

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

LA RELACIÓN CONMIGO (1)

DOSIER 91
3 de febrero 2020

ÍNDICE

0.- UTILIDAD DEL DOSSIER	3
1. VER EL TEMA DE ESTE MES GLOBALMENTE	4
2. PARTIR DE LA VISIÓN (errónea) HABITUAL	6
3. OBSERVAR EL ESPACIO PSÍQUICO QUE SOY	8
4. ENTRENAR LA PERCEPCIÓN	11
5. ENTRENAR EL PENSAMIENTO	13
6. TAREA DE LA SEMANA	18

0.- UTILIDAD DEL DOSSIER

Seguir **la clase en directo o en diferido es el 80% del trabajo**. Síguela en vídeo o en audio.

Cada semana tienes un **dosier que resume los contenidos de la sesión**. Así no hace falta que tomes apuntes si no lo deseas.

Sin embargo, **el dosier no sustituye la sesión**, porque en la sesión hay cosas que se cuentan y no pueden plasmarse por escrito. A veces lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice y eso es difícil de captar por escrito.

Te invito a hacer **preguntas sobre el tema** de la sesión usando la pestaña "Acceso Alumnado" de www.universidaddevida.online o escribiendo al mail info@universidaddevida.online

¡Ah! Dos observaciones importantes **si te has incorporado ahora a Universidad de Vida**:

1.- Verás que en Universidad de Vida hay más de 90 lecciones. No te abrumes: **sigue la clase de la semana** en directo o diferido y deja **las antiguas para momentos puntuales**. Por ejemplo, puedes ponerlas como si fuera la radio mientras cocinas... ¡Pero vigila con **no darte un atracón e indigestarte!** ¡Hay mucha información y es aconsejable tomarla bocado a bocado!

2.- **Si el nivel de Universidad de Vida es demasiado elevado para aprovecharlo**, plantéate hacer un **paso previo**: el curso que Sergi Pérez imparte en Vic o el curso que yo imparto OnLine www.AulaInterior.com y que también imparto en formato presencial en Madrid, Barcelona y Lleida. Mira la web www.AulaInterior.com si es el caso.

¡Empecemos!

1. VER EL TEMA DE ESTE MES GLOBALMENTE

Este año, en **Universidad de Vida**, hemos planteado un **trabajo gradual: cada mes se encadena con el anterior**.

Sin embargo, si te incorporas ahora, te ruego que sigas las sesiones semanales y dejes las anteriores para momentos puntuales, con calma. ¡No te atragantes queriendo engullirlo todo de golpe! Universidad de Vida es un gimnasio interior y lo irás integrando con el paso del tiempo. Te animo a **trabajar con calma: el deseo de engullirlo todo forma parte del ego; supongo que lo ves, ¿verdad?**

Veamos lo que hemos recorrido durante este curso y cómo se relacionan los temas entre sí:

Si te acuerdas, en **septiembre** hablamos de los **riesgos, auto-engaños y patologías del trabajo interior**: debíamos evitar usar el trabajo erróneamente.

En **octubre** hablamos de **la máquina o los cuerpos que tenemos** para entender que el trabajo interior debe contemplar varios niveles: físico, energético, mental, emocional, espiritual...

En **noviembre**, investigamos el **ego o personaje**. El problema fundamental es creer que no existe: eso nos deja en la prisión del ego... ¡sin ni siquiera querer buscar una salida! Por eso era importante ver sus múltiples caras y profundizar en él.

En **diciembre** nos planteamos estrategias para seguir **observándonos**: si vemos nuestros errores y creencias que nos hacen sufrir podremos ir más allá de ellos. **Mientras sigan invisibles no pueden ser superados**.

En **enero** nos preguntamos cómo **convertir la relación con los demás en un estímulo para nuestro crecimiento interior**. Como el contacto con la gente conlleva una gran cantidad de dificultades (y goces), es sabio preguntarse como aprovechar esa realidad para crecer más.

