

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

EGO-IDEA: OBSERVAR MI PERSONAJE CON LOS SENTIMIENTOS

Dossier 6
Segunda semana de noviembre

Índice

Utilidad del dossier.....	3
1. Recuerda: en noviembre observamos nuestro ego.....	4
2. Ejercicio de autoobservación.....	6
Por el humo sabremos dónde está el fuego.....	6
Nuestra mente siempre funciona de la misma manera:.....	7
Diferenciar percepciones, pensamientos y sentimientos.....	8
3. Diccionario de sentimientos.....	9
4. Observación importante:.....	23
5. Tarea propuesta para la semana.....	23

Utilidad del dossier

Después de cada sesión recibirás un **dossier que resume los contenidos impartidos en el curso** para que puedas completar tus apuntes.

Sabiendo que recibirás el resumen de la sesión, podrás decidir si tomas muchos o pocos apuntes en clase: **¡siempre lo tendrás todo!**

Sin embargo **el dossier no sustituye la sesión**, porque en la sesión hay cosas que se cuentan y no pueden plasmarse en el dossier.

A veces lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice y eso es difícil de captar por escrito.

Recuerda que la **asistencia a la clase en directo o en diferido es el 80% del resultado** del mismo.

1. Recuerda: en noviembre observamos nuestro ego

Te recuerdo, brevemente, el lugar donde estamos ahora. Ya lo dijimos en la anterior sesión, pero hay que tenerlo claro:

Durante el mes de octubre hemos descubierto que nosotros/as **NO mandamos en nuestra vida**. Podemos haber decidido hacer el ejercicio del WC, pero no lo recordamos cuando queremos, nos cuesta encontrar nuestro yo y, si lo conseguimos, nos cuesta mantener la atención en nosotros. Nos olvidamos de nosotros/as mismos/as continuamente.

Y, por lo tanto, podemos comprender la gran importancia de descubrir quien manda en nuestra vida, observar la mecanicidad que nos tiene atrapados/as y liberarnos.

Sin este paso, todo lo que hagamos espiritualmente será secuestrado por el personaje.

No es posible entender profundamente de ninguna enseñanza profunda sin haber realizado un trabajo previo de autoobservación del personaje o mecanismos o automatismos del ego. Si no hemos hecho este trabajo previo, cualquier cosa que leamos estará contaminada por nuestro personaje. Todo lo que estudiemos se deformará por nuestro ego. No podremos avanzar.

Los trabajos de observación pueden parecer no nucleares... ¡pero sin ellos daríamos siempre vueltas alrededor de lo mismo! ¡Por lo tanto son fundamentales!

El personaje se compone básicamente de dos partes: la idea de como pienso que soy (ego-idea o ego-mecánico) y el ideal al que debo llegar, como debería ser (ego-ideal).

No es fácil liberarse del ego. **No podemos luchar directamente contra él, porque esto es lo que él quiere: mejorar; sería caer en el juego de costumbre.** No hay salida en esta dirección: querer cambiar o mejorar el personaje es caer en su trampa.

Aquí está la diferencia fundamental entre la psicología tradicional y el trabajo que nosotros estamos haciendo: mientras que la psicología busca mejorar y perfeccionar nuestra "personalidad" (en realidad quiere mejorar el personaje) nuestra propuesta nos invita a objetivar este ego o personaje y a dejarlo atrás.

En esta línea de trabajo, después del despertar, planteamos como primer objetivo observar e identificar al personaje, para conocer sus mecanismos y poderlo desactivar.

No buscamos cambiar al personaje, sino **observarlo** hasta llegar a entenderlo, con el fin de prescindir de él. **Por este motivo la crítica o la culpa no tienen cabida aquí:** estamos observando para entender. **No miramos con intención moralista, ni juzgadora.**

Simplemente queremos describir.

Este trabajo de observación del personaje se hace observando la propia vida en directo viendo lo que hago y siento en mi día a día. Ahí no hay engaño.

Así, observando nuestra realidad de forma minuciosa con las preguntas, llegamos a la evidencia de que el personaje, ego, ego-idea o ego-mecánico está presente en todos y cada uno de los momentos de nuestra existencia.

No existen dos personas que precisen los mismos consejos, instrucciones u observaciones: cada persona parte de su propia realidad y trabaja su propia observación.

