

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 25

[Quinta semana de marzo]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
Sobre expresar conscientemente la Esencia que somos.....	3
¿Familia, dinero o salud? No hay que escoger.....	6
Me cierro a recibir.....	16
Por a compartir el que em va bé (luego en castellano).....	18
Miedo a compartir lo que me va bien (ahora en castellano).....	22

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.



Sobre expresar conscientemente la Esencia que somos

Hola Daniel

¡Hola!

Bastante complacida leyendo cada renglón que escribes. Es un alimento para mi vida.

Me alegra que te sea útil.

Después de un caluroso saludo y un agradecimiento infinito, paso a preguntarte lo siguiente:

¡Adelante!

Teniendo en cuenta lo que escribiste:

"No se trata de tres realidades separadas, sino de una única realidad que puede expresarse de formas diferentes.

Todo es energía: la potencia, la comprensión y el amor. Creo que algo similar están intentando explicar los místicos cristianos cuando dicen que Dios es uno y trino... Solo es pura expresión, pero podemos percibir la realidad como transformación, como orden o como unidad.

El amor nace de dentro porque lo podemos convocar. Si lo tenemos, significa que nosotros SOMOS amor. Si no lo fuéramos, no podríamos convocarlo siempre que quisiéramos. Mi nivel de comprensión es el que regula mi capacidad de amar.

Del mismo modo, nosotros SOMOS comprensión. Hay una información en la realidad que podemos captar, porque somos una estructura comprensiva"

Quisiera que por favor, complementaras, corrigieras etc. lo siguiente; si bien es cierto que somos amor, que además nace dentro de nosotros, lo tenemos y por eso lo podemos convocar, entonces de igual manera, somos: confianza, compasión, felicidad, perdón, gratitud. Y podemos convocarla o CULTIVARLA, a través de la meditación o contemplación.

Efectivamente, somos gratitud, felicidad, perdón... en realidad somos todas estas cualidades que no son más que caras diferentes del amor. Lo somos.

Y, sí, podemos potenciar su expresión consciente. No es que las cultivemos de cero, sino que potenciamos su expresión consciente en nuestra vida: son nuestra esencia y somos capaces de vivirlas con mayor o menor consciencia.

Y, efectivamente, la meditación o la contemplación son dos vías para hacerlo. Pero no las únicas. Por ejemplo, también podemos potenciarlas desde la acción social consciente...

De este modo, no nos limitamos a creer que solamente con la meditación o la contemplación puede hacerse, sino que nos abrimos a otras posibilidades.

Contemplación definida, tal vez como; sentir dichos estados, visualizarlos con todos nuestros sentidos como si realmente los tuviéramos muy desarrollados en nosotros. Y además contemplar, respirar y repetir la palabra, ya sea: felicidad, gratitud etc. Para que como lluvia fina(manteniendo tu linea) vaya penetrando en nuestro inconsciente.

Sí, esa es una forma posible de cultivarla, de potenciarla. No es la única, pero sí es una forma muy útil. Cada persona debe hallar aquellas formas de cultivar y expresar la propia esencia que le vaya mejor.

La anterior pregunta te la hago, ya que estoy profundizando en el tema de cultivar la felicidad, al margen de lo que suceda en el exterior.

¡Una decisión maravillosa!

Y, desde aquí, animo a todas las personas de Aula Interior, a tomar esta decisión. Creo que es una de las decisiones más sencillas, pero más profundas y útiles que podemos tomar.

Tendremos más o menos éxito. Pero el mero hecho de focalizarnos en ello, nos hará avanzar muy ágilmente.

Creo que te he escuchado decir que felicidad es abrazar y aceptar con amor lo que nos toque vivir.

Sí, a un nivel psicológico eso es felicidad. A un nivel espiritual, la felicidad es vivir el Amor, la Comprensión y la Energía que nos conforma, es decir, vivir la Totalidad que ya somos.

Alguien enseña que para cultivar la felicidad. Podríamos, en estado de relajación, evocar un momento agradable, luego soltarlo y permanecer contemplando dicha felicidad.¿ Lo cual significa que si la podemos convocar, es porque nace dentro?

