

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 15

[Tercera semana de enero]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
Dudas sobre el centro intelectual.....	3
Sobre la kabbalah, la numerología, la astrología.....	7
Me maltrato sin darme cuenta y culpo a otros.....	10
Sobre el centro intelectual.....	17
También sobre el centro intelectual.....	19
Sobre el centro energético.....	24
Sobre el diagnóstico.....	26
Valorando el diagnóstico.....	27
El desequilibrio de los centros.....	30
No meternos en la vida de los demás.....	31



Utilidad del boletín

Aquí tienes las dudas que se plantean en el curso Aula Interior.

Te animo a mirar el índice y leer las que creas que te pueden ser útiles. ¡Las hay muy interesantes!

Ya sabes que estoy aquí para resolver tus dudas.



Dudas sobre el centro intelectual

Hola Daniel,

¡Hola!

Quería compartir contigo las dudas que me han salido sobre los “problemas” y cómo clasificarlos en los centros.

¡Adelante! Seguro que servirá también para otras personas.

Si el centro intelectual es vigorético, entiendo que la mayoría de mis problemas deberían venir de aquí.

Deberemos analizar antes los otros dos centros, pero sí: tienes muuuchos números. Especialmente si es muy vigorético.

Sin embargo, no podemos decirlo antes de estudiar los otros dos centros: podrías tener, por ejemplo, un centro emocional anorético total y, entonces, tu diagnóstico podría ser: reducir el intelectual y potenciar el emocional.

Lo cual tiene bastante sentido, pues muy a menudo, cuando un centro está muy gordo es bastante habitual que otro esté subdesarrollado. Abordando los dos a la vez, solemos avanzar con bastante rapidez y eficacia.

Es decir, las observaciones que he ido apuntando sobre el personaje, si son cosas que se piensan (como creencias de cualquier tipo, por ejemplo: que una relación es más importante si estás casado o si haces más cosas juntos, etc), estarían incluidas en el centro intelectual?

Dependerá. Lo veremos al mirar las características de estos centros y analizar las dificultades.

Por ejemplo:

"Una relación es más importante si estás casado" podría significar que crees tener un estatus superior por estarlo (seguramente sería un tema intelectual que valora los estatus), o que es más importante porque no estás desprotegido/a y la otra persona te cuida ante un mundo peligroso (sería un tema energético) o que es más importante porque así es seguro que te hará "más compañía" y estarás "menos solo/a" (lo cual sería del centro afectivo).

Por suerte, en tu interior tú siempre puedes ver si algo tiene relación con un centro u otro pues siempre puedes ver lo que tú piensas en tu interior.

No te preocupes, en la clase en la que vemos el centro afectivo y el energético empezamos a tener suficientes criterios como para darnos cuenta qué centro es el que nos provoca la mayoría de dificultades. Pero igual el ejemplo anterior, te es ilustrativo.

Muy habitualmente son dos centros que hay que abordar: uno sobredimensionado y otro subdesarrollado porque están vinculados: al adelgazar uno, el otro se fortalece.

Pero eso no quiere decir que todos y absolutamente todos los problemas vengan siempre y en todos los casos de esos dos centros. Puede haber problemas generados por el otro centro, pero comparados con los otros problemas serán menores, no tendrán prioridad para ser abordados.

Ahora nos vamos a centrar en aquellos problemas que producen la mayoría de nuestros conflictos (el 20% que produce el 80% de las dificultades).

Según las anotaciones que he ido haciendo sobre el personaje, algunas de las que más se repiten son cosas relacionadas con la inferioridad, pertenecen al campo intelectual también? Y además vigorético?

Espero que la explicación anterior te haya inspirado.

Por poner un ejemplo a lo que dices, si la inferioridad tiene que ver con "miedo-incapacidad-nopodré o similar" será del centro energético. Si la inferioridad nace de sentirte sola/o, querer buscar compañía, que otros te de amor porque el tuyo no vale nada, etc. será del centro emocional. Pero si la inferioridad viene porque los demás son más inteligentes, porque tú no entiendes el mundo y necesitas que te den criterios y te expliquen qué hacer y cómo, entonces sí tendría que ver con el intelectual.

Por ejemplo: la personaje se siente inferior porque se compara con la ex de su pareja y ella no tiene hijos en común con su pareja, ni tanto tiempo juntos, ni relación con su familia, etc.

Cuando sentimos vergüenza por algo, también se incluyen en el centro intelectual?

Bueno, en la vergüenza interviene el centro intelectual pues usamos la mente para compararnos.

Pensamos que no cumplimos un "modelo" que es el que consideramos bueno y, claro, al ver que no cumplimos el modelo aparece la vergüenza. Ahí está interviniendo el centro intelectual comparando.

Pero la pregunta es: ¿porqué no veo lo bastante bueno/a?

¿Es por causas de comprensión-inteligencia?

¿Es por causas de afecto-amor?

¿Es por causas de seguridad-energía?

Por ejemplo:

Si siento vergüenza porque deseo conseguir que me entiendan, que me den criterios, que no vean tonto/a... el origen de la vergüenza será intelectual.

En cambio, si lo que quiero conseguir es no estar solo/a, que me quieran, que sea importante emocionalmente para alguien... el origen estará en mi afectividad.

