

Butlletí de dubtes

 Daniel Gabarró
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

AULA INTERIOR

BUTLLETÍ

Dubtes resolts

[3^a setmana de març]

Índex

Utilidad del boletín.....	3
Estoy un poco "atrapada" en una situación.....	4
No sé si tengo la sonrisa compulsiva.....	10
Quería comentarte algunas cosas que he aprendido.....	11

Utilitat del butlletí

Aquí trobaràs dubtes habituals.

Espero que et siguin inspiradors.

Si, després de llegir el butlletí, tens més dubtes, escriu-me i et contestaré. Recorda que sóc aquí per ajudar-te.

El meu mail: info@aulainterior.cat

MOLT IMPORTANT: fes només preguntes sobre els **CONTINGUTS** del curs.

Veuràs que contesto en **MAJÚSCULES DINS** els correus que heu enviat, així és com si estiguéssim dialogant i és més fàcil de diferenciar les preguntes de les respostes.

¿? Estoy un poco “atrapada en una situación

**Hola Daniel,
¿Cómo estás? ¡Espero que bien!**

**¡SÍ, MIL GRACIAS!
¡CONTENTO! CON MUCHO TRABAJO... Y MUY CONTENTO!
TRANQUILO Y ACTIVO A LA VEZ. GRACIAS POR PREGUNTAR.**

Estoy un poco «atrapada» en una situación y te escribo para ver si me puedes dar un poco de luz.

ADELANTE.

Es un tema muy concreto, pero como a veces ha salido en clase y pienso que más gente se puede encontrar en una situación similar, espero que lo encuentres adecuado!

ADELANTE.

La consulta se basa en un par de frases que dijiste un día en clase, y que a mí se me quedaron grabadas: «Se puede ser feliz siendo mediocre en el trabajo», o «mejor que ames tu trabajo si no lo puedes cambiar» (en el caso de que no te guste, claro).

Hace tiempo que estoy en un trabajo que no me gusta, el ambiente no es muy apropiado, mi jefe y mis compañeros dejan mucho que desear, tanto a nivel laboral y también como compañeros. En este ese trabajo hay una cultura empresarial muy agresiva y conservadora que a mí no me va (etc. Etc.).

DE ACUERDO.

SUPONGO QUE AHORA YA SABES QUE HAY GENTE QUE NO PUEDE SALIR DE ESTA CULTURA AGRESIVA, QUE LA LLEVAN EN EL ADN Y QUE, POR LO TANTO, VAYAN DONDE VAYAN, LA LLEVAN ENCIMA HASTA QUE APRENDAN, VERDAD?

SUPONGO QUE IMAGINAS QUE QUEJARTE, CULPARLOS, CASTIGARLOS, CRITICARLOS, O SIMILAR ES AGREDIR Y, POR LO TANTO, FORMAR PARTE DE ESTA CULTURA Y, POR LO TANTO, ESTAR ATRAPADA/O EN ELLA DE FORMA INEVITABLE...

Después de estar bastante tiempo dentro de una espiral de críticas contra ellos, pensando que es injusto que me pase esto, ...

¡CLARO! Y SIN PODER SALIR PORQUE TU POSICIONS NO ES DE COMPRENSIÓN Y AMOR, SINO DE LUCHA Y, CLARO, ESO HACE QUE LA SITUACIÓN SE ETERNICE, ¿VERDAD?

básicamente una época con bastante sufrimiento

¡CLARO! NO ACEPTAR QUE EL OTRO O LA OTRA TIENE DERECHO A HACER LO QUE HACE, LLEVA A SUFRIR, ¿NO?

PERO CUANDO APLICAS LAS 7 HERRAMIENTAS DEL AMOR EN LA RELACIÓN, ¡ÉSTA SE VA TRANSFORMANDO DE FORMA MÁGICA!

ESPERO QUE ESTOS DÍAS QUE OS ENVÍEN LAS 7 HERRAMIENTAS DEL AMOR, LAS VAYAS PRACTICANDO.

