

Dossier

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

## SER TU FARMACÉUTICO/A: EL CENTRO ENERGÉTICO

Dossier 20

Última semana de febrero

# Índice

1. Utilidad del dossier.....	3
2. Introducción.....	4
3. Reflexiones sobre la activación de la energía.....	5
4. Trabajos posibles para el centro energético.....	6
ACCIONES PARA INCREMENTARLO:.....	7
ACCIONES PARA REDUCIRLO:.....	12
5. Tareas para esta semana.....	15

## 1. 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 o en diferido es el 80% del resultado** del mismo.

## 2. Introducción

En esta sesión, volvimos a ponernos la bata de farmacéuticos para ver posibles acciones para el centro energético.

Antes de empezar, me gustaría plantearos la siguiente pregunta: *¿a qué es debido que, de un mismo centro, podamos tener acciones para incrementarlo y otras para reducirlo?*

Eso sucede porque, según estemos en el **espacio público** o en el **espacio privado**, tendemos a tener unas capacidades más desarrolladas que otras. Por ejemplo, hay personas que tienen criterio y saben tomar decisiones de forma muy consciente en el ámbito profesional, no dejándose influenciar por la opinión de los demás. En cambio, en el ámbito personal con su familia, se quedan en un segundo plano y no saben expresar su verdadera opinión ni criterio.

Otra explicación posible es que solemos tratar a las personas en función de lo que representan, muy especialmente en la relación adultos-niños/as; o persona con poder-sin poder. Por ejemplo, hay personas que no saben enfrentarse a compañeros suyos/as adultos, pero sí lo hacen con sus hijos/as: gritándoles, riñendo... O, son capaces de hablar como iguales con personas de su mismo sexo o pero no del opuesto (o viceversa)... O que pueden hablar con cualquier persona con naturalidad, pero no con personas con poder, por ejemplo policías o que dirigen una empresa...

Y, ahora sí, veamos **qué hace crecer la energía**.

### 3. Reflexiones sobre la activación de la energía

Como descubrimos en la sesión, lo que hace crecer la energía es la **activación de la misma energía**, pero siempre yendo un paso más allá de nuestra zona de confort. Es decir, siempre ejercitándonos en algo que nos suponga un **reto**, una **dificultad**. Además es clave **hacerlo de forma consciente**: todo lo que movilizamos conscientemente se integra y hace crecer nuestra capacidad.

Del mismo modo que para ejercitar el amor, debemos relacionarnos con personas con las que no lo haríamos habitualmente, para movilizar nuestra energía debemos realizar actividades que nos supongan un cierta dificultad.

A continuación, veremos algunas de ellas. Pero antes, quiero recordar una pregunta muy interesante que surge a menudo:

*¿si nosotros queremos aumentar nuestro amor, debemos buscar personas difíciles? ¿o es mejor aprovechar las personas que nos generan dificultades en nuestra vida cotidiana para generar amor?*

Personalmente, creo que lo mejor siempre es **aprovechar las situaciones y las personas que la vida nos va presentando**.

A nivel intelectual, sucede lo mismo: *¿debemos buscar retos intelectuales fuera de nuestra vida? ¿o mejor aprovechar aquellos que ya tenemos?* Efectivamente, lo más aconsejable es proponernos un reto de nuestra vida. El día a día es suficiente para poner en práctica nuestro trabajo interior.

De ahí podemos sacar una consecuencia clara a nivel energético, que es el centro que estamos trabajando esta semana. No es necesario buscar retos externos, pues podemos ejercitar una actividad que ya esté presente en nuestra cotidianidad.

Os sugiero que no hagáis nada extraordinario o fuera de lo común. No es necesario. Simplemente, abordad un reto energético que ya esté presente en vuestra vida. Sin embargo, sí podéis incorporar en vuestra cotidianidad aspectos energéticos que ahora no realizáis si lo veis adecuado como, por ejemplo, ir a un gimnasio. ¡Pero eso es muy diferente a buscarse "problemas extras", pues, en realidad, es buscar un lugar donde la expresión de la energía puede ser más fácil!

Antes de empezar, tengamos claro los dos tipos de energía que tenemos: energía mental y energía física.

De hecho, con las siete herramientas del amor, vamos a movilizar mucha energía mental. Cuando buscamos lo mejor para los demás, respetamos, actuamos, etc. Estamos generando mucha energía senti-mental.

