SÓN BUIDES, VENT. PERÒ VEURE QUE TU HO FAS ÉS LA MILLOR AJUDA QUE PODEN REBRE.

Aula interior BUTLLETÍ

A MIDA QUE TU VAGIS GUANYANT EN GESTIÓ EMOCIONAL (O EL TEMA QUE SIGUI) ELS TEUS FILLS TINDRAN UN MODEL I TU PODRÀS INTERVENIR-HI DE FORMA COHERENT.

QUE ELLS TRIGUIN MÉS O MENYS A OBRIR-SE, JA NO DEPENDRÀ DE TU. PERÒ TINDRAN UN MODEL. TU HAS TRIGAT UNS ANYS, IGUAL ELLS TAMBÉ TRIGUEN UN TEMPS. PERÒ CREC QUE EL TEU CANVI SERÀ LA MILLOR AJUDA QUE ELS POTS DONAR.

Entenc que en aquest cas sí que és responsabilitat meva canviar-ho, oi?

CANVIAR-HO NO. AIXÒ NO DEPÈN DE TU.

PERÒ INTENTAR-HO SÍ.

TENS L'OBLIGACIÓ D'INTENTAR-HO, D'AJUDAR-LOS PERQUÈ AQUEST ÉS EL TEU ROL.

NO SÉ SI HO ACONSEGUIRÀS O NO: NO DEPÈN DE TU. INTENTA-HO!

PER TANT, TU HAS D'ACTUAR AMB AMOR I DEIXAR QUE VISQUIN LES CONSEQÜÈNCIES DE NO FER-HO. REPETEIXO: QUE VISQUIN LES CONSEQÜÈNCIES DE NO FER-HO.

I TU, HAS DE DONAR EXEMPLE I NO PATIR PELS SEUS ERRORS (ELS NECESSITEN PER APRENDRE I NO ÉS SAVI PATIR: PODRÍEU CONVERTIR EL PATIMENT EN EL NEXE QUE US UNEIX).

UF!

ESPERO QUE M'ESTIGUI EXPLICANT BÉ!!

Sé que per una part ho puc fer amb l'exemple

SÍ! EXACTE!

però jo també tinc les meves limitacions i no puc evitar certes conductes que sé

que ells després absorbeixen,

HO ENTENC.

I AIXÒ ELS OBLIGARÀ A ELLS A FER UN TREBALL PER LA SEVA BANDA. TU HO HAS FET AMB ELS TEUS PARES, ELLS HO FARAN AMB TU.

NO TOT ÉS DE COLOR DE ROSA. TU DONES EL TEU MÀXIM, PERÒ TAMBÉ TENS LÍMITS.

TENS DRET A EQUIVOCAR-TE PERÒ ALLÒ QUE ELS TEUS FILLS FACIN AMB ELS TEUS ERRORS, JA NO DEPÈN DE TU. I A MIDA QUE CREIXIN SERAN CADA DIA MÉS RESPONSABLES DEL QUE FAN AMB ELS TEUS ERRORS.

CREC QUE ALGUNA COSA SEMBLANT A AQUESTA ÉS EL QUE ELS CRISTIANS ANOMENEN "PECAT ORIGINAL QUE PASSA DE PARES/MARES A FILLS I FILLES".

FEM EL QUE PODEM. PERÒ NO PODEM FER MÉS.

com els puc ajudar a millorar-ho, tot i que jo continuï equivocant-me?

NO PATINT PER ELLS. TENINT CONFIANÇA QUE ELS TEUS ERRORS TAMBÉ ELS AJUDARAN A CRÉIXER IGUAL COM ELS DELS TEUS PARES ET VAN AJUDAR A TU A AVANÇAR.

PERÒ SENSE PATIR PER ELLS.

EL PATIMENT PODRIA CONVERTIR-SE EN UN NEXE MALALTÍS. FES EL QUE PUGUIS I CONFIA EN LA FORÇA DELS TEUS FILLS.

SEGURAMENT, SI HO FAS, TAMBÉ TU T'ENFORTIRÀS I, CLAR, LA RELACIÓ SERÀ MÉS SANA... I AIXÒ TAMBÉ SERÀ UN MODEL QUE ELLS PODRAN APRENDRE: ASSUMIR ELS PROPIS ERRORS I NO PATIR PER COM ELS ALTRES GESTIONEN ELS SEUS ERRORS.