ESTO PROVOCARÁ UN GRAN CAMBIO EN TU INTERIOR Y, A LA VEZ, UN CAMBIO EXTERNO. TODO LO QUE LLEVO DENTRO SE PROYECTA EN EL EXTERIOR.

SI DEJAS DE SER CORRESPONDIENTE A UN AMBIENTE DE AGRESIÓN, ESTE AMBIENTE CAMBIARÁ DE ALGUNA FORMA: UNA OFERTA DE CAMBIO DE PUESTO DENTRO DE LA EMPRESA, UNA FORMA DISTINTA DE RELACIONARTE CON LOS DE SIEMPRE, UNA OFERTA DE

OTRA EMPRESA...

decidí hacer lo que creía que tenía que hacer, no criticar y dedicarme a lo mío (poner un poco de barrera mental).

SI APLICAS LAS 7 HERRAMIENTAS DEL AMOR IRAS MUUUCHO MÁS ALLÁ DE LA BARRERA: LOS CUIDARÁS, LOS ENTENDERÁS, NO LOS QUERRÁS CAMBIAR, LOS RESPETARÁS, NO LOS SALVARÁS, NO LES AGREDERÁS...

e intentar dar mi máximo todos los días.

iiiiSÍ!!!!

La verdad es que estas decisiones me trajeron más paz en el día a día,

POR ESO TE ANIMO A APLICAR TODAS LA HERRRAMIENTAS DEL AMOR: SON CLAVE.

y a pesar de que la situación no es fácil, recuperé un poco la motivación.

PORQUE LA MOTIVACIÓN NO ESTÁ EN QUE EL OTRO LO HAGA BIEN, SINO EN QUE TÚ LO HAGAS BIEN!

DE ALGUNA MANERA, LA HERRAMIENTA DEL AMOR DEL ACTUAR PODRÍA HABLAR DE ESTO. PODRÍAMOS, AL FORMULARLA CON ALGÚN CAMBIO, DECIRLA ASÍ:

HOY ESTOY DISPUESTO A SER EXCELENTE EN TODAS MIS ACTIVIDADES. ACTUARÉ CON TOTAL EFICACIA Y SERENIDAD ANTE CUALQUIER CIRCUNSTANCIA QUE SE PRESENTE Y DARÉ LO MEJOR DE MÍ PARA DESARROLLAR LAS TAREAS QUE ME CORRESPONDA REALIZAR.

HOY ME PERMITIRÉ COMUNICAR AMOROSAMENTE TODO LO QUE SEA NECESARIO DECIR.

MEJORARÉ MIS RELACIONES Y MI SATISFACCIÓN PERSONAL, Y SERÉ FIRME Y LEAL CON MIS ACUERDOS Y COMPROMISOS.

COMPRENDO QUE EL ÉXITO SE DERIVA DE MIS PROPIAS ACCIONES. TRATARÉ A LOS DEMÁS TAL COMO HE DECIDIDO QUE ES LA MEJOR FORMA DE HACERLO, AL MARGEN DE CÓMO ELLOS O ELLAS ACTÚEN.

RENUNCIO A USAR LA VIOLENCIA FÍSICA, VERBAL Y MENTAL EN MIS ACTOS.

**Hasta aquí, ok,
PUES, ¡YA ES MUCHO!**

el tema es que últimamente se me ha cargado la culpa de un error suficientemente grande del que (siempre desde mi punta de vista) yo no tengo la responsabilidad.

Los detalles ahora no importan, pero, en resumen, digamos que detrás de lo que está pasando yo creo que hay injusticia (¡ya sé que no existe!), incluso maldad (ya sé que tampoco existe) por parte de mis compañeros hacia mí.

NO SALVES A QUIEN HAYA COMETIDO EL ERROR.