Finalmente, si lo que veo como bueno es ser fuerte, independiente, capaz, con potencia para hacer lo que desee... posiblemente su origen estará en que no veo suficiente a nivel energético.

No sé, es que tengo la sensación que casi todo lo que he anotado estaría en el centro intelectual.

Bueno, aunque espero que esta respuesta te habrá sido útil, te animo a esperar a que imparta las clase que falta sobre el centro afectivo y el centro energético para tener una visión global. ¿Te parece bien?

Muchas gracias.

A ti por la pregunta. Creo que puede ser muy útil a muchas personas.

Un abrazo.



Sobre la kabalah, la numerología, la astrología...

Hola Daniel,

¡Hola!

Siento preguntar tanto! Me imagino que es mi centro intelectual (seria el sobre-desarrollado?) el que necesita entender.

No lo sientas y, en vez de eso, observa esa conducta: ¿qué obtienes diciendo "siento preguntar tanto"?

¿Lo sientes u obtienes un beneficio secundario al decirlo/sentirlo?
¿Cuál?

¿Qué te impulsa a preguntar: el no saber algo muy importante u otro motivo?

Y, para las personas que no preguntan: ¿qué les lleva a no preguntar?
¿qué beneficio obtienen de ese hecho?

Ya ves, en lugar de "culparnos" es una oportunidad para observarnos: el personaje está ahí en marcha de manera evidente.

¿Aprovechas la oportunidad?

Ya que en la sesión pasada salió el comentario de la cábala, me lanzo a preguntar algo que me surgió hace días.

De acuerdo. Pero no dejes de mirar lo anterior: intuyo que será mucho más útil que la respuesta que ahora te dé.

En relación a la astrología, horóscopo, numerología, eneagrama, etc me pregunto si su función es ayudarnos a definir cómo somos y a entender porqué nos comportamos de un modo determinado o si en realidad hacen referencia a nuestro personaje / ego / creencias y lo

hacen más grande. O se trata de herramientas que nos pueden ayudar a observarnos?

No soy experto, ni de lejos, de todas esas herramientas, aunque sí las conozco mínimamente.

Desde mi perspectiva son herramientas de auto-observación y auto-conocimiento. Lamentablemente muchas personas las usan para clasificarse o para adivinar el futuro o similar. Les dan un uso muy poco sabio.

Está claro, sin embargo, que para que sean herramientas útiles necesitan de muchos meses y años de estudio y uso consciente. Y, claro, también el apoyo de alguien que las conozca con profundidad desde la sabiduría.

Por ejemplo, es un absurdo creer que sumando las cifras de mi fecha de nacimiento ya voy a tener la información fidedigna y comprensible de lo que debo hacer gracias a la numerología. Pitágoras, en su momento, realizó un profundo estudio metafórico entre los números y la realidad. Si nos centramos en los números y nos perdemos la metáfora (o sentido profundo de su uso) no servirán de nada.

Debo decir que a mi, por ejemplo, el estudio numerológico o astrológico, me causan ansiedad y confusión porque creo que debería ser o llegar a ser algo que no soy.

Y aquí voy a volver a insistir en lo que decía al principio: observa lo que genera esa ansiedad y cómo te relacionas con el "conocimiento" y con la "confusión".

Creo que eso te enseñará muchísimo sobre tu personaje, su mecánica.

La numerología por ejemplo dice que he venido a esta vida a.. lo que sea.. pero yo no me veo allí para nada. Luego creo que debo hacer

cosas o tomar decisiones en base a esto y me estreso. Me imagino que es por desconocimiento.

Recuerda que la numerología, como todas las escuelas y cursos de autoconocimiento, incluido Aula Interior, no son para ser creídos sino para ser comprobados y entendidos.

Cuando compruebas cuál es tu mecanicidad, entiendes qué hacer a continuación. Del mismo modo, cuando vas descubriendo cuál es el sentido de la vida, todo lo que haces y decides va en esa dirección.

Lamentablemente, mientras creemos en algo buscamos obedecer, pero no hay cambio profundo en nuestro interior.

Por otra parte, también puede ser que hayas estado estudiando numerología (que conste que no la conozco casi nada) de forma superficial o con alguien que no la comprende lo suficiente. Lo digo porque en el "supermercado de lo espiritual" hay mucha gente que enseña sin haber comprendido profundamente lo que dice enseñar.

Quizá esté relacionado con los centros a trabajar?

Lo que está relacionado es lo que observes en lo primero que te he dicho de todo. ¿Lo observas?

Me gustaría si pudieras ayudarme a aclarar el significado. ¡Muchas gracias por tu gran ayuda!

Ojalá te haya sido útil.

Un abrazo

También para ti. Para todas. Para todos.



Me maltrato sin darme cuenta y culpo a otros

Hola Daniel,
¡Hola!

Me quedó grabada la frase: si les das muchas vueltas a las cosas sin llegar a ninguna conclusión, eso no es pensar cariñoso, eso es rumiar.

Sí, es que mucha gente cree que por el hecho de tener ideas dando vueltas, como si fueran goma de mascar, en su mente está pensando. Pero pensar implica un proceso que debe llevar a algún lugar o, en caso contrario, es pura rumiación.

Precisamente porque pensar es un proceso que requiere llegar a conclusiones, quienes no tienen criterios claros no pueden llegar a ellas: una pista de clara para diferenciar entre pensar y rumiar.