Por eso resulta tan eficaz este planteamiento a base de **preguntas sobre algo real y concreto.**

Cuando vemos el personaje, nos damos cuenta de que es una especie de programación mental que está interfiriendo todo el rato, obligándonos a reaccionar como él tiene previsto. Constatamos que no es algo anecdótico, sino un mecanismo omnipresente que nos limita, una imposición real: el obstáculo que nos impide ser realmente quienes somos.

Observas que aparece constantemente, en cualquier momento: en el trabajo, con la familia, en la calle, durante una conversación telefónica... y esto se presenta como algo insoportable.

Y sin embargo, para observarlo y desactivarlo tenemos que **resistir la tentación de intervenir para cambiarlo y mejorarlo**. No hay nada que mejorar: **el personaje no se puede mejorar, se tiene que trascender**. Intentar mejorar al personaje es tan absurdo como decorar las paredes de la cárcel en vez de procurar escapar de ella.

Esta fase del trabajo, al principio, puede resultar desagradable, especialmente si tendemos a culparnos, criticarnos y compararnos. Pero es imprescindible para avanzar y puede ser mucho más llevadera si la vivimos como una oportunidad de observar lo andrajosos que son nuestros vestidos psicológicos y de dejarlos caer. Cuando nos sabemos atrapados/as, estamos preparados/as para dar el siguiente paso. La sensación de estar en una cárcel es un acicate que nos conduce a la libertad.

No se trata de pensarnos, ni deducir cosas. Sino de ver y dejar que la evidencia salte a la vista. Como un hecho. Simplemente.

Durante estas semanas intentaremos observar cuáles son nuestras limitaciones, cuáles son nuestros límites ...

Descubrir las creencias que me limitan (el mundo es peligroso, tengo que ser el centro del mundo, soy un fraude, no soy estimable ...) **es un paso imprescindible en el camino espiritual y de crecimiento personal.**

2. Ejercicio de autoobservación

Por el humo sabremos dónde está el fuego

Cuando hay fuego, siempre hay humo. Si seguimos el humo llegaremos al fuego: a su origen.

Bien, en nuestra conducta también es así.

Igual que el fuego es el origen del humo, en nuestra conducta lo que pensamos está en el origen de lo que sentimos y de lo que hacemos.

Es decir, que en la gran mayoría de las veces, se produce un pensamiento que genera un sentimiento y una acción.

El origen de los sentimientos son los pensamientos.

El origen de las acciones son los pensamientos.

¡Pues ahí investigaremos: que la acción o el sentimiento me conduzca al pensamiento!

Eso es lo que vamos a aprender: a ir desde la acción o el sentimiento hasta la idea que la produjo. De este modo veremos las ideas que nos mandan.

¡Y no importará que no seamos conscientes de lo que pensamos... pues vamos a tener un sistema de investigación que lo hará emerger!

Lo que se produce en nuestra mente:

Nuestra mente siempre funciona de la misma manera:

- 1.- **Percepciones:** primero percibimos, ya sean cosas externas como formas, colores, imágenes, texturas, sonidos... como percepciones internas: hambre, dolor, sed, atracción sexual, calor...
- 2.- Juzgamos lo percibido con **pensamientos**.
- 3.- Los **sentimientos** aparecen fruto de los pensamientos: si pienso cosas agradables, tendré sentimientos agradables, si tengo pensamientos desagradables, tendré sentimientos desagradables. Los sentimientos son senti-mentales: nacen de lo que se piensa. No se puede tener sentimientos sin pensamientos previos (sí se pueden tener emociones biológicas, pero no sentimientos).
- 4.- En función de lo anterior, **actuamos**. No se puede actuar sin haber pensado previamente. La única excepción serían acciones instintivas como poner los brazos para protegernos al caer. Pero ese tipo de acciones son muy pocas y no vamos a observarlas.

Hoy usaremos los sentimientos para ir a los pensamientos que los generaron: será una forma de observar los pensamientos que nos dominan.

Aunque no sean conscientes, sí podemos captarlos por sus consecuencias: acciones y sentimientos.

Diferenciar percepciones, pensamientos y sentimientos

Pero, claro, necesitamos, previamente, saber diferenciar entre pensamientos, sentimientos y emociones.

Si los confundimos no podremos investigar.

Así que ahí os doy unos criterios para diferenciarlos.

- **Pensamiento:**

Los pensamientos siempre son una **descripción, una opinión o un juicio**. No importa que sea cierto o *no*. "*Los caballos vuelan*" pertenece a la categoría pensamiento, al igual que "*Las vacas dan leche*".