Y, **ahora llega febrero**. En estas cuatro semanas del mes iremos profundizando en **cómo usar la relación con nosotras/os mismas/os para crecer interiormente**. De hecho, yo siempre estoy conmigo, por lo tanto soy la persona más importante de mi vida (igual como los demás son las personas más importantes

de las tuyas). Y aquí nos preguntamos: ¿quién soy yo? ¿cómo cuidarme?, ¿cómo usar esta realidad para potenciar mi despertar interior? ¡Ese es el propósito de este mes de febrero!

Y lo vamos a hacer en **cuatro sesiones**:

La **primera sesión** va a ser una sesión para **situar el tema** y ver cómo podemos cuidarnos. Aunque abordamos el tema de forma muy asequible, espero que su **aplicación práctica sea realmente concreta y útil**. En esta sesión la tarea que os he pedido puede ser muy interesante.

En la **segunda sesión**, Sergi abordará algunas **ideas fuerza** a tener muy presentes **a medida que avanzamos en el trabajo interior**. ¿Por qué? Pues porque, a menudo, al ir avanzando en el autoconocimiento aparecen obstáculos y oportunidades nuevas y hay que saber reconocerlas para aprovecharlas.

Finalmente, en las **dos últimas semanas del mes**, tocaremos el tema con algo **más de profundidad**. De este modo, podremos intuir aspectos que, aunque todavía pueden parecernos relativamente lejanos, están más cerca de lo que pensamos si seguimos practicando interiormente. Y, además, nos servirá de puente hacia el próximo mes donde profundizaremos en la Presencia.

Bueno, tras situar el tema dentro de un marco global del curso y ver cómo vamos a organizar estas cuatro semanas, ya podemos continuar.

2. PARTIR DE LA VISIÓN (errónea) HABITUAL

Para sacar el máximo provecho a este mes, creo que merece la pena **partir del punto habitual** donde muchas personas se encuentran gran parte del tiempo.

En realidad, este punto de partida es erróneo. Es un punto de partida falso. Pero **si las personas lo tomamos como la “realidad”, también es prudente que esta clase parta de ahí.** Así esta clase será útil y práctica y, además, asequible para todas las personas.

¿De qué visión habitual estoy hablando?

En general, **las personas diferencian entre el yo, los demás, el mundo y la Totalidad.** Es decir, desde la visión habitual de la realidad nosotros nos identificamos con un YO compuesto por nuestro cuerpo, nuestros sentimientos, nuestras ideas, nuestro pasado, nuestras expectativas... y, por otra parte, creemos que los demás están totalmente separados de nosotros/as, igual que el mundo y que Dios (o la Totalidad).

Dicho de otra manera, en la forma habitual de ver el mundo se produce una distancia, **una separación entre lo que llamo Yo y el resto: los demás, el mundo y la Totalidad.**

Esta separación es falsa.

Esta separación es errónea.

Yo no estoy separado del mundo. Cuando nací, nací DENTRO del mundo y soy parte de él, del mismo modo que una célula del corazón es parte del mismo y no es algo separado. Una célula del corazón no tiene una existencia separada mismo. Una célula del corazón es, en realidad, corazón.

Y eso que es válido para mí, es válido también para los demás. ¡No soy especial!

Yo soy una célula del mundo y los demás son, exactamente lo mismo.

Desde esta perspectiva, lo que me da vida a mí es exactamente lo mismo que lo que da vida a los demás. Nacemos de la misma Totalidad. No, mucho mejor explicado: somos la misma Totalidad. Es decir, lo que yo llamo yo, no tiene una existencia separada del resto. **Soy, igual que los demás, Totalidad.**