Claro que, a veces, carecemos de criterios... ¡pero somos conscientes! Y, entonces, vamos a por ellos para, luego, seguir con el proceso.

Quien rumia, no se da cuenta (o no valora) el hecho de no tener criterio y sigue rumiando como si eso fuera útil.

Parece una tontería pero me caló y me hizo gracia también, ya que yo soy así. Me paso los días pensando en cosas que no llegan a ningún lugar. Reviviendo cosas una vez y otra. Es una forma de maltratarme supongo.

¡Cuidado! Recordar, fantasear, pasarnos recuerdos una y otra vez, ¡no es pensar!

A menudo es un truco para sentir. Pues en ese proceso mental (todo lo que se vive en la mente es un proceso mental, ¡el sentir incluido pues se siente en el espacio psíquico o mental!) no busca llegar a ningún sitio sino que usamos los recuerdos para sentir.

A veces queremos sentir orgullo, o tristeza, o superioridad, o inseguridad, o Es decir, cuando uso un pensamiento para SENTIR se puede clasificar ese proceso de un proceso afectivo.

Si tú recuerdas cosas para sentir, estás hablando de un proceso afectivo, del mismo modo que sería un proceso afectivo si hicieras cosas para sentir. Por ejemplo, quien tiene sexo compulsivo con múltiples personas para sentirse amada, no se trata algo que podamos considerar "acción", sino una acción que busca un "sentirse de una forma determinada", por lo tanto sería mucho más del centro afectivo que del energético... ¡aunque se muestre como la acción de ligar un montón!

He vivido un abandono por parte de madre y mi padre me "impuso" una madre a los 4 años y me hicieron llamarle mamá y montaron todo un teatro "la mar de bonito". ERROR.

Prefiero no entrar en temas personales porque implicaría terapia y no es ni mi ámbito, ni mi capacitación.

Pero que una persona se separe, encuentre una nueva relación y el nuevo madrastra asuma un rol de madre no lo veo raro.

En todo caso, es la INTERPRETACIÓN que tú haces, lo que te dices al respecto que te provoca ciertos sentimientos.

Reitero que son tus pensamientos.

Quizás fuera una mamá horrible. Pero eso es distinto a que se haya incorporado más tarde a la familia.

Hay montones de madres que se han unido a una familia cuando los niños/as ya habían nacido y han sido madres maravillosas.

Lo digo para separar ambos temas.

Yo me lo he tomado como un engaño y les culpo duramente por eso.

De acuerdo.

Pero ahí lo dices claramente: decidiste tomártelo como un engaño.

Mientras sigas decidiendo eso estarás haciéndote sufrir.

Tienes derecho a pensarlo así, pero ahora ya sabes las consecuencias, pues lo que piensas te lleva a sentir y, por lo que imagino, no estás sintiendo cosas muy agradables.

Naturalmente esto tiene "beneficios secundarios": te permite sentirte poderoso/a en la relación (estás lejos de ellos y los miras "amenazante"), sentirte inocente (los malos son ellos), no tienes que abrirte emocionalmente a ellos (pues no se lo merecen), tú eres la persona que sí sabe la verdad (pues ellos mienten), etc.

Lamentablemente creo que esos beneficios secundarios te harán sufrir.

Puedes seguir pensándolo.

Pero recibirás las consecuencias.

Valóralo.

Por otra parte, ¿no te parece cruel que una niña de 4 años decida que su progenitor no puede volver a casarse nunca más?

En fin, ojalá veas que lo que esa niña de 4 años decidió en su momento, ya no es útil ahora. No sé que edad tienes, pero seguro que tienes más de 20 años... así que te invito a poner en duda estas ideas que te repites.

Pero volviendo a nuestro tema: estas ideas tienen intención de hacerte sentir de una forma determinada, por lo tanto, no es pensar lo que haces sino usar los pensamientos para tener unos sentimientos determinados: lo veo más vinculado al ámbito afectivo.

Espero que lo veas.

Nunca me hablaron de que yo tenía otra madre que se fue, me enteré en la escuela por una niña que me dijo: "tu madre se ha ido porque no te quería".

De acuerdo.

Y seguramente no te atreviste a preguntar en casa.

Y, a partir de ahí, empezaste a pensar cosas malas para, aunque sufrieses, obtener beneficios secundarios: ser inocente, ser la que sabe la verdad, vengarte por el cambio...

Una niña de 4 años puede tomar esa decisión. Lo entiendo.

Pero ya es hora que la cambies, ¿no crees?

Para no enrollarme y contar la historia que me cuento cada día.

Y cada día te destrozas tu vida sin darte cuenta, mientras crees que la culpa de tu vida destrozada la tienen los demás.

Como estamos en Aula Interior y tengo la obligación de realizar mi aportación (y me corresponde ayudarte pues has preguntado), creo que debo decirte que te maltratas y culpas de ello a los demás.

Y, si lo miras con detenimiento, es inútil y cruel.

Es cruel hacia ti y hacia tu actual padre y madre: ellos tienen derecho de amarse y de rehacer sus relaciones si lo desean.

¿O acaso tú, como persona adulta, no tienes derecho a amar a quien quieres?

Ojalá que esto te esté siendo útil.