Todo lo que hace otra persona para mí es un pensamiento: puesto que yo no hago nada. Por ejemplo: "Mi madre canta" es un pensamiento para mí, por muy alto que cante mi madre... o "María me da un puñetazo" es otro pensamiento pues es la descripción de la realidad... ¡aunque te hayan roto la mandíbula! ¿Será porque es un pensamiento contundente? je, je, je...

- **Emociones y Sentimientos:**

Una emoción es biológica o instintiva: la percepción, lo que captamos por los sentidos, el hambre, la sed, el deseo sexual, el cansancio, el sueño, el sonido, la temperatura... No vamos a observar esto, pues al ser instintivo no tenemos control sobre el mismo: está en todas las personas en un grado u otro.

Pero sí vamos a observar los sentimientos para descubrir los pensamientos que los generan. Un sentimiento nace de un juzgar la realidad. En español se ve muy claro: Senti-Mental, es decir Siento porque está en mi Mente, porque juzgo la realidad...

Cuando algo me gusta/disgusta es de esta categoría.

Por ejemplo:

Si pienso que algo me favorece, sentiré sentimientos agradables.

Si pienso que algo me perjudica, sentiré sentimientos desagradables.

Etc.

Observación importante: No podemos sentir por otra persona. Yo solo puedo sentir mis sentimientos, no los ajenos igual que no puedo comprender por ellos, comer por ellos o respirar por ellos. Por eso es una especie manipulación decir cosas del estilo "*siento que no me amas*". Evítadlo. No finjáis saber lo que sienten los demás. Sí sabes lo que tú sientes, pero no puedes sentir por otra persona. No incluyas a los demás en lo que tú sientes: responsabilízate de lo que sientes.

Si siento algo, es que he pensado algo previamente: si lo cazo, veré los que habitualmente "vive" en mi mente, podré cazar a mi personaje con sus creencias.

: -)

Y para que sea fácil llegar a alguna conclusión con un sentimiento, os adjunto un diccionario donde se presentan las preguntas que pueden ser útiles para cada sentimiento. ¡Así lo tenéis más fácil!

3. Diccionario de sentimientos

A menudo nos falta poder poner nombre a nuestros sentimientos y/o acciones (o formas de mostrarnos públicamente).

Si no le ponemos nombre, ¿cómo los podremos distinguir? ¿Cómo los podremos observar si no tienen ni siquiera nombre?

Por eso os adjunto los diccionarios que vienen a continuación. Igualmente, no basta con poder poner nombre.

Hay que entender que junto con el **nombre** de cada sentimiento hay una **definición** del sentimiento y una **pregunta implícita**. Conocerla nos facilitará poder profundizar en nuestra observación.

Por ejemplo:

Si te sientes **abandonado/a** implica que piensas que "**no te han dado la ayuda necesaria a la que tenías derecho**" (esto está relacionado con la definición de la palabra "abandonado")

Y, por tanto, la pregunta que hay que hacerse es: "**¿Qué necesitaba?**" "**¿A qué tenía derecho el personaje que no ha obtenido?**"

En este sentido, creo que los dos diccionarios que os dejo a continuación os serán muy útiles.

Los hizo Jordi Sapés y ahora los ha publicado en el libro "*El concepto de personaje en la línea de Antonio Blay*", editorial Manuscritos. Por este motivo sólo puedo poner una parte del diccionario y os animo (si lo veis útil) a comprar el libro para usar estos diccionarios.

Lamentablemente, como no tengo los derechos de reproducción de la totalidad del diccionario, solamente he puesto parte del mismo. Igualmente, con lo que he puesto os doy pistas suficientes para completarlo vosotros/as mismos/as, aunque también podéis comprar el libro en Amazon en este link

https://www.amazon.es/Concepto-Personaje-Antonio-Psicologia-manuscritos/dp/8492497106/ref=sr_1_2?ie=UTF8&qid=1542112211&sr=8-

[2&keywords=personaje+antonio+blay](https://www.amazon.es/Concepto-Personaje-Antonio-Psicologia-manuscritos/dp/8492497106/ref=sr_1_2?ie=UTF8&qid=1542112211&sr=8-2&keywords=personaje+antonio+blay) o en la librería Síntesis de Barcelona (teléfono

934 54 61 89), para cualquier duda también podéis escribir al autor, su mail es jsapes@aticzendo.com