NO AGREDAS, PERO NO ASUMAS UNA RESPONSABILIDAD QUE NO ES TUYA. DI:

«SI ESTO LO HUBIERA HECHO YO, LO ASUMIRÍA, PORQUE SERÍA UNA MARAVILLOSA FORMA DE APRENDER, PERO NO ES EL CASO. SI NO ME QUERÉIS CREER, NO OS LLEVARÉ LA CONTRARIA: ESTÁIS EN VUESTRO DERECHO. PERO ESTO NO EVITARÁ QUE, SI ME LO MANDÁIS Y CREÉIS QUE ES MI TAREA, HAGA TODO LO POSIBLE PARA RESOLVERLO AUNQUE LA CAUSA DEL ERROR NO ESTÁ EN MI CONDUCTA Y, MIENTRAS NO SE ENCUENTRE EL ORIGEN, QUIZÁS SE PUEDE REPETIR EN UN FUTURO Y ESO SERÍA PERJUDICIAL PARA LA EMPRESA».

La situación me reporta mucho sufrimiento.

PORQUE NECESITAS QUE TE CREAN.

PORQUE TE NIEGAS A RESOLVER UN PROBLEMA QUE TÚ NO HAS CREADO.

PERO RECUERDA: DAR LO MEJOR DE TI, COMPRENDER QUE HAY COCODRILOS QUE NO QUIEREN ASUMIR SU ERROR, NO SALVAR A NADIE, NO CASTIGAR A NADIE.

ES INDIFERENTE HACER UNA COSA U OTRA.

DA LO MEJOR DE TI. DEJA CLARO QUE NO ERES LA CAUSANTE, PERO NO LES OBLIGUES A CREERTE.

tanto porque yo creo que no he hecho nada mal,

PERFECTO.

PUES SI TE TOCA RESOLVER EL TEMA, HAZLO CON GANAS.

por la «injusticia» que creo que se está cometiendo,

LA GENTE TIENE DERECHO A EQUIVOCARSE.

QUERERSE VENGAR SERÍA TU ERROR. Y TE TRAERÍA SUFRIMIENTO.

LO VES, ¿VERDAD?

por la mala intención de quien me rodea,

A PARTIR DE AHORA TIENES QUE SER PRUDENTE (PERO NO AGRESIVO/VA) PARA NO CAER EN NINGUNA TRAMPA MÁS Y, SI SE REPITE EL ERROR, ENCONTRAR EL ORIGEN... ¡PERO SIN GANAS DE VENGANZA! SIMPLEMENTE POR EL BIEN DE LA EMPRESA Y, TAMBIÉN, DE LA PERSONA QUE COMETE EL ERROR (SI LA CUBRES, LA DEJAS SER IRRESPONSABLE...).

por la imagen falsa que se proyecta de mí hacia el resto de la empresa por, teóricamente, haber cometido este error...

DE ACUERDO, UNA VEZ HAS DICHO QUE NO LO HAS HECHO TÚ, NO PUEDES EVITAR QUE TE CREAN O NO.

PERO SÍ PUEDES DAR TU MÁXIMO POR HACER BIEN EL TRABAJO QUE TE CORRESPONDE, ¿NO?

Entonces, mis tres grandes preguntas son:

- **¿Cómo se puede aceptar una situación así sin que rompa tu paz interior?**

PUES SABIENDO LO QUE SÍ PUEDES CAMBIAR Y LO QUE NO.

NO PUEDES CAMBIAR LAS IDEAS DE LOS DEMÁS, PERO SÍ PUEDES DAR TU MÁXIMO, DECIR LA VERDAD SIN HERIR A NADIE Y CREÉRTELA.

EL PROBLEMA NO ES QUE ELLOS NO TE CREAN, SINO QUE TÚ LES DAS CRÉDITO A ELLOS: HASTA QUE ELLOS NO LO CREAN, TÚ NO ESTARÁS TRANQUILA.

Y ES AL REVÉS: CUANDO TÚ TE LO CREES TÚ ESTÁS TRANQUILA, LOS DEMÁS HARÁN LO QUE PUEDAN.

- **¿Qué es lo que no estoy entendiendo? ¡No lo veo!**

NO ENTIENDES QUE SÓLO PUEDES CAMBIARTE A TI Y QUIERES CAMBIAR A LOS DEMÁS.

ES TAMBIÉN UNA DE LAS 7 HERRAMIENTAS DEL AMOR.