Creo, además, que será útil a muchas personas que lo lean, pues todos caemos en cosas parecidas de mayor o menor calado: hacernos sufrir repitiéndonos cosas que nos maltratan en nuestra mente... ¡mientras culpamos de ello a otras personas! Pero es un absurdo: nadie puede pensar por ti, por lo tanto nadie es responsable de lo que tú sientes.

Mi padre me contó un poco por encima, me dijo que él nunca me ayudaría a encontrar nada de mi madre biológica y con mi madrastra nunca he hablado del tema porque si no siente que no la quiero. Total que los dos lo han hecho lo mejor que han sabido pero para mí fatal.

Bueno, yo creo que culpas a los demás para no asumir que tú te estás destrozando la vida a ti misma/o.

Ojalá mi rotundidad te haga reaccionar.

Ya basta de maltratarte y de culpar a los demás.

Estoy enfadada con los dos, a parte de sufrir por el abandono.

Pues te invito a cambiar eso de inmediato si no quieres llegar al lecho de muerte sin haber digerido este tema: ¡sería una verdadera pena!

Además, seguro que estás consiguiendo estropearte otras cosas: mientras te dices eso seguro que influye en tus relaciones de pareja y cómo las ves.

Entiendo que ahora soy responsable de mis sentimientos y no puedo ni quiero seguir siempre así pero no sé cómo salir de ahí.

Culparles me hace sentir culpable y todo en bucle jeje, debo perdonarme y no sé cómo. Quiero perdonarles pero mi odio y mi rabia parece que aumenta con la edad, ¿cómo puede ser eso?. A "mi padre" no puedo ni mirarle a la cara, siento rabia, asco y de todo (es muy duro decirlo pero es así).

Por otra parte, siento que estoy sacando lo que no he sacado de pequeña porque siempre he sido muy dócil, estoy en mi derecho de hacerlo pero ahora es como que ya soy adulta y está mal visto.

Algún consejo ¿por favor?

Sí.

Aunque ahora estamos haciendo el diagnóstico y no dando medicinas te voy a sugerir unas pocas cosas:

1.- La próxima vez que los culpes, date cuenta que estás obteniendo beneficios de ello y dite, sin mentirte, cosas del estilo: "los odio para sentirme buena; los odio para sentirme que soy quien tiene razón; los odio para...." Sé clara/o y concreto. No te autoengañes: usas el odio

hacia ellos para sentirte tú bien: explícalo para que esa conducta quede en evidencia.

2.- A continuación dite algo como "pero lo que ayuda es" y, entonces, reescribe lo que tienes que decirte diciéndote cosas ciertas y sensatas como, por ejemplo: "pero lo que ayuda es aceptar que ellos tienen derecho a amarse, que yo puedo buscar a mi madre biológica si quiero y preguntar a mi madre y a mi padre lo que quiera saber (aunque ellos pueden o no contestar). Pero no ellos no son los culpables de lo que pienso, ni de que yo no esté buscando a mi padre biológico: puedo hacerlo si lo deseo"

Si es necesario, grábate lo que tienes que decirte en un audio y escúchalo en bucle cientos de veces.

Te has mentido durante años diciendo que ellos te hacían sentir mal, cuando eras tú. Te has mentido durante años diciéndote que no podías hacer nada. Pero era falso: tú puedes hacer, tú puedes buscar, tú puedes contratar a un detective, tú puedes preguntar...

Por lo tanto, lo que "entró por el oído, saldrá por el oído": repítete cientos de veces lo que sí es verdad. Lo puedes ir cambiando de vez en cuando pero repítete la verdad.

Y cuando oigas la voz que te dice "ellos tienen la culpa..." recuerda, la miras con ternura, sin enfrentarte a esa voz y le haces estos pasos.

Hazo una vez, diez, cien, mil... e irá calando. Llevas años mintiéndote, ya es hora que te DIGAS la verdad.

Cuando te digas algo diferente, irá cambiando. Al principio notarás cambios pequeños, pero se incrementarán con las semanas. Textual. Verás que en unas 12 semanas ya notarás algunos cambios si lo haces.

Tengo fe en que este curso me sirva para este tema, es el que condiciona más mi vida (al menos así, lo siento). No soy libre por todo esto y me pesa mucho ya.

No hace falta que tengas fe en el curso.

Haz y obtendrás resultados.

Al margen de lo que digo aquí ahora, daremos más "medicinas" en febrero.

Pero ya es mucho que veas que ellos NO tienen la culpa de lo que sientes y que todo lo que has vivido ha sido provocado por lo que te dices.

Bueno, pues ya basta de decirse eso. Dite otras cosas que sí sean ciertas y sean sensatas.

Lógico, ¿no?

Sé que no es de alguna clase en concreto pero si pudieras ayudarme a verlo diferente y así obtener nuevos resultados te lo agradecería.

La verdad es que siento que han cambiado cosas desde que empezamos a ahora. Lo de observarnos es brutal.

Y en seguida tocará ponerse en acción: tú ya tienes unas primeras cosas a hacer. ¡Adelante!

Gracias

A ti. Y gracias por la confianza.

Seguro que será útil para muchas otras personas que también se dicen cosas y creen que lo que sienten es culpa de los demás.

NOTA: he cambiado algunas cosas del mensaje original para que no se pudiese identificar a la persona por ninguna pista.



Sobre el centro intelectual

Hola Daniel,
¡Hola!

Durante la clase del miércoles, ante mis continuas dudas llegué a la conclusión de que mi centro intelectual era el ANORÉXICO.