Ja veus que estic feta un embolic, espero que poc a poc vagi trobant la llum.

NO, NO.

CREC QUE ESTÀS VEIENT MOLTES COSES.

PERÒ QUE, COM SÓN NOVES, ET RESISTEIXES UNA MICA. PERÒ CREC QUE VAS EN LA DIRECCIÓ CORRECTA...

Gràcies per la teva guia i ajuda, m'està agradant molt el curs i retrobar-me amb mi mateixa.

I SEGUIREM AVANÇANT ENCARA MÉS! JA HO VEURÀS.

EL QUE ARA ENS SEMBLA DIFÍCIL, DEIXARÀ DE SER-HO EN UNS MESOS...

Fins aviat i una gran abraçada

GRÀCIES PER LA CONSULTA I CREC QUE TAMBÉ SERÀ ÚTIL A MOLTES PERSONES.

-Centres de treball

Hola Daniel!

HOLA!!

El meu dubte és el següent: si, als centres de treball, tinc aspectes en l'apartat "has de reduir.." i aspectes en l'apartat "has d'incrementar...", que faig?

ADONAR-TE'N QUE ÉS POSSIBLE QUE UNS SIGUIN D'UN ESPAI PÚBLIC I ELS ALTRES SIGUIN D'UN ESPAI PRIVAT.

HO MIRES?

VULL DIR QUE NO ES DONEN A LA VEGADA AL MATEIX ESPAI. I, PER TANT, ÉS POSSIBLE QUE HÀGIM DE POTENCIAR LA TENDRESA EN L'ESPAI PRIVAT I L'ENERGIA EN EL PÚBLIC I AIXÒ NO SIGUI CAP CONTRADICCIÓ.

HO DIC PERQUÈ ÉS POSSIBLE QUE HÀGIM APRÈS QUE A LA FEINA HEM DE SER D'UNA FORMA I A CASA D'UNA ALTRA.

PERÒ PODEM EQUILIBRAR-NOS I AIXÒ ENS AJUDARÀ A SER COHERENTS.

HO DIC PERQUÈ HO OBSERVIS.

I NO HAS DE PATIR, TAMPOC, PER SI SABRÀS DECIDIR LES ACCIONS QUE ET CALEN PER EQUILIBRAR ELS TEUS CENTRES.

LA MEVA EXPERIÈNCIA DIU QUE NO HO ESCOLLIRÀS TU, SINÓ QUE SERAN LES ACCIONS LES QUE T'ESCOLLIRAN A TU, ET SALTARAN AL COLL.

Crec que segons quant hem passi hauré de augmentar o reduir, això vol dir que sempre variarà, que és un exercici canviant dia a dia o setmana a setmana. O m'equivoco i no he cercat prou com per adonar-me a quina posició estic???

TINC L'ESPERANÇA QUE T'HE CONTESTAT AMB LA RESPOSTA INTERIOR.

IGUALMENT, SI LA SITUACIÓ FOS, PER EXEMPLE, QUE A VEGADES ET DEIXES DOMINAR PER LES PERSONES QUE ESTIMES I, A VEGADES, SALTES I ELS DOMINES, AQUÍ HAURÍEM D'ADONAR-NOS QUE EL TEMA ÉS EL DOMINI I QUE CAL DEIXAR-LO CAURE. NO ÉS QUE A VEGADES HI HAGI MOLT I A VEGADES HI HAGI POC. SINÓ QUE HI HA DOMINI I QUE HEM DE CANVIAR LA RELACIÓ AMB AIXÒ.

EN PARLAR DEL TEMA EL PROPER MES VEURE'M QUE, PER POSAR UN EXEMPLE, EL DOMINI ES TRASCENDEIX APLICANT L'AMOR I DEIXANT CAURE LA NECESSITAT QUE ELS ALTRES FACIN EL QUE JO VULL, ENTENDRE QUE EL VERITABLE AMOR ÉS RESPECTAR L'ACCIÓ I ELS RESULTATS QUE ELS ALTRES OBTENEN SENSE PATIR PER ELLS, SINÓ SABENT QUE CADA PERSONA OBTÉ ALLÒ QUE NECESSITA I QUE TÉ DRET A UN PERÍODE D'APRENTATGE.