Sentimiento. El personaje se siente ...	Definición	Implica ...
Abandonado/a	No le han dado la ayuda que necesitaba	¿Qué necesitaba?
Aburrido/a	No hay nada que despierte su interés	¿Qué le interesa?
Aceptado/a	El entorno aprueba sus características	¿Qué características cumple?
Acogido/a	El entorno entiende sus problemas o necesidades y se solidariza con él	¿Qué problemas? Qué necesidades?
Acusado/a	Se rechazado porque no ha cumplido las normas del entorno	¿Qué normas ha roto? ¿Qué ha hecho?
Adecuado/a	Tiene las virtudes que convienen	¿Qué virtudes son?
Admirado/a	Es un ejemplo para el entorno, encarna los valores del modelo social admitido.	¿Qué valores son?
Admitido/a	Ha conseguido demostrar que cumple los requisitos del entorno, su valía	¿Cuáles son los requisitos? ¿Qué valores ha mostrado

Adulado/a	En realidad no vale tanto como se dice, el entorno el alaba porque no lo conocen suficientemente	¿Cómo es en realidad?
Cariñoso/a	El entorno está bien predispuesto hacia él y quiere corresponder	¿Qué está consiguiendo?
Afrenta	Le atribuyen defectos o pretensions que no tiene	¿Qué le atribuyen?
Afín / Próximo/a	Comparte las ideas y proyectos del entorno	¿Qué ideas? ¿Qué proyectos?
Agraviado/a	Ha cumplido las condiciones que pedía el entorno y no le ofrecen el aprecio debido	¿Qué condiciones? ¿Que esperaba obtener a cambio?
Agudo/a	Manifiesta una especial capacidad de ver cosas no evidentes	¿Qué ve?
Alegre	Todo sucede según las expectativas	¿Qué esperaba?
Alterado/a	Incapaz de mantener el equilibrio interno	¿Qué le desequilibra?
Amargado/a	Lo fundamental le va tan mal que no puede disfrutar del accesorio	¿Qué es lo esencial?
Animado/a	Presupone que los planes saldrán bien	¿Qué planes tiene?
Ajeno/a lejano/a	Las circunstancias o personas del entorno no tienen nada que	¿Qué le interesa?

	ver con sus intereses	
Amable	El entorno le considera de una manera positiva	¿Cómo lo ven?
Angustiado/a	Las circunstancias le niegan alcanzar los objetivos	¿Qué objetivos tiene?
Aferrado/a (apegado/a)	Necesita mucho algo por no estar solo o inseguro	¿Qué necesita? ¿En qué aspectos?
Apenado/a	Ha dado una imagen negativa de sí mismo, ha perdido prestigio	¿Cómo lo ven?
Apreciado/a	Se siente valorado en sus capacidades	¿Qué capacidades piensa que tiene?
Aprobado/a	Siendo la valoración del entorno por lo que ha hecho	¿Que cree haber hecho?
Apto/a	Ha superado una prueba y merece el apoyo del entorno	¿Qué ha superado? ¿Qué apoyo espera?
Atendido/a	Puede confiar en el entorno que lo cuida y lo valora bien	¿En qué quiere confiar? ¿Como lo valoran?
Atormentado/a	No puede resolver una cuestión esencial	¿Cuál?
Atractivo/a	Tiene algo que los demás admiran	¿Qué tiene?
Atraído/a	Algo en el entorno es de gran importancia para él	¿Qué cosa? ¿Por qué objetivo?
Avergonzado/a	Lo ven como una persona deficiente o que ha fallado	¿En qué aspecto?

Benévolo/a	Puede permitir que el entorno rompa levemente las normas	¿Cuál es la norma estricta?
Bondadoso/a	Juzga a los demás de forma altruista	
Calificado/a	Reconocido como valioso en algún aspecto	
Caprichoso/a	Puede saltarse las normas porque ha cumplido con creces con sus obligaciones	
Cariñoso/a	Inclinado a mostrar el afecto por el entorno	
Celoso/a	Su posición está en peligro porque no tiene suficiente valía	
Censurado/a	No aprueban sus actos y lo rechazan	
Compasivo/a	Siendo lo que pasa en el entorno	
Competente	Se siente con capacidades o habilidades adecuadas para atender el entorno	
Complacido/a	El entorno ha actuado como esperaba	
Confiado/a	Todo el entorno indica que se cumplirán los proyectos	
Conmovido/a	Las circunstancias le impiden mantener el equilibrio interno	
Contento/a (alegre)		