De acuerdo.

Ahora debes comparar los otros centros y ver cuál de ellos te produce más dificultades en tu vida: empezarás por ese.

A veces, por poner un ejemplo, el centro intelectual es anoréxico y el emocional es vigoréxico y, en el fondo, es este último el que da más problemas. Quizás sea un trabajo doble: adelgazar uno mientras engordamos otro.

En todo caso, hace falta ver los 3 centros para tomar una decisión.

Ahora, leyendo el dossier me doy cuenta de que la mayor parte de los 10 puntos que expones para definirlo, no tienen nada que ver conmigo.

Estoy hecha un lío porque me veo un poco de los 3 y un mucho de nada...

No te preocupes.

Vamos a mirar los 3 centros y, con la visión global, veremos mejor.

Además hay dos tipos de trabajos que os daré para equilibrar la personalidad: unos iguales para todos, otros con respecto a vuestros centros.

Los que son iguales ya servirían. Pero los específicos lo potencian.

Este trabajo actual sirve para escoger los específicos. Pero no sufras: no serás tú quien los escoja, serán ellos que te escogerán a ti. ¡Te saltarán al cuello los que necesitas sin que tú tengas que hacer nada, lo verás claro pues ellos te llamarán a ti!

Siempre he tenido muchas dudas e inseguridades, pero hay cosas como mis valores que los tengo muy claros y aunque he cambiado de opinión en muchas ocasiones (incluso he llegado a cambiar de pensamiento político con los años de un extremo al otro) no me acabo de ver en el Anoréxico.

¿Existe alguna forma de poder ver con más exactitud con cuál de los tres me identifico más?

Espero que, al ver los 3 centros, esto quedará contestado.

Ahora (cuando haces la pregunta) solo hemos visto uno de los centros y, claro, falta una visión más global.

Sin embargo, contestando el tema que tú planteas para este centro concreto: ¿hay algún punto que te plantea problemas importantes y relativamente a menudo en tu vida?

Lo digo porque ese sería el punto a trabajar: nos focalizamos en los pocos aspectos que siendo el 20 % de las dificultades nos fastidian el 80% de las veces, es decir, aquellos que son los más críticos.

Gracias y felicidades porque este curso está suponiendo un antes y un después en mi forma de ver la vida.

Sí y te animo a seguir mirando. Cada vez verás con mayor profundidad....



También sobre el centro intelectual

Hola Daniel. Muy buenos días,

¡Buenos días!

Necesitaría tu ayuda con el diagnóstico del centro intelectual (de momento ;-)).

¡Adelante!

Aún sin haber explicado los otros dos, creo que es una de mis cajas más birriosas (como dices tu!).

Intuyo que la otra es la energía (el miedo que me mueve) y que quizá estén relacionadas.

Sí, los centros se relacionan entre sí.

Por eso es clave ver los tres para tener una visión global.

Sé que comentaste que si hay mucha duda, el centro intelectual es anoréxico, aún así espero me puedas aportar algo de claridad.

¡Lo intento!

Si analizo los puntos comentados, creo que tengo más de vigoréxico aunque también el anoréxico me parece importante así que no veo hacia que lado se decanta la báscula.

Pues igual este comentario te pueda ser útil:

a veces tenemos ambos en ámbitos diferentes. Por ejemplo: en el trabajo laboral tenemos los criterios muy claros e incluso entramos en vigorexia y, sin embargo en el ámbito íntimo (relaciones, amistades, familia...) carecemos de criterios claros que nos den seguridad.

Esto lo he visto cientos de veces.

Lo explico así porque creo que puede ser útil para muchas personas y, antes de ver tus dudas, intuyo que puede ayudarte.

¡Espero no extenderme demasiado ni darte mucho trabajo!

No te preocupes: estoy aquí para ayudar.

Hago un resumen:

- Tiendo a racionalizar mis emociones, acciones y decisiones. Suelo buscar una explicación mental y necesito entender.
- Me gusta tenerlo todo planificado, para tener el control
- Tengo poca espontaneidad, prefiero la lógica y la planificación. Soy rígida en algunos aspectos. Las cosas deben estar bien hechas!!
- Me cuesta mostrar emociones
- No creo tener la verdad absoluta aunque según con quien me relaciono pienso que yo soy mejor que ellos, me siento superior y creo que no tienen ni idea o que no lo hacen suficientemente bien (compañeros de trabajo). Y cuando me creo mejor a menudo no lo exteriorizo, porque quiero gustar y quedar bien (afectivo? Sí, esto es afectivo) pero internamente puedo pensar que son tontos.

En cambio con otras personas me siento tonta, inferior, que no sé suficiente. Un ejemplo: cuando pedías que pusiéramos las características en el chat, pensaba que a mi no se me ocurría nada (yo no sé!) y los demás sí. Esto me suele pasar a menudo cuando hago cursos.

Seguramente tiene que ver con la rigidez que comentabas: una cosa es tener ciertos aspectos mentales y otra tenerlos todos. Por lo que comentas, la creatividad (que tiene más que ver con el atrevimiento del juego, del riesgo y por lo tanto de lo afectivo en acción) la puedes tener menos desarrollada.

Y no sabría decir cuál de las dos me pasa más, depende del entorno o quizás de la consideración que tengo yo hacia las personas. O sea, según con quien me comparo me veo superior y según con quien inferior.