QUÈ VULL DIR AMB AIXÒ? QUE SOVINT ES TROBA UNA ACCIÓ QUE EQUILIBRA UN TEMA I NO CAL TROBAR UNA FORMA DE PUJAR UN ASPECTE D'UN TEMA I UNA ALTRA DE BAIXAR-LO EN UN ALTRE ASPECTE, SINÓ ANAR L'ARREL DEL TEMA I RESOLDRE'L.

TINC L'ESPERANÇA QUE A LA SESSIÓ DEL FEBRER CADA PERSONA PODRÀ VEURE 3 O 4 ACCIONS CLAUS QUE HA DE FER A LA SEVA VIDA PER TAL D'ANAR TRASCENDINT ALLÒ QUE HA OBSERVAT. I TAMBÉ TINC L'ESPERANÇA QUE VOSALTRES NO ESCOLLIREU AQUESTES ACCIONS, SINÓ QUE SERAN LES ACCIONS LES QUE US ESCOLLIRAN A VOSALTRES! US SALTARAN AL COLL. QUAN LES VEIEU, DIREU: "AIXÒ ÉS PER A MI".

Gràcies!

NO HI HA DE QUÈ. TANT DE BO T'HAGI CONTESTAT MÍNIMAMENT!

També volia demanar-te la teva opinió sobre el poliamor i si la vols compartir amb tots nosaltres.

BUF!

TOT UN TEMA.

MIRA, M'ADONO QUE LES FORMES COM ES RELACIONEN LES PERSONES DEPENEN DE L'ÈPOCA HISTÒRICA I LA ZONA GEOGRÀFICA.

PER EXEMPLE, EN L'ACTUALITAT HI HA FORÇA PAÏSOS ON LA IDEA D'EMPARELLAR-SE PER L'ENAMORAMENT NO ÉS CENTRAL. JA VEUS: VIUEN LA FAMÍLIA DE FORMA TOTALMENT DIFERENT A LA NOSTRA!!

TAMBÉ HAN EXISTIT (I EXISTEIXEN) CULTURES ON LES RELACIONS FAMILIARS NO SÓN DE PARELLA, SINÓ QUE SÓN DE POLIGÍNIA (MÉS D'UNA DONA PER A UN HOME) O DE POLIÀNDRIA (MÉS D'UN HOME PER A UNA DONA) I, TAMBÉ, D'ALTRES VARIACIONS.

QUINA RELACIÓ TÉ AIXÒ AMB EL POLIAMOR? DONCS PERQUÈ CREC QUE ALLÒ QUE IMPORTA NO ÉS TANT LA FORMA CONCRETA COM ADOPTEN LES RELACIONS EN LES NOSTRES VIDES, SINÓ LA CONSCIÈNCIA AMB LES QUE LES VIVIM.

EN AQUEST SENTIT, TAMBÉ M'ADONO QUE MOLTS "MATRIMONIS" NO SEMBLEN GAIRE CONSCIENTS. PER TANT, PREFEREIXO POTENCIAR UNS ACORDS CONSCIENTS ENTRE LES PERSONES QUE NO PAS DIR QUE UNS TIPUS D'ACORDS SÓN MILLORS QUE UNS ALTRES.

EL CELIBAT EM SEMBLA MOLT BÉ, SI ES VIU AMB CONSCIÈNCIA.

LA SOLTERIA AMB VIDA SEXUAL EM SEMBLA MOLT BÉ SI ES VIU AMB CONSCIÈNCIA.

L'ASEXUALITAT EM SEMBLA MOLT BÉ, SI ES VIU AMB CONSCIÈNCIA.

EL MATRIMONI EM SEMBLA MOLT BÉ, SI ES VIU CONSCIENTMENT.

LES PARELLES OBERTES EM SEMBLEN MOLT BÉ, SI ES VIUEN CONSCIENTMENT.

LES PARELLES PERMEABLES EM SEMBLEN MOLT BÉ, SI ES VIUEN AMB

CONSCIÈNCIA.

EL POLIAMOR EM SEMBLA MOLT BÉ, SI ES VIU CONSCIENTMENT.

ETC.

PERÒ NOMÉS ÉS EL MEU PUNT DE VISTA.