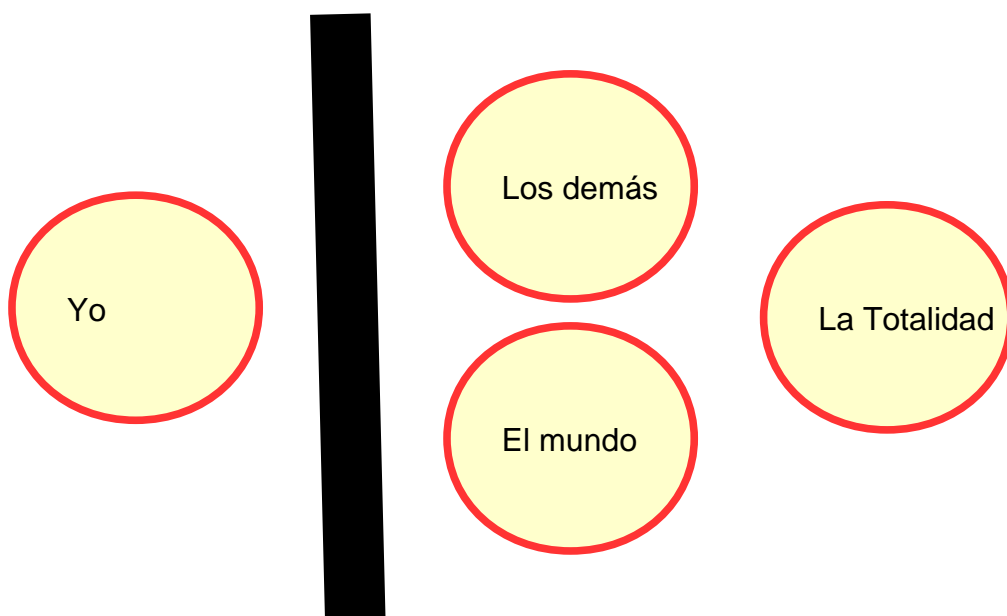
Entendiendo esto, **la separación** entre yo, los demás y la totalidad solo es, en realidad, **un error** de nuestra percepción, una separación que nosotros **hemos construido en nuestra conciencia**.

Pero, aunque ello sea así (y en clases futuras de Universidad de Vida profundizaremos en este punto y en como vivirlo en la propia vida cotidiana), **hoy voy a enfocar la clase como si la separación del yo respecto del mundo, los demás y Dios fuese real**.

Creo que muchos/as de nosotros/as vivimos muchas horas de nuestra cotidianidad desde esa confusión, desde ese error, ¿verdad?

Pues si hemos de potenciar una excelente relación con nosotros/as mismos/as que nos lleve a crecer mucho más, merece la pena partir de este punto para poder trascenderlo.

Esta ilustración intenta plasmar la imagen del yo del que vamos a partir. **Ese yo separado no existe, pero como muchas veces lo vivimos así, en esta sesión vamos a partir desde esta perspectiva**.



3. OBSERVAR EL ESPACIO PSÍQUICO QUE SOY

¿Y qué vivencia tiene este “yo separado” de sí mismo? Es decir, ¿cómo me vivo a mí mismo?

Pues **me vivo a partir de los contenidos que hay en mi mente, en mi espacio psíquico.**

¿Y qué encontramos ahí?

Pues yo puedo percibir **imágenes, sonidos, olores, gustos...** pero también percepciones del propio cuerpo: **frío, calor, sed, hambre, dolor de cabeza...** Es decir, puedo **PERCIBIR**, recibir algo que, aunque tenga existencia en “el exterior”, yo solamente puedo darme cuenta de ello cuando está “dentro de mi conciencia”.

Este punto tiene una importancia fundamental: **la cabeza o la mano no se perciben a sí mismas, sino que es la mente** (la percepción que se produce en el espacio psíquico que somos) quien sí las percibe.

¿Y por que afirmo que esto tiene una importancia extraordinaria?

Pues porque nos lleva a concluir que, al margen de la existencia de lo “externo”, **mi único mundo es lo que hay dentro de mi conciencia** y, en última instancia, que **yo soy mi conciencia** (os pido que toméis nota de esto, pues será el eslabón que nos llevará a niveles superiores en las próximas clases). Puedo tener un cuerpo, pero el que se da cuenta de sí mismo no es el cuerpo, sino la conciencia. **Yo percibo el cuerpo en un espacio distinto al cuerpo: mi espacio psíquico.** Toda mi vida transcurre ahí.