## 4. Trabajos posibles para el centro energético

En este apartado, veamos algunas acciones relacionadas con el centro energético que pueden sernos útiles.

Recordemos dos cuestiones clave para que el equilibrio del centro energético (y de los otros dos) sea efectivo, aunque sea repetitivo, pues esto es clave:

a.- Por un lado, el equilibrio solo es posible si **movemos conscientemente nuestra capacidad de comprensión, nuestra capacidad de relación y nuestra capacidad de acción**. Todo lo que movilizamos de forma consciente, lo integramos. Al margen de lo que ocurra, podemos movilizar el amor, la energía y la inteligencia y, cuando lo hacemos, lo integramos. Eso es especialmente útil para aquellas personas que, erróneamente, se empeñan a

hacen cosas para mejorar, pero al no hacerlo conscientemente no lo integran.

b.- Por otro, no debemos querer mejorar, sino que debemos **actuar por el placer de descubrirnos**. Eso significa **dejar caer el éxito**, viendo el trabajo del centro emocional, intelectual o energético como una oportunidad para expresarnos a nosotros/as mismos/as. Para acordarnos de esta idea, podemos pensar en el siguiente ejemplo: cuando uno/a adopta un perro e intenta adiestrarlo, sabe que el perro hará lo que pueda. De nada sirve gritarlo, reñirlo... sino que lo trata con mucha dulzura y, así, va aprendiendo.

Del mismo modo, debemos tratarnos a nosotros/as con dulzura, con amor... para ir aprendiendo.

## **ACCIONES PARA INCREMENTARLO:**

1.- Hacer artes marciales / boxeo / lucha libre u otros deportes de enfrentamiento. Esta es idea clave para la gente que necesita tener energía combativa. El cuerpo en tensión, la mente en tensión y el combate serio para vivir la energía. Pon conciencia de estar ejercitando tu energía, de serla.

2.- Otros deportes de confrontación de equipos (como voleibol, baloncesto...) jugando con "mala leche y ganas de ganar". Pon conciencia de estar ejercitando tu energía, de serla.

3.- Para las personas que tienen energía combativa, pero que tienen que incrementar la constancia, pueden hacer deporte individual de forma CONSCIENTE poniendo especial atención en el movimiento, en la conciencia de ser QUIEN está en movimiento.

4.- Respiración consciente, relajación consciente, poniendo atención en ser quien mueve la energía.

5.- Trabajo físico: huerta, cortar leña, limpieza de casa ...

6.- Bricolaje: planificar y hacer... y cuanto más grande mejor. Puedes pintar una habitación, pero mucho mejor si ¡construyes la habitación y luego la pintas! :)

7.- Ir a un partido de fútbol o baloncesto y gritar mucho de forma consciente.

8.- Decir NO 2 veces al día. Poner conciencia en la movilización de la energía como algo neutro cuando se dice no. No se trata de algo negativo, sino de algo neutro: ejercitar el derecho a decir sí y a decir no cuando lo creo conveniente.

9.- Pedir paso a alguien cuando está en plena calle y corta el paso. Darse cuenta de estar movilizando la energía al hacerlo y que se puede hacer sin violencia, pero con energía.

10.- Defender los propios derechos, no callarse, poner reclamaciones, denuncias o similares. (Prohibido a las personas que lo hacen habitualmente y tienen la duda si se "pasan" a veces). Cuando ya hayas puesto suficientes protestas, dejar de hacerlo o tu vida se llenará de conflictos.

11.- Preguntar cualquier cosa que quiera saber: si vas a un hotel pregunta qué entra gratis, si pueden subir el desayuno a la habitación, si pueden subir sólo el zumo de naranja y luego desayunas en el comedor, si pueden reservarte la mesa buena en el comedor para cuando bajes, si te pueden hacer un descuento...

12.- Cerrar temas pendientes: cerrar empresa, hacer testamento, convocar reunión de familia para tratar ciertos temas ... Esto ayuda a no tener un punto de pérdida de energía que está ahí todo el día.

13.- Sacarse el carné de conducir. Si ya lo tienes: sácate el de camión.

14.- Apuntarse a un curso de protección civil, de preparación de bombero/a, de policía o de preparación para entrar a militar ... Te irá muy bien convivir con personas que aman lo energético... ¡y que no te pisen!