I EL MEU PUNT DE VISTA NO TÉ LA MÉS MÍNIMA IMPORTÀNCIA.

QUÈ ÉS, DONCS, EL QUE REALMENT IMPORTA?

DONCS EL QUE TU VERIFIQUIS A LA TEVA VIDA. ALLÒ QUE TU COMPROVIS I ALLÒ QUE TU VISQUIS DE FORMA CONSCIENT.

BÉ, ESPERO HAVER-TE CONTESTAT I QUE LA RESPOSTA ET SIGUI, D'ALGUNA MANERA, ÚTIL.

Gràcies per tot!

A TU I QUE TINGUEM UNA SETMANA PLENA DE SAVIESA, ÉS A DIR, QUE BUSQUEM ENTENDRE PROFUNDAMENT TOT EL QUE VISQUEM.

¿? -Sobre la visualización «reeducación infantil»

Hola Daniel,

BUENOS DÍAS!

tengo una duda. He realizado la visualización de la niña interior y no he tenido ningún tipo de sensación, ni emoción, ni recuerdos de mi infancia. En un principio no le he dado ninguna importancia, ya que no me ha supuesto ningún problema, pero después me he preguntado si es normal. Me gustaría saber cuál es tu opinión.

YO TAMPOCO LE DARÍA NINGUNA IMPORTANCIA.

PERO AQUÍ DESTACARÍA LO SIGUIENTE:

1.- NO CREO QUE EXISTA NINGUNA TÉCNICA QUE SIRVA SIEMPRE PARA TODA LA HUMANIDAD, ASÍ QUE CUANDO ALGO NO NOS SIRVE COMPRENDEMOS QUE NO PASA NADA.

2.- SIN EMBARGO, EN ESTE CASO, ES INTERESANTE OBSERVAR SI HE PODIDO SENTIR QUE SÍ ME COMUNICABA CON ESA PARTE MÍA, CON ESA NIÑA/O QUE FUI. ¿HA APARECIDO ESA COMUNICACIÓN SINCERA Y REAL? SI FUERA ASÍ, DARÍAMOS POR BUENO EL HECHO QUE LO VIVIESES "NORMAL", PUES INDICARÍA QUE TIENES UN/A NIÑA/O SANO/A.

SIN EMBARGO, SI PERCIBES QUE NO HAS PODIDO RELACIONARTE CON ESA PARTE TUYA DE FORMA REAL, QUE HAY COMO UNA BARRERA, AHÍ SÍ QUE MERECE LA PENA INSISTIR. ¿POR QUÉ? PUES PARA COMPROBAR SI REALMENTE LO VIVIMOS COMO ALGO SANO O SI ESA BARRERA FORMA PARTE DE UNA DEFENSA QUE PUEDE TAMBIÉN PROYECTARSE

Aula interior BUTLLETÍ

EN OTRAS PARTES DE MI PERSONALIDAD ACTUAL. ¡UY! ME ESTOY EXPLICANDO FATAL, PERO LO QUE QUIERO DECIR ES QUE SI HEMOS "ANESTESIADO A NUESTRO NIÑO/A INTERIOR" ES POSIBLE QUE ESA "ANESTESIA" ESTÉ TODAVÍA VIVA EN NUESTRA VIDA Y ES INTERESANTE VOLVER A REPETIRLO HASTA QUE NOS DEMOS PERMISO PARA SENTIR, HASTA QUE NUESTRO NIÑO/A INTERIOR SIENTA QUE REALMENTE ESTAMOS AHÍ.

¡UY! ¡ESPERO QUE ME HAYA EXPLICADO MÍNIMAMENTE DE FORMA INTELIGIBLE!

TENGO LA IMPRESIÓN DE HABERME HECHO UN LÍO CON LAS PALABRAS Y HABER SIDO POCO CLARO...

Muchas gracias

A TI... ¡Y SI NO ME HE EXPLICADO BIEN, VUELVE A PREGUNTAR!

¿? -Sobre cómo gestionar los sentimientos cuando estos son una montaña rusa

Hola Daniel,
HOLA!;

Sobre lo hablado hoy: "nadie me daña, nadie me perjudica, nadie me beneficia" y viceversa. Esto lo interioricé cuando hice la formación anterior, y es un concepto que comprendo y creo.