Y, claro, si toda mi vida transcurre en el espacio psíquico, resulta clave seguir investigando ahí. Y nos podemos preguntar: además de lo que percibimos, **¿qué otras cosas existen en nuestro espacio psíquico?**

Y la respuesta es evidente: **hay pensamientos, sentimientos y decisiones** (que, en el plano de lo físico se convertirán en acciones).

En este punto de la reflexión quiero remarcar (como ya he explicado otras veces) **la diferencia entre emoción y sentimiento.** En mi nomenclatura una emoción tiene un origen biológico y, por tanto, es pura percepción: sed, hambre, deseo sexual, cansancio, placer físico, dolor físico, frío, calor... En cambio, un sentimiento es la alegría, la

tristeza, la impotencia, la vergüenza, la culpa, etc.

Bueno, una vez diferenciadas las emociones (que pertenecen a las percepciones) de los sentimientos, debemos preguntarnos: ¿qué relación tienen entre sí estos contenidos que están en mi espacio psíquico? ¿Influyen de alguna forma en mi vida?

Y la respuesta es sí y rotundamente sí.

Veamos, en primer lugar, sus **interrelaciones**:

Sin percepciones viviríamos en un vacío en el que me costaría percibirme. Es decir, **yo me descubro gracias al contraste**, gracias a que que tengo informaciones puedo situarme frente a ellas y, en ese situarme, empiezo a descubrirme (a lo largo del proceso de autodescubrimiento acabaré dándome cuenta que todo es uno y que, por lo tanto, el Ser y el Vacío son la misma cosa. Pero esto vamos a dejarlo para más adelante porque esta clase quiere ser una clase de nivel asequible).

Gracias a las percepciones puedo pensar. Sin información, sin inputs sería como una lavadora vacía: nada con lo que trabajar. **Yo pienso usando las informaciones y percepciones que recibo en mi conciencia.**

Pongamos un ejemplo: siento hambre y, entonces pienso *“¿cómo puedo sentir hambre otra vez si he comido hace un rato y estoy haciendo régimen para adelgazar?”*.

U otro ejemplo: veo a alguien besando a otra persona y, pienso *“¿pero cómo se atreve mi marido a ponerme los cuernos delante mío?”* o, podría pensar (a partir del mismo ejemplo) *“es hermoso que las personas se aprecien y se quieran”*.

Es decir, **pensamos a partir de las percepciones que tenemos.**

Pero los pensamientos no son inocuos. Al contrario, tienen consecuencias muy importantes: **según piense así sentiré.**

Expliquémoslo con el ejemplo del beso: en el primer caso mi pensamiento producirá en mí sentimientos de ser ninguneado, de ser ignorado, de ser engañado, de no ser querido... ¡y eso me tenderá a llevarme a querer vengarme o enfadarme o...!

En cambio, en el segundo caso, me llevará a sentir amor y comprensión en mi interior. Y, claro, eso tenderá a que me muestre (actúe) de forma constructiva y pacífica.

Universidad de Vida

Resumiendo: según como juzgue lo que vivo, generaré unos sentimientos u otros y, en función de eso tenderé a actuar de una u otra forma. **En conclusión: los sentimientos y las acciones nacen de lo que pensamos. El pensamiento es la clave.**

Si queremos vivir una vida agradable, debemos educar nuestros pensamientos.

Dicho de otra manera, **si quiero cuidarme debo aprender a gobernar mi mente** o seré víctima de pensamientos involuntarios que pueden acabar agrediéndome. Si quiero que mi relación conmigo sea una fuente de crecimiento interior la clave no está en lo que percibo, ni en lo que siento, ni en lo que hago... ¡sino en cómo pienso!

Por lo tanto, en esta clase lo estamos abordando.

4. ENTRENAR LA PERCEPCIÓN

Aunque lo central, desde la perspectiva en la que hoy planteo la clase, es el entreno de nuestro pensamiento, permitidme que haga **un apunte sobre entrenar la percepción**.