15.- Recuperar el propio nombre, renunciar a los diminutivos que te infantilizan y te quitan tu propio poder. Solamente si crees que este es tu caso, si lo ves como una muestra de cariño o similar, no tiene sentido hacerlo. También puedes decidir cambiarte el nombre.

16.- Revive mentalmente las situaciones de enfrentamiento que creas necesarias y recréalas viendo cómo movilizar la energía. Hazlo mentalmente de forma consciente y viviéndolo como si fuera real y nota como eso te energiza. Con el tiempo, expresa eso en la realidad, con prudencia pero de forma real.

17.- Camina más rápido si necesitas movilizar más tu energía, pero camina más despacio si necesitas controlar tu energía (porque aunque la tienes se te desborda).

18.- Habla un poco más rápido y más alto, siendo consciente de estar movilizando la energía.

19.- Moviliza el cuerpo al hablar, gesticula, da fuerza a tus palabras con tu mirada y tus gestos. Sé consciente de estar movilizando la energía.

20.- Cuando saludes a alguien, hazlo con ganas: al besar, al dar la mano... Sé consciente de estar movilizando la energía y el amor hacia ella.

21.- Pide lo mejor en cada lugar: la butaca en el teatro, la mejor habitación en el hotel, la mejor croqueta en la cena...

24.- Lee en voz alta, declamando con fuerza y emoción. Siente tu energía al hacerlo y el hecho de ser tú quien lo moviliza.

25.- No reprimas los tacos, intenta saber su significado y úsalos correctamente.

26.- Grita dentro del coche, bajo el agua, con la música alta... saca de forma consciente tu energía.

27.- Finge ser otra persona, alguien con mucho carácter, alguien fuerte, imítala... y date cuenta que esa energía que sacas al fingir... ¡es tuya! ¡y que tú la movilizas!

28.- Haz una lista de deseos sexuales prohibidos y llévalos a cabo.

29.- Aprende tres o cuatro técnicas de comunicación asertiva y aplícalas: el disco rayado, la disculpa clara... ¡y aplícalas conscientemente cuando lo necesites! (Puedes buscarlas en *Google*).

