



Aprender a Amar

Aprender a amar con gozo
y dejar de confundir
el amor con el sufrimiento

Capítulo 6. - Herramientas para aprender a amar (II)

► Síntesis del vídeo

- 1.- En la lección anterior explicamos dos de las siete herramientas del amor. En esta lección vamos a abordar otras dos nuevas herramientas para relacionarnos felizmente.
- 2.- **La tercera herramienta del amor es renunciar a culpar a los demás de lo que vivimos.** Debemos **asumir la responsabilidad** de lo que nos pasa y dejar de culpabilizar a las demás personas de lo que ocurre en nuestra vida.
- 3.- **Al culpar renunciamos al poder que tenemos** de transformar nuestras vidas y lo damos a las otras personas. Nos convertimos en víctimas y vivir la vida como víctima es doloroso y nos llena de impotencia.

4.- Además, **culpar a los demás** de lo que vivimos es **una forma de agresión** hacia ellos y añadirá dificultades extraordinarias en nuestras vidas.

5.- Si nos relacionamos desde el amor y queremos que los demás disfruten relacionándose con nosotros/as, tenemos que hacerlo desde el amor, sin culpabilizar. Esto nos lleva a la necesidad **asumir la responsabilidad de nuestras vidas y disfrutar de las relaciones**. Al hacerlo, nuestra felicidad aumenta y nuestras relaciones mejoran.

6.- La **cuarta herramienta** es muy sencilla: “**Tenemos que renunciar a sufrir**”. Esto significa ser siempre **conscientes del inmenso valor de todas las cosas que tenemos** en lugar de fijarnos en lo que no tenemos.

7.- Pero la cuarta herramienta también significa **conocer el verdadero sentido de las dificultades. Las dificultades no existen**. Lo que es difícil para una persona, es fácil para otra. Las dificultades son la vivencia interior de nuestra falta de habilidad ante un tema. Las cosas difíciles hablan de mi incapacidad de manejar un tema concreto, pero eso no significa que ese tema concreto sea difícil, solamente es difícil mientras se ignora. Por lo tanto, **cualquier dificultad es la oportunidad de aprender algo que todavía no sé. Cuando lo aprenda, esa dificultad y todas las similares desaparecerán, serán simples para mí**.

8.- Si **aceptamos la realidad y las personas como son** (amables, lunáticas, antipáticas, simpáticas, sinceras, mentirosas...), **estamos renunciando a sufrir**, porque aceptamos lo que tenemos y vemos la dificultad como una oportunidad para aprender, sin negar la realidad. Por eso agradecemos que existan las dificultades. **Y cuando aprendemos, las cosas dejan de ser problemas**.

► Propuestas para verificar el contenido

Propuestas para verificar el contenido

- 1.- ***Aplica estas herramientas y comprueba la mejora en tu vida.***
 - 2.- ***Haz lo contrario y comprueba el dolor que comporta no seguirlas.***
 - 3.- ***Para llevar la contraria a la tercera herramienta del amor culpa a los demás de todo lo que te pase y no te guste en tu vida. **Niégate a asumir ninguna responsabilidad** en lo que sucede.***
 - 4.- ***Para comprobar por contraste la cuarta herramienta del amor, preocúpate de todo, sufre tanto como puedas, **niégate a aprender a manejar ninguna dificultad**. Simplemente piensa que eso no debería estar pasando, afirma que tú ya lo sabes todo, **no aprendas nada y niégate a buscar ninguna respuesta, ni solución**. ¡Te darás cuenta que tu vida se llenará de sufrimiento innecesario!***
-

► Y además...

Ante cualquier dificultad, intenta decirte: *“mi paz interior es mucho más importante que lo que está sucediendo. No renunciaré a mi paz interior por este problema”*.

Por ejemplo, ante la pérdida de un objeto, dite: *“este objeto era hermoso y valioso, pero más hermosa y más valiosa es mi paz interior y ningún objeto me la quitará”*.

Esta es una forma concreta de aplicar la cuarta herramienta del amor y aprender a dejar de sufrir. **Entender que lo más valioso es nuestra paz y nuestra alegría interior** y recordarse siempre que nada de lo externo tiene más valor que eso.

¡Nos vemos en la próxima lección!



Daniel Gabarró

Campus
danielgabarro.com

Vídeo-Cursos
OnLine
para la transformación
positiva de la vida
de las personas

Protejamos el Planeta:

No imprimas este documento
si puedes evitarlo



¡Comparte!

Si este contenido te resulta
útil... ¡compártelo!



Este documento PDF es de difusión libre y gratuita, está asociado al video-curso
APRENDER A AMAR.

Puedes encontrarlo, junto a muchos más video-cursos en www.campusdanielgabarro.com