Hace un momento decía que **el Ser y el Vacío son la misma cosa**. En occidente solemos hablar del Ser como totalidad, como lo Esencial. En oriente, en cambio, suelen hablar del Vacío como el espacio desde lo que surge todo; por eso, por ejemplo, del Tao se dice que es *“un vacío eterno lleno de infinitas posibilidades¹”*.

Bueno, pues podemos **entrenar la percepción para ir hacia nuestro más auténtico yo** y lo podemos hacer **por dos caminos** que parecen contrarios pero que, en realidad, son complementarios: **el camino hacia el Ser y el camino hacia el Vacío**. Los dos conducen al mismo lugar por rutas diferentes.

La ruta que lleva al vacío es la forma del “esto no, esto tampoco”. La explico: ante cualquier percepción puedo darme cuenta que es solo una forma que perecerá y no lo Real. Algo así como una sombra, según el mito de la caverna de Platón. Por lo tanto, es sabio decirse: esto no existe per se, esto tampoco... e intentar ir hacia lo que sí es Real y Existe.

Al final, se llega a un Vacío que lo Es Todo.

Algunas personas lo llaman lo Inmanifestado. Y se puede llegar a través de este camino, al educar la percepción: “esto no, esto tampoco²”.

Una segunda forma de educar la percepción es, ante cualquier cosa que percibamos intentar ver algo que parece exactamente lo contrario (aunque no lo es): **“esto sí y esto también”**. Se trata de intentar **ver en todo**, en absolutamente todo, **el aliento vital último y no solamente el objeto**. Sí detrás de una flor está la totalidad expresándose. Sí detrás de mí está Dios viviéndose a través de una forma humana concreta. Sí, a través de un incendio está la Vida crepitando...

Ya ves, se trata de darnos cuenta que todo lo que existe es, en realidad, una flor del mismo árbol, un fruto de las mismas raíces, una

¹ Enseñanza cuatro del Tao Te Ching de Lao Tsé

² En la India se le conoce como el camino clásico del “*neti, neti*”: esto no, esto tampoco.

Universidad de Vida

expresión de la Energía amorosa y organizada que todo lo constituye.

Con estas dos propuestas os animo a entrenar vuestra percepción para ir hacia lo más Real y Profundo.

No os quedéis en la forma y, al intentarlo, **también nuestra auto-percepción irá hacia el fondo**. Al hacerlo, también mi concepto de mí irá haciéndose más profundo y más real. Menos separado. Porque, como ya he dicho, no estamos separados. **Somos unidad. Somos Totalidad.**

5. ENTRENAR EL PENSAMIENTO

Ahora vamos a hablar sobre cómo **entrenar el pensamiento**.

Este es un punto clave pues, como he dicho, **mis pensamientos marcan lo que sentiré y lo que haré**.

En un cierto sentido, el pensamiento me facilita una comprensión del mundo. Cuando esta comprensión del mundo es sabia, aparecen, de forma natural, los sentimientos de bienestar que me constituye y, a la par, me siento impelido a actuar desde el amor.

Estoy afirmando que **el bienestar emocional y el amar surge de forma natural si me mente está en calma**. Esto también tiene mucha importancia, pues nos indica que **yo no estoy buscando nada fuera de mí, sino volviendo a casa**, dejando que el amor que soy se exprese en mi sentir y actuar. **Pero la clave es comprender**, tener una mente en calma y en paz. Cuando la mente se calma, el resto del espacio psíquico la sigue.

Así, pues, preguntémosnos: ¿cómo entrenar nuestro pensamiento?

Y la respuesta que se me ocurre es que **debemos entrenarlo en TODO tipo de circunstancias**. Es decir en tres grandes grupos de circunstancias:

Circunstancias desagradables.

Circunstancias agradables.

Circunstancias neutras.

Si te parece, veamos cada una de ellas a continuación.

Entrenar el pensamiento en las circunstancias desagradables

Cuando vivimos una circunstancia desagradable debemos plantearnos, básicamente, dos trabajos:

1.- Cuidarme

2.- Actuar desde la realidad

Cuidarme quiere decir que debo tomar conciencia de la forma cómo me hablo cuando las situaciones son desagradables. ¿Soy capaz de decirme cosas que me cuiden y no me agredan? ¿Puedo sostener la ternura y el amor hacia mí?