PERFECTO. UN GRAN PASO YA REALIZADO, ¿VERDAD?

ME REFIERO A QUE ESTO NOS LIBERA DE MUCHO ODIO Y SIMILAR, ¿A QUE SÍ?

Sin embargo, llevo unos meses en los que la "personaja" se apodera de mí en forma de crítica feroz + sentimientos de enfado/tristeza ante reacciones de los demás. Como una montaña rusa de "odiar al mundo" y al minuto siguiente necesitar mucho a los demás, tanto que cualquier negativa o disidencia me duele profundamente.

Vamos, un "perjudicarme" entre criticar y resentirme.

¿Qué herramienta me podría ser útil para cambiar esta dinámica y "beneficiarme" a mí misma? :)

¡OSTRAS!

A VECES ME SIENTO COMO "EL MAGO SIN MAGIA", QUIERO DECIR QUE, A VECES, ME PLANTEÁIS PREGUNTAS REALMENTE DIFÍCILES... ¡Y ESTA ES UNA!

NO SÉ SI SABRÉ RESPONDERTE DE FORMA REALMENTE ÚTIL.

NO LO SÉ.

PERO VAMOS A INTENTAR REFLEXIONAR CONJUNTAMENT SOBRE ELLO.

ASÍ, TÚ TAMBIÉN PODRÁS VER LO QUE QUIERO DECIR Y HACERLO TUYO. SI LO HACES TUYO, TODO EL TRABAJO ESTARÁ HECHO (AL MENOS EL INICIAL, FALTARÁ LA PRÁCTICA QUE SE REQUIERA PARA INTEGRARLO PROFUNDAMENTE, PERO TENDREMOS LAS HERRAMIENTAS).

TE PROPONGO DIFERENTES ENFOQUES:

1.- PREGUNTARME, ¿QUÉ PARTE DE MÍ REFLEJA ES QUE "ME PONE DE LOS NERVIOS"? ¿QUÉ PONE EN EVIDENCIA DE MI INTERIOR? ¿QUÉ PARTE NO RESUELTA EN MÍ PONE EN EVIDENCIA?

SEGURAMENTE LO EXTERNO ES SOLO UN DESENCADENANTE DE UNA SERIE DE TEMAS QUE TIENES IRRESUELTOS. ¿PUEDES VER CUÁLES SON? ¿PUEDES VER SI TIENEN RELACIÓN ENTRE ELLOS? LO DIGO PORQUE A VECES NOS PONEN NERVIOSOS LAS PELEAS, LOS GRITOS PERO TAMBIÉN LAS NOTICIAS DE LA TELE... Y ESO PUEDE PONER EN EVIDENCIA QUE NO SON DIFERENTES TEMAS SINO UN ÚNICO TEMA: CÓMO GESTIONO YO LA ENERGÍA (Y SU EXPRESIÓN "ERRÓNEA" COMO VIOLENCIA). ¿PUEDES VER SI LO QUE TE AFECTA PERTENECE A ALGUNA CATEGORÍA CONCRETA?

2.- EN SEGUNDO LUGAR, ¿PUEDES PONERTE EN LA PIEL DE LOS DEMÁS Y CONVERTIR ESTAS SITUACIONES EN OPORTUNIDADES DE COMPENSIÓN DESDE LA EMPATÍA? LO DIGO PARA NO DESAPROVECHAR ALGO POTENTE PARA TRABAJAR LA COMPASIÓN, EL AMOR HACIA LOS DEMÁS. ¿QUÉ VIVEN? ¿QUÉ SIENTEN? ¿CÓMO VEN EL MUNDO? ¿QUÉ TEMEN? ¿QUÉ NECESITAN? ¿DE QUÉ HUYEN?, ETC.

3.- EN TERCER LUGAR, ¿PUEDES VER MOMENTOS O SITUACIONES EN LOS QUE TÚ HAYAS RESPONDIDO DE IGUAL MODO? ¿PUEDES VER QUE, QUIZÁS, AHÍ SEA UNA OCASIÓN DE TRABAJAR LA EMPATÍA... HACIA TI MISMA? ¿PUEDES PERDONARTE EN TU PASADO? ¿PUEDES ABRAZAR AHORA TUS ERRORES?