Lo cual habla de necesidad de compararte intelectualmente. Eso a muchas personas les importa un rábano.

Pero a ti no.

Por lo tanto indica que lo intelectual es fundamental en tu estructura de la personalidad.

¿Quizás te esfuerzas mucho para que los demás no piensen que eres tonto/a porque tú temes serlo y si lo fueras te preocuparía mucho?

Lo digo porque es muy habitual. Por ejemplo, personas que están muy preocupadas con su peso corporal, se pasan el día mirando si los demás están o no delgados/as o gordos/as.... Creo que tú haces algo así en lo mental.

Si fuera así, te diría algo parecido a lo siguiente como diagnóstico:

"Ante el temor de ser tonta-anoréxica (es tu ego-idea que te horroriza) quieres ser lista-superior intelectual (es tu ego-ideal) y por eso muchas veces vas valorando la inteligencia de los demás... En función del resultado te sientes tonto/a (si son más listos que tú) o te sientes superior si son más "tontos". Es decir, basculas entre ambas: ego-idea soy tonta/o y ego-ideal tengo que llegar a ser lista/o".

¿Te sirve? ¿Te ayuda a diagnosticar lo que te ocurre?

- Cuando tengo que tomar algunas decisiones (algo simple como dónde ir el fin de semana (mar o montaña) o cosas más importantes como cambiar de trabajo, elegir un médico, adoptar un animal, etc)

dudo muchísimo y busco confirmación externa. Pido muchas opiniones, busco señales externas, busco consejo y no paro de darle vueltas a la hora de decidir. En cambio he tomado decisiones importantes, como cambiar de país de residencia dos veces, comprar un coche, etc sin dudar y sin confirmación externa porque lo tenía muy claro.

Me pregunto si las dudas vienen con lo emocional (diversión, relaciones, amor, abrirte a nuevas personas...) y menos con lo profesional o técnico: coche, cambiar de país por ¿propuesta laboral?

Solo es una hipótesis, por si encaja y te ayuda. O por si, aunque no encaje, te ayuda a ver algo que hasta ahora no veías.

Muy a menudo, después de decidir (cuando le he dado vueltas y no lo tenía claro), creo haberme equivocado y empieza la tortura mental. Te has equivocado, deberías haber decidido lo otro, etc etc.

Realmente, tomar algunas decisiones me vuelve loca. Me gustaría que los otros decidan por mí, para liberarme de la carga, pero en realidad luego tampoco me parece bien lo que decidan.

Si te fijas, quizás encajaría con un diálogo entre el ego-idea y el ego-ideal que podría ser así:

Ego-idea: soy tonta/o, así que mejor me aconsejen...

Ego-ideal: pero mucha gente no sabe mucho y yo debería saber

Ego-idea: sí, pero eres tonta, pide ayuda...

Ego-ideal: debes hacerlo solo/a... así demuestras que sabes...

Ego-idea: como te equivoques te machaco....

Ego-ideal: como no te atrevas demostrarás que eres tonta/o y te machaco...

¿Te sirve? ¿Describe el proceso mental que vives?

Por lo tanto, parece que lo que quiero es asegurarme de tomar la decisión correcta. Quizá esté relacionado con el centro energético (ya que me mueve el miedo) y lo que tengo es miedo a equivocarme.

Posiblemente, si el miedo tiene que ver con "no podré".

Por eso es mejor ver los 3 centros en conjunto.

Este punto es muy importante y siento que me condiciona mucho!

Claro: por eso es clave ver los 3 centros en conjunto.

Y muchas de las personas que están en el crecimiento interior tienen el centro energético débil y usan "la bondad, la meditación, la aceptación, la..." para huir de su miedo en lugar de hacer crecer su energía.

Además muchas de las personas que están en Aula Interior (y en muchos cursos de autoconocimiento) tienen el centro afectivo desbocado: quieren ayudar mucho, ser muy buenas, que las quieran mucho...

Pero eso son estadísticas. Lo que importa es que veas cuál es tu situación y para ello es importante tener la visión global.

- Puedo argumentar cuando tengo algo claro pero en general no tengo una opinión definida y la puedo cambiar para agradar (Afectivo? Sí, eso sería afectivo).

- no me veo tonta ni incapaz de aprender y si que me importa no saber.

- rumio y doy vueltas, principalmente en relación a las decisiones o cuando tengo que planificar algo

- Me suele pasar que entiendo la teoría (especialmente en el crecimiento personal) pero me cuesta llevarlo a la práctica. Me pregunto si es centro energético o consumir información sin comprender

No llevar a término cosas (y el miedo/inseguridad/impotencia) tiene que ver con el centro energético.

En definitiva, me gustaría saber si mi centro intelectual es anoréxico o vigoréxico para así dejar de darle vueltas al tema ;-)

Muchas gracias Daniel. Me estás ayudando mucho a comprender :-)

Y por favor, disculpa si el mail es demasiado largo!

No te preocupes por ello.

Tengo la esperanza que, viendo los tres centros en conjunto y, además, leyendo las sugerencias de este mail tus dudas se habrán reducido...

:-)

Un abrazo



Sobre el centro energético

Hola muy buenas,

¡Buenos días!

mis agradecimiento por la claridad, concreción y a la vez profundidad del curso.

¡Me alegro!