Corriente / Vulgar	No tiene nada de especial	
Cordial	Unido a las esperanzas e intereses del entorno	
Correcto/a	Actúa estrictamente según lo que se espera de él	
Creativo/a	Se siente capaz de dar respuestas originales	
Crítico/a	Se siente inclinado a ver los defectos del entorno	
Culpable/a	El entorno le considera responsable de haber provocado unas circunstancias desagradables para los demás	
Decente	No trata de engañar a nadie	
Decepcionado	Las esperanzas en ciertas personas, objetos o personas no han cumplido	
Deficiente	Le faltan las virtudes básicas	
Defraudado	La han engañado	
Denigrado/a	Han ensuciado su imagen pública	
Desacreditado/a	Le niegan poseer los valores que tiene	¿Qué valores le niegan?
Desafortunado	No tiene suerte	¿Respecto a qué objetivo? ¿Por qué causa?

Desanimado/a	Presupone que las cosas saldrán mal	¿Qué cosas? ¿Cuáles son sus objetivos?
Despegado / desvinculado/a	Puede prescindir del entorno	¿Para cumplir qué objetivos?
Desautorizado/a		¿Por qué causa? ¿Qué valores son negados?
Descalificado/a		¿En qué área?
Desconfiado/a		¿Qué proyectos tiene? ¿Qué le han prometido? Exactamente, ¿qué le hace desconfiar?
Desconsolado/a		¿Como considera la realidad?
Desgraciado/a		¿En qué, concretamente? ¿Por qué motivo?
Desencantado/a		Como creía que era?
Desengañado/a		Como creía que era?
Desgraciado/a		¿Qué proyectos tiene? Concretamente qué esfuerzos?
Desilusionado/a		¿Qué esperaba?
Desinteresado/a		¿Qué desea? ¿Qué le interesa? Como juzga el entorno?

Desmoralizado/a		Qué obstáculos?
Desolado/a		Qué esperaba? ¿Qué ha perdido?
Despreciado/a		Qué virtudes? No cuentan, para qué?
Desprestigiado/a	Ha perdido la consideración pública de sus virtudes	Qué virtudes? Exactamente cómo?
Difamado/a	Cuentan algo falso de él	¿Qué le atribuyen?
Discriminado/a	Se le ignora a pesar de cumplir las condiciones	¿Qué condiciones? Exactamente cómo?
Disgustado/a	No le gusta la actuación del entorno	Qué esperaba?
Diferente	No se siente igual que el entorno	¿Cuáles son las diferencias?
Dividido/a	Incapaz de elegir entre dos opciones (o más)	¿Qué ve de positivo en cada una de ellas?
Dolido/a		
Ejemplar		
Emocionado/a		
Encantado/a		
Egoísta		
Envidioso/a		
Envidiable		
Entusiasmado/a		

Especial		
Estafado/a		
Estúpido/a		
Esperanzado/a		
Eufórico/a	No puede creer que tenga tanta suerte	¿Qué esperaba?
Excluido/a	No lo tienen presente por temas del colectivo	¿Qué papel esperaba jugar?
Falso/a	Siendo que dice lo contrario de lo que piensa	¿Qué piensa en realidad?
Feliz	Todo según lo que espera	¿Qué espera?
Feo/a	Está lejos de los cánones de belleza física	¿Cuáles son?
Generoso/a	Entrega más de lo que el entorno espera	Cuanto más? Con qué intención?
Gracioso/a	Despierta la hilaridad del entorno	¿Qué ridiculiza? Con qué intención?
Hábil	Soluciona los problemas con facilidad	¿Qué problemas?
Hastado/a	Nada justifica su interés y está tentado a abandonar	¿Qué le interessarealment?
Honesto/a	Se muestra sincero al margen del entorno	¿De qué acusa a los demás? ¿Qué verdad dice?
Herido/a	Se siente atacado	En el que se apoyan para atacarlo? Concretamente

		, ¿cómo?
Heroico/a		Qué esperaba?
Hipócrita		¿Qué piensa? Para qué necesita el entorno?
Honrado/a		A quién podría engañar? Concretamente, ¿cómo?
Idealista		Exactamente qué? ¿Cómo cree ser?
Idiota		Qué imagen debería dar? Concretamente, ¿cómo?
Ignorado/a		En el que debería contar? Para qué los necesita?
Iluminado/a		Como contacta?
Ilusionado/a		¿Qué espera?
Imperfecto/a		Cuáles?
Importante		¿En qué sentido? ¿Qué aporta?
Impopular		¿De qué lo acusan? ¿Qué valores le niegan?
Incomprendido/a		¿Cuáles son?
Indiferente	Lo que sucede no cambia sus intenciones o intereses	Qué intenciones tiene?