¿LO VES AHORA?

- **¿Cómo se puede amar un trabajo que no te gusta en el que además recibes este tipo de trato?**

EL TRABAJO SE AMA CUANDO TE OBLIGAS A DAR TU MÁXIMO. NO

TIENE NADA QUE VER CON LOS SENTIMIENTOS.

IGUALMENTE, SI TU TRABAJO NO TE GUSTA: ENVÍA CURRÍCULUMS PARA CAMBIAR. ¿TE PARECE BIEN?

MIENTRAS NO LLEGA EL CAMBIO, DA TU MÁXIMO. CUANDO LLEGUE EL CAMBIO, CÁMBIATE.

¿CÓMO LO VES?

¡¡Gracias!!

¡A TI!

¿? No sé si tengo sonrisa compulsiva

Hola Daniel,

HOLA!

Necesito ayuda, no sé si tengo la sonrisa compulsiva!

ES MUY SIMPLE: LA GENTE QUE SONRÍE MUUUCHO Y A CASI TODO EL MUNDO ES QUE UTILIZA LA SONRISA DE FORMA COMPULSIVA.

PARA COMROBARLO, OBSÉRVATE CUANDO SONRÍAS:

¿ESTOY SONRIENDO DE FORMA CONSCIENTE?

¿HAGO CHANTAJE CON LA SONRISA?

¿SONRÍO CUANDO NO ES ADECUADO?

¿SONRÍO PARA QUE LA OTRA PERSONA ME CUIDE?

¿ES UNA SONRISA SINCERA O ES UNA ESTRATEGIA?

¿DESEO SU BIEN O, SIMPLEMENTE, QUIERO CAERLE BIEN?

A mí me gusta sonreír a las personas (no a todas), pienso que

tampoco es para quedar bien. ¿Cómo puedo discernir esto?

BUENO, EN LAS LÍNEAS SUPERIORES TE HE DADO UNAS PISTAS,
¿NO?

La Vida me ha llevado a que actualmente viva una situación un poco complicada, si estuviera más libre mi elección de opciones que me ofreces sería muuuy distinta, ahora, dentro de lo que vivo, tengo que elegir. ¡¡Deseo ser asertiva!!

¡PUES SÉ ASERTIVA!

:)

¡HAZ LO QUE MÁS MEJORE TU VIDA!

Evidentemente es para mí un regalo poder hacer este curso, ¡doy las gracias!

TAMBIÉN PARA MÍ ES UN REGALO PODERLO IMPARTIR...
POR CIERTO, SI ME PREGUNTAS POR LA SONRISA COMPULSIVA EN UN MENSAJE DONDE DICES QUE DEBES ESTAR MÁS ASERTIVA QUIZÁS ES PORQUE, EN EL FONDO, INTUYES QUE SÍ USAS LA SONRISA PARA EVITAR LA ASERTIVIDAD...

PERO SOLO ES UNA HIPÓTESIS...

¿LO MIRAS?

Un cálido abrazo,

¡TAMBIÉN PARA TI Y PARA TODO EL MUNDO!

¿? Quería comentarte algunas cosas que he aprendido

Hola!

¡¡BUENOS DÍAS!!

Gracias por las herramientas.

SÍ, LAS 7 HERRAMIENTAS DEL AMOR SON MUUUUUY ÚTILES, MUY CONCRETAS Y MUY SIMPLES.

No pude ir la semana pasada por un problema físico en la espalda (pero ya estoy mejor).

¡ME ALEGRO DE QUE AHORA ESTÉS MEJOR!

Te quería comentar algunas cosas que he aprendido yo durante mi terapia de flores de Bach y meditación.

¡ADELANTE!

Toda acción tiene un efecto hacia dentro y hacia fuera

EFFECTIVAMENTE. TODO ES SIEMPRE INTERNO Y EXTERNO.

EL ADENTRO Y EL AFUERA TIENEN RELACIÓN, ESTÁN VINCULADAS.