Pienso que mi centro energético es una mezcla 30% vigorético y 70% anorético, no me identifico totalmente con ninguna de las dos posibles desequilibrios, ¿como puedo aclararme?

Sí, puedes tener mucha razón.

A veces, eso puede suceder.

A veces, necesitamos reducir ciertos temas energéticos y, por otra parte, otros deben ser incrementados.

No pasa nada: tomamos nota y nos preguntamos: ¿alguno de ellos me produce a menudo problemas?

Pues vamos a atender primero aquellos desequilibrios que más sufrimiento nos generen en la vida diaria (en tu caso, es casi seguro - pero no podemos afirmarlo hasta verlo en la realidad- que allí donde tengas el 70% es aquello que más dificultades te generará).

¡Ah! Una última reflexión: a veces en el ámbito público (trabajo, vecindad, asociaciones donde vayamos...) tenemos la necesidad de potenciar un centro pero en el ámbito privado (pareja, hijos/as, amistades íntimas...) necesitamos reducirlo, o viceversa. No es ninguna contradicción, sino una realidad si lo hemos observado.

Tomamos nota y abordamos un crecimiento en un ámbito y la reducción en el otro.

Como ahora solo tienes que marcar "dónde estoy en desequilibrio", creo que esto que has observado es lo que tienes que hacer. No te preocupes por si parece "raro". No suele serlo.

Cuando abordamos las tareas para reequilibrar nuestro centro verás que unas tenderán a reducir ese punto y otras a potenciar el otro y observaremos los resultados. Lo habitual es que se vaya viendo un reequilibrio real en nuestra vida. Naturalmente, miraremos de empezar por donde haya más problemas (casi seguro que será por el 70% que indicas).

No te preocupes. Ahora marca eso y observa si esos dos puntos (que te parecían contradictorios) te generan problemas en tu día a día y si uno de los dos aspectos te genera más dificultad que los otros. Así tendrás la evidencia que, efectivamente, son aspectos desequilibrados.

Y en febrero veremos con qué tareas los equilibramos... y no te preocupes mucho: tú no escogerás las tareas, ¡ellas te escogerán a ti, te saltarán al cuello porque las verás evidentes, que las necesitas!

No te preocupes, vas bien.

...gracias

¡A ti!



Sobre el diagnóstico

Hola!

¡Hola!

Me parece difícil esta parte del diagnóstico. Tengo muchas respuestas positivas del vigorético y también muchas del anorético, en unos casos porque quiero tener razón y soy bastante rígida de pensamiento quizás en la forma de expresarme con rabia y vehemencia. Por otro lado me salen también muchas respuestas positivas del anorético, como es tener dudas y no comprender el mundo en toda su dimensión, no me veo inteligente, mejor no me siento inteligente, aunque tampoco soy tonta de baba. Bueno creo que estoy hecha un lío.

Pues mira si lo siguiente sería adecuado: si tienes muchas dudas, le das mil vueltas a todo sin llegar a conclusiones (este ejercicio sería una prueba de ello), sientes que eres tonta (aunque no tonta de baba, pero tampoco inteligente)... y, por otro lado, te expresas con

vehemencia, rabia porque quieres tener razón y eres rígida de pensamiento... quizás ello esté indicando que compensas con el centro energético (hablando con rabia, con vehemencia, fortificándote detrás de tus ideas fijas...) un centro intelectual débil (que se siente tonto, que no llega a conclusiones sin dejar de dar vueltas...)

¿Lo miras?Creo que debe ir por ahí... tú misma lo has contado al escribir...

: -)



Valorando el diagnóstico

Hola Daniel,

¡Buenos días!

Tengo unas cuantas dudas al intentar hacer mi diagnóstico:

En primer lugar hay algo que hago bastante a menudo que me desequilibra pero no sé si meterlo en el bloque intelectual o en el energético: me siento bastante hiperactiva mentalmente pero no físicamente, es decir, puedo pasarme horas preparando clases (soy profe), estudiando oposiciones, buscando respuestas en Internet sobre cosas que no se o que me preocupan, leyendo aula interior, no veo mis límites, soy bastante obsesiva. Hasta tal punto que me descuido a mí misma y tengo que obligarme a no trabajar. Sin embargo, me cuesta horrores ponerme a limpiar la casa o hacer deporte y esto último siento que lo necesito. Es decir me siento hiperactiva y gastando mucha energía en lo que no implique levantar el culo de la silla o el sofá. ¿Se trataría de un desequilibrio tanto energético como intelectual?

Por lo que cuentas, creo que tiene más que ver con lo intelectual que con lo energético. Naturalmente, hace falta energía para sostener el estudio y el trabajo intelectual, pero ahí, por lo que intuyo, veo más una huida a lo mental que otra cosa.

No puedo estar seguro, pero te animo a tenerlo en cuenta, a mirarlo.

En segundo lugar, yo no sé si soy una excepción, pero al intentar hacer mi diagnóstico, me salen los tres centros bajitos (no al 100%, algunos puntos bajitos del intelectual, algunos del emocional y algunos del energético). También detecto algunos puntos vigoréticos del intelectual y del emocional pero el predominio o el malestar más importante lo veo más en las partes anoréxicas y de los tres. No consigo ver cuál es el centro más importante ¿Es esto posible o hay algo que no estoy haciendo bien?

No, no eres ninguna excepción.