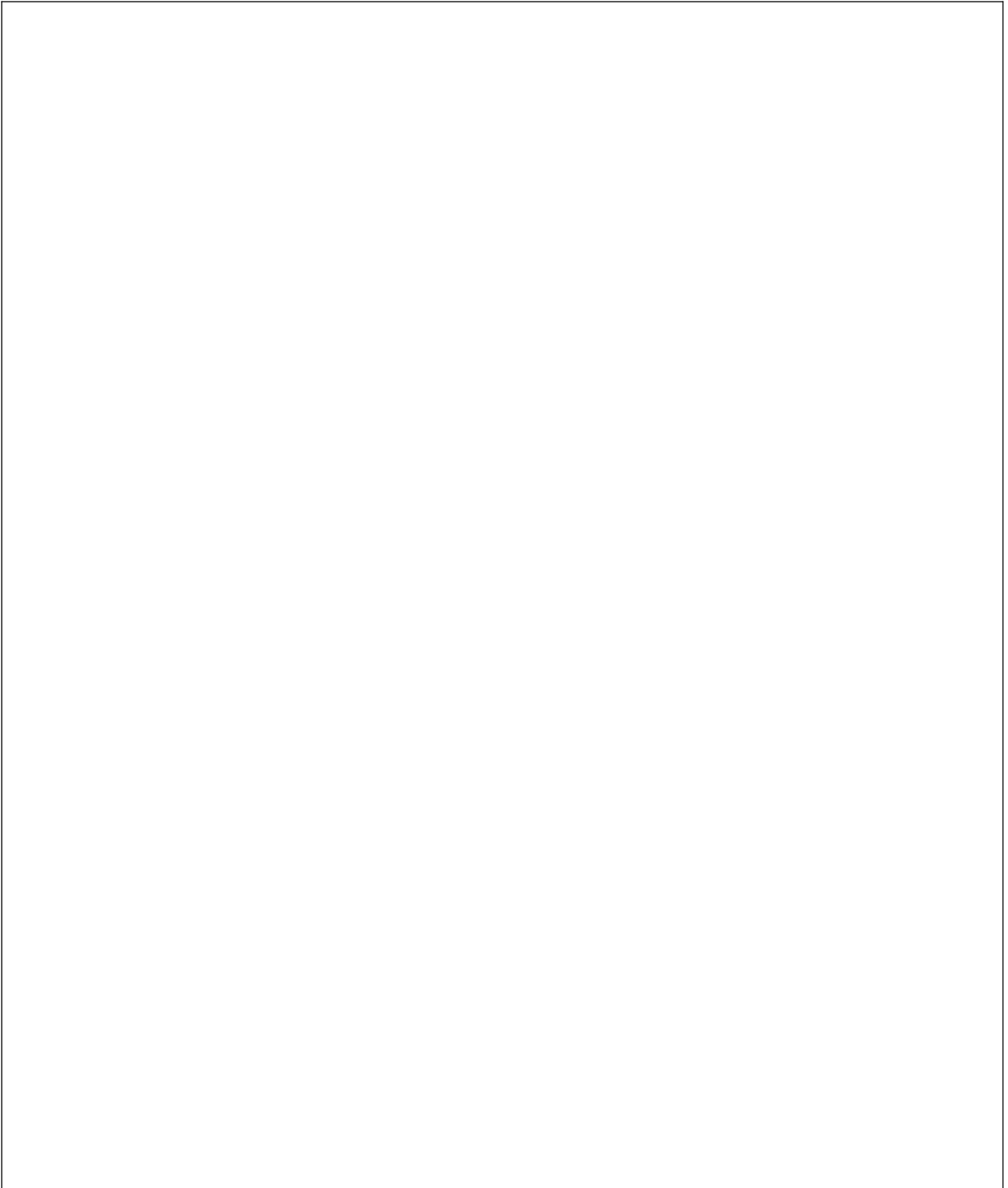
30.- No aceptes un lugar secundario en tu vida. Recuerda: te estás entrenando para equilibrar tú centro energético ... si vas a pagar a una caja y la persona de la caja no está o está en otro tema, pídele que te atienda, que tienes prisa o cualquier otra excusa. Puedes hacerlo con buenas formas, pero debes recordar que lo haces para entrenarte, para recuperar tu fuerza, tu capacidad de combate, tu capacidad de exigir lo que quieres. En un restaurante, pide que cambien la guarnición del segundo plato y pídelo como lo más natural del mundo. Solo para incrementar tu energía.

31.- Rompe algunas normas (pero sin perjudicar a nadie): camina por la izquierda, en las escaleras mecánicas ponte en la izquierda, come o cena a una hora distinta, sáltate el primer plato y añade dos postres...

32.- Viajar, sobre todo si lo haces solo/a, es una forma magnífica de incrementar tu centro energético.

**¿Se te ocurre alguna más?**

Escríbelas en este espacio:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answers to the question above.

## ACCIONES PARA REDUCIRLO:

31.- Si tiendes a agredir a los demás observa cómo usas la energía para no sentir tu propia impotencia. Siente la impotencia y actúa desde la calma, pero sin rendirte. Ocupa el lugar que descubras al sentir la impotencia e investiga a dónde te lleva.

32.- Si tiendes a ser controlador/a, no corrijas. Y date cuenta de estar callando cuando querrías decir algo.

33.- No des consejos si no se te han pedido, aunque veas que lo hacen fatal. Y date cuenta de estar callando cuando querrías decir algo.

34.- Si tiendes a ser controlador/a antes de dar un consejo o rectificar di algo así como: "quizás me equivoco, pero..." (y realmente obsérvate por dentro si puedes estar equivocado/a). Dulcifica tu lenguaje: "No estoy segur@....", "A lo mejor...", "Hasta lo que ahora comprendo...", etc.

35.- Si tiendes a explotar, a ser dictador/a pide disculpas después de cada explosión. Luego intenta comprender (etimológicamente tomar con el corazón) los motivos de la otra persona. Y date cuenta de ser quien comprende.

36.- Si tiendes a ver a los demás como bordes, malos... observa el miedo que te despiertan, el temor que te despiertan... fortalécete y podrás mirarlos distinto... ¿qué emoción estás evitando? ¿qué emoción estás proyectando fuera?