4.- EN CUARTO LUGAR, ¿PUEDES INTENTAR ACEPTAR QUE NO SIEMPRE PODEMOS COMPRENDER CIERTAS SITUACIONES O PERSONAS? ¿PUEDES ACEPTAR QUE HAY COSAS QUE NO COMPRENDES? Y, EN ESE CASO, ¿PODRÍAS SER CAPAZ DE ACEPTAR TU INCAPACIDAD DE COMPRENSIÓN? ¿PUEDES DARTE PERMISO PARA NO SER UNA PERSONA SABIA Y SANTA EN TODO MOMENTO? ¿PUEDES MIRARTE CON TERNURA PUES, POR LO QUE CUENTAS, NO PUEDES SER TAN SABIA Y BUENA COMO DESEAS? ¿PUEDES ACEPTAR QUE ERES LIMITADA... Y SEGUIR AMÁNDOTE? CREO QUE SI PRACTICAS ESTO, TE SERÁ MUY ÚTIL TAMBIÉN EN TU RELACIÓN CON LOS DEMÁS. PUES NO PODEMOS TRATAR A LOS DEMÁS DIFERENTE A COMO NOS TRATAMOS A NOSOTROS/AS.

5.- ¿PUEDES DARTE CUENTA QUE ALGUNOS MALESTARES QUE PERCIBES PUEDEN TENER UNA BASE BIOLÓGICA? QUIERO DECIR QUE PUEDE SUCEDER QUE LAS HORMONAS, EL CANSANCIO, LO FÍSICO... HAGA MELLA EN TI (Y ¿PUEDES PLANTEARTE QUE, QUIZÁS, TENGAS BAJAS LAS DEFENSAS O EL HIERRO O...? Y SI FUERA EL CASO, NO DUDES EN CONSULTAR CON UNA MÉDICA O UN MÉDICO...) ¿PUEDES OBSERVAR SI ESOS ALTIBAJOS TIENEN QUE VER CON ALGUNOS CICLOS VITALES? IGUAL COMO ACEPTAMOS LOS ATIBAJOS FÍSICOS (CANSANCIO, DESCANSO, ACCIÓN, CANSANCIO Y VUELTA A EMPEZAR), TAMBIEN PODEMOS COMPRENDER QUE NUESTRAS EMOCIONES PUEDEN TENER ALTIBAJOS POR MOTIVOS BIOLÓGICOS... ¿PODEMOS DARNOS PERMISO PARA TAMBIÉN DESCANSAR EMOCIONALMENTE? ¿PODEMOS MIRAR ESAS EMOCIONES Y PENSAMIENTOS Y NO HACERLES CASO? UNA COSA ES TENER UN PENSAMIENTO Y OTRA ES HACERLE CASO. ¿SON COSAS MUY DIFERENTES! QUIZÁS NO PODEMOS DEJAR DE PENSAR COSAS ABSURDAS, PERO SÍ PODEMOS DEJAR DE HACERLES CASO... Y ENTENDER QUE PODEMOS TENER IDEAS REALMENTE ABSURDAS PERO QUE TAMBIÉN PODEMOS NO HACERLES CASO PUEDE SER MUY LIBERADOR. ¡AH! Y, NATURALMENTE, LAS PREGUNTAS DE BYRON KATIE PUEDEN AYUDARNOS EN ESTE PROCESO DE NO HACER CASO A LA

Aula interior BUTLLETÍ

MENTE... A LA LOCA DE LA CASA... ¡AY, LA CABECITA CÓMO PIENSA Y PIENSA! ¿VERDAD?

6.- TAMBIÉN PUEDO REPETIRME LA IDEA "CADA PERSONA HACE LO QUE PUEDE... YO TAMBIÉN" BASTANTES VECES AL DÍA HASTA QUE LA VAYA INTEGRANDO... Y BUSCAR LAS FRASES QUE ME AYUDEN, AL REPETIRLAS, A SACARME LAS IDEAS ERRÓNEAS DE LA MENTE. LO QUE ENTRÓ POR EL OÍDO (POR REPETICIÓN DE NUESTRA FAMILIA, DE PROFESORAS/ES, DE AMISTADES...) TAMBIÉN PUEDE SALIR POR EL OÍDO SI ME REPITO LO QUE ES CIERTO...