		Qué intereses tiene?
Indignado/a	No quiere admitir como posible la conducta del otro	Qué conducta? ¿Por qué motivo?
Infeliz	Nada según lo esperado	
Inferior	Está por debajo de la media de valores sociales.	
Inmoral	Practica lo que los demás consideran mal	
Inspirado/a	Encuentra soluciones de manera intuitiva	
Insultado/a	El entorno le atribuye un déficit en algo que destaca	
Íntegro/a	No saca provecho de las debilidades en el alienas	
Interesado/a	Cree que puede sacar provecho de las circunstancias	
Intuitivo/a	Prevé lo que pasará	
Liberado/a	Ha dejado el que el limitaba	
Listo/a	Ve circunstancias que los demás no ven	
Malo/a	No actúa según los valores morales	
Maltratado/a	No lo tratan como deberían	
Marginado/a	El entorno le tiene menos en cuenta que los demás	
Mártir	Se sacrifica para defender algo	

	o alguien	
Mediocre	No destaca en nada	¿En qué basa el juicio? ¿Cómo cree que debería ser?
Melancólico/a	Ve la realidad actual con tonos grises	Qué añora?
Minusvalorar	No se valoran sus virtudes	Qué virtudes no le consideran?
Miserable	No quiere reconocer lo que es justo	El qué, exactamente? ¿Por qué motivo?
Misericordioso/a	Perdona el mal que le han hecho	Qué cosas perdona? Con qué intención?
Molesto/a	El entorno no ha respetado ciertas normas o consideraciones que le deben	Concretamente qué? ¿Cómo cree que le ven?
Negativo/a		
Orgullosa/a		
Perfecto/a		
Pesimista		
Pleno/a		
Pletórico/a		
Querido/a		
Reconocido/a		
Rehusado/a		
Respetando/a	El entorno le confiere	¿En qué materia?

	autoridad	Exactamente, ¿cómo?
Ridículo/a	Da una imagen que no quiere dar	Qué imagen da? Qué quisiera dar?
Satisfecho/a		
Sincero/a		
Superior		
Sutil		
Tonto/a		
Torpe		
Trascendente	Resalta valores espirituales	¿Qué, exactamente?
Triste	No se cumplen las expectativas, no podrá cumplir sus objetivos	Qué expectativas tenía?
Unido/a	Con los mismos valores que el entorno	Qué valores?
Valorado/a	Cuenta con el apoyo del entorno	¿En qué aspectos?
Voluntarioso/a	Pone más esfuerzo de lo ordinario	Exactamente cómo? Con qué intención? ¿Qué quiere compensar?
Vacío/a	No hay nada en el entorno, ni a su Por otro lado, sabes que el contrato está todavía a nombre de Jonatha que le dé sentido	Que considera imposible de alcanzar?

4. Observación importante:

El diccionario anterior va a ser muy útil para observarte, pero es orientativo.

No pretende ser "la verdad absoluta".

Te animo a confiar en ti: lo que tú vives interiormente solo puedes verlo tú.

Aunque al principio no lo verás todo con claridad, poco a poco se irá haciendo más sencillo, más claro, más evidente. Confía en lo que ves.

No creas que vas a "captarlo del todo" en un instante. Pero confía en que, a medida que pasen las semanas, se te irá haciendo más y más evidente.

De ese modo irás integrando el uso de los sentimientos para conocer los mandatos de tu personaje.

Sin embargo, esto se complementará con las otras técnicas de observación y, muy especialmente, con la observación de las acciones que explicaremos en la próxima sesión, ¿de acuerdo?

5. Tarea propuesta para la semana

Esta semana hay unas sugerencias de tareas:

- 1.- Seguir con el ejercicio de los **despertadores**. Os animo a intentar seguir estando presentes, despertando si podéis, haciendo el ejercicio del WC. Si despertáis en otros lugares, también sirve. ¡Aprovechadlo!
- 2.- **Auto observación** a partir de los sentimientos y de las técnicas de la semana anterior.