37.- Si tiendes a ser crítico/a evítalo y busca y expresa lo positivo de cada persona y situación. A continuación míralo en ti.

38.- Para las personas que viven una crisis espiritual profunda: enfocar la vida como servicio, hacer silencio y retiros en monasterios y similares. Entregar el sufrimiento personal para bien de los demás y del mundo. Mira con amor la propia muerte en

vida. Rendirse. Dejar que la vida haga a través nuestro, saber que sólo somos las manos.

39.- Reeducción infantil en el ámbito emocional, energética o intelectual, según convenga.

40.- Incordiando al muñeco: te haces un yo-ego, un “personaje” de plastilina y lo castigas de vez en cuando, especialmente cuando te autocastigas, cuando te críticas: lo metes en el congelador, le pones una ropa fea, lo insultas, lo dejas a la intemperie, lo dejas dentro de un pote con agua... hasta que aprenda. Al hacerlo, date cuenta que tú puedes mirarte con ternura, puesto que ya estás castigando al personaje. Esto suele ser muy útil a algunas personas que se culpan (a otras les parece absurdo, así que hazlo solamente si te resuena...; como el resto de propuestas!).

41.- Si tiendes a gritar y a ser irascible: puedes decir lo que quieras pero ninguna frase tuya puede terminar en ese, ni en vocal cuando riñas o grites a alguien o le digas algo seco.

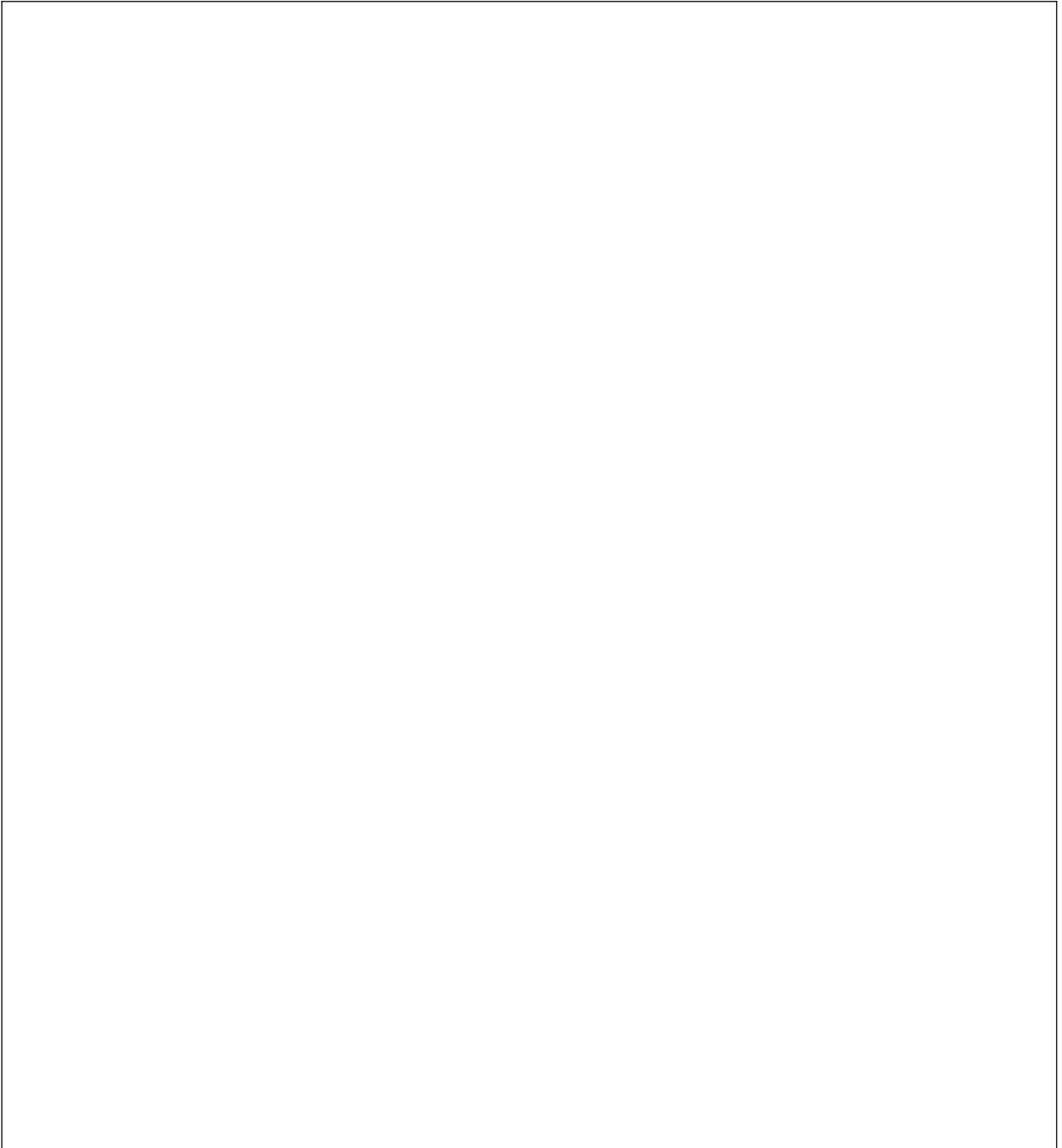
42.- Si tiendes a explotar, no hables mientras hiervas por dentro. Avísalo con antelación, pide ayuda (que te avisen). Cuando la lava esté tranquila: habla. Pide que te den una contraseña para poder parar. Por ejemplo: “helado de piña”. Retírate. Date cuenta de ser la energía desbocada, cuando recuperes la calma, vuelve a resolver el problema dándote cuenta que eres quien está movilizandando la energía, pero sobre todo las ganas de entender y comprender y resolver la situación.