Resulta importante, en estas circunstancias desagradables, darnos cuenta si nos estamos hablando mal para poder cambiar lo que nos decimos.

Igual que el corazón no puede dejar de latir, el cerebro no puede dejar de pensar. Por lo tanto, es útil **entrenarlo para que piense cosas que sean REALES pero que nos APOYEN.**

De pequeñas/os quizás nos dijeron cosas que no nos ayudaron y nos las creímos y ahora nos las estamos repitiendo sin darnos cuenta. Se trata de darse cuenta y cambiar lo que nos dijeron por algo cierto y que nos cuide. **Lo que entró por el oído, saldrá por el oído** como dice Gerardo Schmedling.

Por otra parte, merece la pena que nos centremos en **la realidad** que sí puedo transformar: ¿puedo hacer algo? ¿tengo los instrumentos? Si los tengo, los usaré. Pero los usaré para enriquecer el mundo, **no para huir del sufrimiento** que sería ego.

Este último punto también es importante: muchas personas actúan, pero no hacen desde el amor, sino para huir del sufrimiento. Su acción todavía no es lo bastante sabia y, aunque puedan resolver la circunstancia concreta, todavía no han ido a la causa que la origina. El cristianismo dice, en uno de sus 10 mandamientos: *“no realizarás actos impuros”* y, claro, huir no está motivado por el amor y, todo lo que no está motivado por el amor es impuro y todavía debe aprenderse.

En este **expresarme desde el amor**, debo tener claro **cómo estoy expresando mis valores** (dejando de lado la necesidad de tener éxito, puesto que no me corresponde a mí decidirlo) y, a la vez, ser **consciente que soy yo quien los está movilizand**o; es decir, expresar mis valores siendo consciente de mí.

Entrenar el pensamiento en las circunstancias agradables

Cuando vivimos una circunstancia agradable podemos hacer tres trabajos para aprovecharlos para nuestro crecimiento:

- 1.- Gozar
- 2.- Dejar ir
- 3.- Actuar desde la realidad

El primer aspecto es **gozar**. Dejémosnos gozar de lo que va bien y es agradable. Abramos nuestros sentidos y permitámonos gozar.

No ser capaz de abrir, de par en par, nuestro goce habla de auto-limitaciones. Si estas se producen, por ejemplo porque no nos soltamos en nuestra relación gozosa con la sexualidad, la comida o lo que sea, merece la pena que nos planteemos qué hacer ahí.

A veces basta con pedir ayuda a un terapeuta (antes pídele presupuesto para todo el proceso) y dejar esa área limpia.

Remarco que **gozar es espiritual y lo primero a hacer** cuando las cosas van bien. ¡**El sufrimiento forma parte del ego...** así que, a gozar!

El segundo aspecto es dejar ir. Las cosas no van bien porque tú estás ahí. Los motivos por los que las cosas van bien son multicausales. No dependen solamente de ti. **No te creas el centro.** Tus enseñanzas no benefician a nadie si esa persona no está abierta a aprender. Tu amistad no sirve de nada si la otra persona no quiere compartir contigo.

Ya ves: renuncia a creer que eres el centro del éxito que vives. Deja caer el sentirte especial. Repítete algo así: *“me encanta lo que vivo, pero si fuera distinto también seguiría teniendo dignidad”*. O puedes decirte algo así como: *“yo no beneficio a esta persona, es ella que se beneficia a sí misma, yo comparto con ella porque ella está abierta a compartir”*, etc.

Este punto es fundamental o quedaremos atrapados en querer repetir lo que estemos viviendo. Al hacerlo, seremos libres. Podremos sentarnos en un banquete o comer un pedazo de pan con la misma

alegría.