BUENO, NO SÉ ALGO DE LO QUE TE HE DICHO TE HA SIDO ÚTIL. TENGO LA ESPERANZA QUE ASÍ SEA...

Gracias!

A TI!

¡? -Sobre el aprendizaje personal

Hola Daniel, muchas gracias por compartir de forma tan amorosa tu sabiduría.

BUENOS DIAS!

ME ALEGRO QUE LOS CRITERIOS TE SEAN ÚTILES. PERO RECUERDA, UNA VEZ QUE TÚ LOS HAS COMPROBADO, YA NO ES MI SABIDURÍA SINO LA TUYA.

ASÍ QUE... ¡A COMPROBAR!

¿TE PARECE?

Mi inquietud es la siguiente: si todo es neutro y nada es personal, porqué cada persona tiene un aprendizaje distinto de acuerdo a lo que necesite aprender,

BUENO, PRIMERO DECIR QUE ES POSIBLE QUE YO ESTÉ EQUIVOCADO. POR LO TANTO, REITERAR QUE NO ME CREÁIS, PERO SÍ ANIMAROS A COMPROBAR LO QUE DIGO.

DICHO ESTO, TE CUENTO LO QUE YO HE CREÍDO COMPROBAR:

ME DOY CUENTA QUE CUANDO LLUEVE, LLUEVE PARA TODOS LOS QUE ESTÁN EN ESE LUGAR.

QUE CUANDO HACE SOL, HACE SOL PARA TODOS LOS QUE ESTÁN EN ESE LUGAR.

QUE CUANDO HACE FRÍO, HACE FRÍO PARA TODOS LOS QUE ESTÁN EN ESE LUGAR.

QUE CUANDO ES DE NOCHE, ES DE NOCHE PARA TODOS LOS QUE ESTÁN EN ESE LUGAR.

ETCÉTERA.

PERO QUIENES NO TENGAN GOTERAS EN CASA, NO SE MOJARÁN.

QUIENES SE CUBRAN LA CABEZA CON UN GORRO NO PILLARÁN UNA

INSOLACIÓN.

QUIENES ESTÁN ABRIGADOS, NO TIRITARÁN.

ETCÉTERA.

ES DECIR, A TODAS LAS PERSONAS QUE COMPARTEN UN TIEMPO Y UN LUGAR COMPARTEN UNAS EXPERIENCIAS COMUNES.

PERO LA VIVENCIA DE ESA EXPERIENCIA SERÁ DIFERENTE EN FUNCIÓN DE MI PREPARACIÓN.

DICHO CON OTRO EJEMPLO: LA MUERTE ESTÁ PRESENTE EN TODAS LAS FAMILIAS DEL PLANETA TIERRA. PERO DEPENDERÁ DE CADA PERSONA LA FORMA COMO SE VIVA CUANDO NOS VISITE. PARA ALGUNAS PERSONAS SERÁ UN SUFRIMIENTO MUY GRANDE, PARA OTRAS SERÁ EL MOMENTO DE AGRADECER LO MUCHO QUE HAN RECIBIDO Y LLENARSE DE AMOR.

YA VES: LA LECCIÓN SE IMPARTE PARA TODAS LAS PERSONAS (ES NEUTRA), PERO DEPENDE DE SI UNA PERSONA HA APRENDIDO ESA LECCIÓN O NO, LA VIVIRÁ CON SUFRIMIENTO O CON GOZO.

POR ESO SE DICE, LA VERDAD OS HARÁ LIBRES. PUES AL COMPRENDER, NINGUNA SITUACIÓN ME HACE SUFRIR. EL SUFRIMIENTO NO DEPENDE DE LA SITUACIÓN, SINO DE MI.

ES COMO EN UN COLEGIO: HAY LA LISTA DE TODO LO QUE HAY QUE PRACTICAR Y SE PRACTICA DIARIAMENTE (MATEMÁTICAS, LENGUAJE, CIENCIAS, PLÁSTICA...) PERO EL CURSO (EL TEMA CON EL QUE ESTÁS ATASCADO/A) DEPENDE DEL NIVEL DE CADA ESTUDIANTE.