43.- Si tiendes a discutir y gritar mucho, puedes hacerlo tanto como quieras pero sólo mientras das saltos en la cama.

Observa que al incrementar los otros centros, es muy posible que este se reequilibre. Por ejemplo, al incrementar el amor, el energético suele reducirse...

**¿Se te ocurre alguna más?**

Escríbelas en este espacio:

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answers to the question above.

## 5. Tareas para esta semana

Por último, las tareas para esta semana:

**1.- Anota la herramienta del amor de esta semana y llévala contigo para leerla de vez en cuando a lo largo del día** (la encontrarás en el correo o WhatsApp que te enviamos cada día). Así la recordarás en tu día a día y la podrás integrar más fácilmente.

**2.- Decide tus 3-5 actividades individuales** para equilibrar tu centro energético. Observa cuáles llaman a tu corazón. Solamente una puede ser grande. **Hazlas con actitud positiva y sin buscar el éxito.** Comprueba como cuando empiezas a equilibrar un centro, los otros también se reequilibran.

**3.- Intenta estar despierto/a.** Recuerda: el dolor es un excelente despertador. Si sufres, recuerda despertar.

A continuación, tenéis un ejemplo de un ex-alumno, del trabajo que realizó para trabajar sus centros.

La negrita indica los trabajos más importantes a tener siempre presentes.

CENTRO EMOCIONAL		CENTRO ENERGÉTICO		CENTRO INTELECTUAL	
Potenciar	Reducir	Potenciar	Reducir	Potenciar	Reducir
<p><b>Voluntariado en una residencia de gente mayor para movilizar mi amor.</b></p> <p>Aceptar mis emociones "negativas" (dolor, tristeza, etc.) y explicitarlas cuando sea adecuado. ¡Pero no relacionarme desde ellas cuando!</p> <p>Dar las gracias/valorar todas las cosas hermosas que vivo... y pensar en las personas que lo hacen posible y agradecerse mentalmente como mínimo (si es posible también verbalmente y con mi actitud).</p>	<p><b>Dejar de sonreír y asentir y de hacer bromas de forma compulsiva.</b></p> <p><b>No ayudar si no me corresponde</b></p> <p>Aceptar ayuda, aceptar que me inviten, me cuiden...</p>	<p><b>Seguir yendo al gimnasio como hasta ahora 2 días a la semana, pero ahora siendo consciente de movilizar mi energía.</b></p> <p>Pedir lo que necesite.</p> <p>Exigir/pedir paso cuando alguien me obstaculice el paso en mitad de la calle.</p> <p>Darme cuenta de estar moviendo la energía: consciencia!!</p> <p>No aceptar un lugar secundario en mi vida.</p>	<p>Nada: ahora quiero que crezca.</p>	<p>Preguntar todo lo que no entienda.</p>	<p>Nada: ahora quiero que crezca.</p>