El tercer punto es, como en la reeducación del pensamiento ante circunstancias difíciles, **expresar mis valores siendo consciente de mí**, incluyéndome en mi consciencia. Es decir, movilizar lo que ahora nuevo, de forma muy consciente, estando despierto/a.

Entrenar el pensamiento en las circunstancias neutras

Cuando vivamos circunstancias neutras, podemos hacer dos cosas:

- 1.- Despertar
- 2.- Positivizar triplemente la realidad

Empecemos por el despertar: si vivimos algo de forma neutra es, casi seguro, que estamos viviendo desde la mecanicidad, que estamos atrapados en el sueño, en la programación o ego.

Cuando estamos despiertos, la realidad tiene volumen, es real, hermosa. Si no la vivimos así, merece la pena que nos demos cuenta que hemos de **despertar**. Centrar mi atención en el aquí y ahora, poner la atención en mí, **incluirme en mi propia consciencia**. No me alargo más porque, justamente, el próximo mes haremos 4 sesiones dedicadas a este tema: la presencia.

Por otra parte, debemos entender que es tarea nuestra poner (positivizar quiere decir poner positivamente algo concreto) en nuestra vida: ganas de entender lo que sucede (eso es poner inteligencia), ganas de compartir lo que sucede y vivirlo profundamente (eso es poner amor) y ganas de implicarme en lo que deba hacerse y me corresponda (eso es poner energía). Por lo tanto, la segunda cosa a hacer es **movilizar conscientemente la inteligencia, el amor y la energía que somos**: eso es vivir y pensar positivamente (recuerda: **positivo viene de poner y lo que debemos poner es lo que somos: inteligencia, amor y energía**).

Hasta aquí hemos visto **3 formas concretas de educar a nuestro pensamiento.**

Esto es lo fundamental de esta lección.

En la clase explique algunas otras cosas en este punto, pero no son tan relevantes como lo anterior. Prefiero quedarme aquí para dejar claro que lo anterior es lo clave.

Cuando nosotros/as gobernemos nuestra mente, nuestra vida se transformará e iremos descubriendo que yo no soy lo que pienso, ni lo que siento, ni lo que hago, ni mi cuerpo... ¡sino que **soy el que se da cuenta!**

Y, al entrar en ese punto, será relativamente fácil percibir que ese darme cuenta es, a la vez, personal e impersonal; que ese darme cuenta no lo he creado yo sino que me ha sido regalado.. y empezaremos a **intuir que el origen de este darme cuenta, el origen de mi auto-consciencia es el origen de todo.**

Y aquí digo algo que decía al principio: cuando esto se va haciendo evidente, voy dándome cuenta que no hay separación entre lo que yo llamaba yo y lo llamaba mundo, los demás y Dios.

Y, claro, eso hace que **mi percepción del Yo se modifique.** Sin embargo, para llegar ahí, debemos partir de lo que ahora vivimos como real. Por eso, en esta clase, he partido de la ficción que somos un ser realmente separado de los demás, del mundo y de la totalidad.

Pero prefiero dejar el resumen de la clase aquí. Practiquemos unos días este paso antes de dar ninguno otro, ¿te parece?

6. TAREA DE LA SEMANA

Te animo a enviar a info@universidaddevida.online todas las dudas y comentarios que tengas.

Pero, además eso, esta semana te sugiero otra tarea: **¿puedes enviarme una lista de pensamientos que son claves para reeducarte?**

¿Te animas?

He aquí alguna de las mías, por si sirven de ejemplo:

Ahora me centro en compartir y en ser útil

Ahora decido buscar y hacer lo mejor, actuar por amor

Esta situación es una gran oportunidad para entrenarme, no la desaprovecharé

Mi paz interior es mucho más importante que XXXX (y *aquí pongo lo que haya sucedido: la puntualidad del tren, que tener razón, que encontrar lo que busco, etc.*).

¿Envías las tuyas?

Así, en el boletín, pondremos vuestras frases y comentaremos algunas.

Estoy seguro que, al verlas, muchas os resultarán inspiradoras.

Un abrazo y que gobiernes tu mente para seguir cuidándote y llegar a descubrirte,