Le pasa a mucha gente, que ve que tiene los tres “averiados”.

Sin embargo, aquí lo que importa es ver cuál de los tres te genera más dificultades. ¡Ese será el primero en trabajarlo!

Te explico en las observaciones que me baso para llegar a esta conclusión:

Uno de mis problemas principales, es la inseguridad a la hora de relacionarme, por ejemplo:

Con mis compañeros/as de trabajo: a veces no sé cuál es mi criterio y a veces me siento corta y no quiero que se me note (intelectual). Me gusta la gente pero tengo miedo a intimar, me aísla, me cuesta mucho hacer amistades, es como si creyera que hay algo raro o anormal en mí, nada concreto, que me avergüenza (emocional). A

veces no me atrevo a expresarme, a poner límites, a decir no (energético).

Lo entiendo.

Y de las tres cosas, ¿cuál es la que suele generarte más dificultades y/o sufrimiento?

¿Y la segunda?

Lo digo para priorizar. Nos centramos en lo que más difícil hace nuestra vida, luego ya “puliremos” el resto...

Con mi hijo que tiene tres años: me siento insegura con él porque siento como una gran responsabilidad, temo a que algo que yo haga mal, o algo que este mal en mí lo pueda perjudicar, es como un miedo a mí misma (emocional). A veces no me siento capaz de afrontar los retos de la crianza, de afrontar los posibles problemas que le surjan (energético), y casi siempre me siento responsable de ellos (emocional). A veces me falta criterio a la hora de tomar decisiones (intelectual).

Tengo muchas ganas de avanzar pero no veo cual es mi centro. ¿Qué puedo hacer?

Por lo que cuentas, creo que tienes un problema de seguridad, con la energía que te impide separarte emocionalmente del entorno y relacionarte con él, así como estar segura de lo que tú piensas.

Tengo la impresión que si tuvieras más seguridad en la vida y creyeras profundamente que el mundo es un lugar seguro podrías confiar más en tu criterio y necesitarías menos ir con “pies de plomo” en tus relaciones.

Si esto te resuena, creo que intuirás que tu tarea principal puede ser incrementar el centro energético y reducir tu emocional (ambos están

conectados). Posiblemente ello te llevará a confiar más también en tu criterio.

Pero si fuera necesario, cuando los dos centros anteriores estén más firmes, podrás abordar el intelectual (seguramente no hará mucha falta).

Te ruego que lo leas y veas si te resuena. Por lo que explicas creo que debes ir por ahí... ¿Lo miras?

Gracias.



El desequilibrio de los centros

Buenas noches Daniel,

¡Hola!

Gracias por el curso, yo ya voy notando pequeños cambios antes incluso de reequilibrarnos. Veo más matices en las cosas y me atrevo a expresar mi opinión, me han desaparecido miedos, no soy tan insegura.

Porque la misma auto-observación ya genera resultados. De hecho, algunas líneas de trabajo se basan en la sola observación mantenida durante años. Pero, desde mi experiencia, si a eso se añade acción el trabajo se hace más veloz y suave.

¡Y eso será durante el próximo mes! Ya casi está aquí...

De todas maneras, aun queda... Es difícil saber el tanto por ciento , un poco de centro emocional grande y un poco más de centro energético anoréxico. ¿Por dónde empiezo???????

Pues ya lo tienes: te vas a centrar en las tareas que, en febrero, te “escojan” para equilibrar esos dos aspectos que están interrelacionados.

Por lo tanto, al incrementar el energético te será más fácil reducir el emocional. Pero abordaremos los dos a la vez: porque necesitas mover tu energía para poder reducir lo emocional y viceversa...

Ya ves: ya sabes dónde debes actuar.

Sin embargo, no sufras. En febrero, veremos acciones diferentes para cada centro y verás como algunas te llamarán la atención poderosamente: ellas te escogerán a ti. No te preocupes, será un proceso sencillo...

Pienso que tengo que valorarme más y lo voy haciendo. Me cuido....

Bueno, verás como en febrero lo concretaremos. Pero ahora ya sabes dónde debes focalizar tu trabajo interior. ¡Bravo!

Muchas gracias

A ti. Seguro que más personas estaban inseguras, pero cuando lean tu mail comprenderán que no tienen que preocuparse: las tareas las escogerán a ellas, todo se producirá de forma natural, sin esfuerzo...

:~)



No meternos en la vida de los demás

Hola Daniel,
¡Hola!

muy interesante el análisis de los centros.

Sí, y como hemos hecho una observación previa resulta bastante fácil irse dando cuenta de nuestros centros desequilibrados, ¿verdad?

**Una pregunta: ¿sería acertado pensar que una persona que le gustaría relacionarse mucho más con los otros pero que por su inseguridad o su miedo al rechazo muchas veces interacciona poco o incluso evita la interacción podría ser vigórexico a nivel emocional y anoréxico a nivel energético?
¿Cómo lo ves?**

Pues, francamente, tiene muchos números que esa sea su estructura de personalidad.

En el caso que seas tú, te animo a mirarlo y a verificarlo. Como tú te ves por dentro no tendrás dudas.

En el caso que no seas tú, recuerda no meterte en la vida de los demás... ¡suele ser una forma fantástica de estropear las relaciones y de no dedicarnos a hacer nuestro propio trabajo!

: -)

Gracias y saludos