POR ESO LAS HERRAMIENTAS DEL AMOR (POR EJEMPLO) SE TIENEN QUE APLICAR HACIA UNO Y HACIA EL MUNDO, Y TIENEN UNA INFLUENCIA DENTRO Y FUERA...

Las dificultades o problemas nos están enseñando algo. Los tenemos que mirar desde una nueva perspectiva y veremos qué tenemos que mejorar.

EFFECTIVAMENTE.

Y LO QUE APRENDEMOS ES UNA BENDICIÓN: NOS PERMITE SER CADA VEZ MÁS FELICES. LO QUE NOS HACE SUFRIR ES LA IGNORANCIA, ASÍ QUE APRENDER ES CLAVE.

En todo conflicto tenemos siempre parte de la responsabilidad (no significa tener la culpa, pero a veces sí que la podemos tener. Debemos ser autocríticos.

EFFECTIVAMENTE, LA CULPA NO EXISTE, PERO SI ASUMIMOS LA RESPONSABILIDAD SIN CULPARNOS, NI QUEJARNOS, NI QUERER VENGARNOS... EL APRENDIZAJE ES MUCHO MÁS GOZOSO Y MUCHO MÁS RÁPIDO... ASUMIR LA PROPIA RESPONSABILIDAD ES UN GRAN PASO HACIA ADELANTE.

No criticar nunca, sólo dar valoraciones objetivas.

Creo que hay un trabajo del maestro americano de origen indio Deepak Sharma, que dice que al hacer críticas emitimos una «onda negativa».

EFFECTIVAMENTE. LA CRÍTICA Y LA QUEJA NOS QUITAN LA ENERGÍA Y NOS HACEN POBRES. VALORAR LAS COSAS NOS ABRE LA PUERTA A LA ABUNDANCIA.

Tenemos que poner la «autoestima» en su punto, es decir, que si está a 60% la tenemos que subir a 100%, y si está a 120% la tenemos que bajar.

SÍ. PONERLA EN SU PUNTO SIGNIFICA AMARME, NO “PENSAR” EN MÍ.

SER AMOR, PERO NO «IDEAS».

POR ESO, ESTAR DESPIERTO ES UN EJERCICIO CENTRAL: TE COMPLETA DE AMOR, PERO NO TE LLENA DE ORGULLO PORQUE,

SIMPLEMENTE, NO HAY PENSAMIENTOS.

El karma no se elimina si no que mejora o empeora. Es como tu cuenta bancaria. Si haces buen karma o buenas acciones, crece. Al contrario, baja y puede llegar a ser negativo. Una vez el saldo es positivo, empezamos a recibir beneficios.

SÍ, EL KARMA (YO SUELO LLARMALE «EL DESTINO») PUEDE SER DICHOSO O NO, PERO SIEMPRE ESTÁ. CUANTA MÁS SABIDURÍA Y MENOS IGNORANCIA, MÁS FELICIDAD. P

OR LO TANTO, TENER UN COMPROMISO CON MI SABIDURÍA, CON MI FELICIDAD, ES UNA APUESTA POSITIVA PARA SEGUIR CRECIENDO CON UN KARMA POSITIVO...

AUNQUE PREFIERO NO HABLAR DE "KARMA". TODO LO QUE OCURRE TIENE CAUSAS... BUENO, CON MÁS SABIDURÍA MÁS CAUSAS PROBABLES PARA SABER RELACIONARME CON LA VIDA SABIAMENTE Y, POR LO TANTO, MÁS PROBABILIDADES DE SER FELIZ.

Bueno, pues, a ver qué opinas.

MUCHAS GRACIAS POR TUS REFLEXIONES. LA DE «DENTRO Y FUERA» ME PARECE MUY IMPORTANTE Y A MENUDO SE OLVIDA: TODO TIENE INFLUENCIA DENTRO Y FUERA.

GRACIAS TAMBIÉN POR LAS OTRAS REFLEXIONES.

Nos vemos en la próxima sesión. Un beso

¡¡SÍ!! Y MEJÓRATE DEL TODO DE LA ESPALDA! ¡UN SÚPER BESO!