PERO TODAS LAS ASIGNATURAS SE IMPARTEN SIEMPRE. PARA ALGUNOS SON SENCILLAS Y PARA OTROS SON COMPLEJAS. ALGUNOS QUIEREN APRENDER Y DISFRUTAN INTENTANDO COMPRENDER LO QUE AÚN NO SABEN Y OTROS NO QUIEREN APRENDER Y SE QUEJAN DE TENER QUE HACER COSAS INCOMPENSIBLES.

PERO LAS LECCIONES SIGUEN IMPARTIÉNDOSE.

LO MISMO OCURRE EN EL PLANETA TIERRA.

EXISTE "UN CURRÍCULUM" PARA TODOS/AS. UN CURRÍCULUM QUE TODOS DEBEMOS APRENDER (Y ESO ES NEUTRO: NO DEPENDE DE TI, NO

Aula interior BUTLLETÍ

ES PERSONAL), PERO LO QUE TÚ APRENDAS SÍ DEPENDE DE TI, LO QUE TÚ SÍ SEPAS SÍ DEPENDE DE TI, IGUAL COMO TAMBIÉN DEPENDE DE TI QUE PONGAS MÁS O MENOS GANAS.

¿LO VES?

si no fuera un aprendizaje para cada uno de acuerdo a lo que se haga correspondiente en un momento determinado de su vida, entonces sería el mismo aprendizaje para todos, ¿no?

SÍ.

PERO ES QUE ES EL MISMO APRENDIZAJE PARA TODOS. LO QUE OCURRE ES QUE, EN EL CURRÍCULUM, LOS HAY QUE ESTÁN EN PARVULARIO Y LOS HAY QUE ESTÁN EN LA UNIVERSIDAD.

TODO EL MUNDO IRÁ APRENDIENDO Y PASANDO DE CURSO. LOS CURSOS NO SON PERSONALES. PERO EL CURSO QUE TE TOCA SÍ DEPENDE DE TI, SI ES SUBJETIVO: CUANTO MÁS SEPAS, MENOS SUFRIMIENTO.

PERO, TAL COMO LO VEO, EN LA TIERRA SE IMPARTEN UNAS ASIGNATURAS PARA TODOS (Y NO SON "SOLO PARA TI"), POR EJEMPLO: RELACIONARSE CON LA MUERTE, CON LA ENFERMEDAD, CON LA VEJEZ, CON EL DOLOR FÍSICO...

O TAMBIÉN APRENDER A AMAR, SABER DEJAR IR, DOMINAR MI MENTE, AMAR MI CUERPO...

LAS LECCIONES SON LAS MISMAS, PERO DEPENDERÁ DE CADA PERSONA CÓMO LAS VIVA. Y AUNQUE PUEDE PARECER QUE UNA PERSONA GUAPA TIENE LECCIONES DIFERENTES A APRENDER QUE UNA PERSONA FEA, EN REALIDAD, AMBAS TIENEN LO MISMO QUE APRENDER: QUE NO SON EL CUERPO Y QUE IDENTIFICARSE CON LA BELLEZA O LA FEALDAD, SON PARTE DEL MISMO ERROR, DE LA MISMA LECCIÓN...

EN TODO CASO, TE CORRESPONDE SUFRIR LO QUE TODAVÍA NO SABES... ¿POR QUÉ? PUES PORQUE ESA LECCIÓN TAMBIÉN SE IMPARTE AHORA EN EL PLANETA TIERRA Y, AL NO DOMINARLA, TENDRÁS QUE APRENDERLA. QUIZÁS NO LA SUFRAS CADA DÍA, PERO SEGURO QUE

APARECERÁ...

ES COMO LAS GOTERAS: MIENTRAS LAS TENGAS, LAS SUFRIRÁS (Y NO ES NADA PERSONAL, LE SUCEDERÁ A TODAS LAS PERSONAS QUE TENGAN GOTERAS), PERO COMO NO LLUEVE CADA DÍA, PUES PUEDE PARECER QUE TENGO "EL TEMA RESUELTO" CUANDO HACE SOL...

UF!!

ESPERO QUE ME HAYA EXPLICADO CON CLARIDAD.

IGUALMENTE COMPRUEBA POR TI MISMO/A LO QUE DIGO, MÍRALO EN TU DÍA A DÍA Y PLANTEA CUALQUIER PREGUNTA QUE CREAS NOS PUEDE AYUDAR A SEGUIR AVANZANDO.

¿TE PARECE?

¡MIL GRACIAS!