Efectivamente: la somos. Es nuestra esencia. Por eso digo que, a nivel espiritual, la felicidad es descubrir que somos la Vida misma.

No me alargo en estos puntos pues serán los puntos esenciales de lo que estudiaremos en junio. Además, es lo que aborda el último libro que acabo de sacar (y que está a punto de salir de imprenta): "Experimentar la Divinidad en la vida cotidiana".

Quedo atenta a tu respuesta

Ojalá te haya contestado.

Mil gracias

A ti por la pregunta.



¿Familia, dinero o salud? No hay que escoger.

Hola Daniel,

¡Buenos días!

gracias por tu curso y compartir tu sabiduría a la humanidad, estoy encantada.

¡Pues me alegro que estos criterios te sean útiles! También a mí me lo fueron cuando los compartieron conmigo. Por eso ahora me alegra mucho poder compartirlos del mismo modo...

Tengo una duda sobre el Trauma con el dinero.

¡Adelante!

Procedo de una familia numerosa y humilde.

De acuerdo.

Mis padres se criaron en la posguerra, imagínate, crecí con la idea de que el dinero se consigue con mucho esfuerzo y sacrificio y que lo importante es ahorrarlo y no malgastarlo para cuando vengan vacas flacas.

Lo entiendo. Y supongo que hablaban de "ahorrarlo" como un sinónimo de "guardarlo", pero tampoco tenían ninguna cultura financiera para invertirlo en negocios y que el dinero fuera útil y no solo "un ahorro" en una cuenta corriente a la merced de la inflación y sin ser útil al mundo...

En casa nunca faltó lo esencial pero mis padres vivían con esa idea de ganar, ganar, ganar y no gastar.

Lo entiendo. Es algo muy habitual. La gente tiene más información sobre el funcionamiento de una batería eléctrica, los elementos de la tabla periódica química que de cultura financiera y manejo del dinero, ¿verdad?

Nunca disfrutaron el dinero ni se dieron ningún capricho.

Lo entiendo. Creo que pasaba a millones de personas en esa época y todavía ahora.

Ya de jovencita cuando empecé a ganar mi dinero y todavía vivía en casa de mis padres, hasta que me independicé tuve conflictos con mis padres por este tema, ellos me reprochaban que viajaba mucho y malgastaba mi dinero.

Claro, para ellos viajar debía ser un despilfarro.

Yo a su vez reprochaba a mis padres que eran unos miserable y que la guerra ya acabó. Menudas discusiones.

Lo entiendo. Aquí fallaba la herramienta de amor del respeto, ¿verdad? ¡Por suerte ahora la conoces y podrías evitarlas a día de hoy!

En fin, eso pasó, ya no vivo con mis padres y ya no se meten en mi gestión del dinero.

Perfecto.

Hay paz y podemos disfrutar de nuestra relación. Les quiero mucho.

Genial. Y, además, ahora tienes las 7 herramientas del amor que son muy útiles para relacionarte con ellos y con cualquier persona con la que tengas relación.

Según el test del dossier, aparentemente no tengo traumas con el dinero.

De acuerdo.

Pero no todo es perfecto, me doy cuenta de que a veces me cuesta recibir hasta un piropo, pero la verdad que cada vez menos , vengo trabajando en eso desde hace tiempo y voy avanzando positivamente ¿por qué no voy yo a poder recibir? Aun así mi duda viene con el permitirme recibir.

Lo entiendo. Mucha gente ha unido "recibir" a algo malo. Sin embargo, por la ley de la compensación debemos estar abiertos a recibir igual que estamos abiertos/as a dar o secaremos nuestra fuente.

Me parece muy bien que abordes ese tema. Te invito a visualizar lo que ocurriría si te cerrases a recibir. Al cabo de cierto tiempo, tampoco podrías dar. Visualizar el dar y recibir como un circuito o como un ciclo (como el ciclo del agua, por ejemplo), nos hace comprender que nuestro recibir forma parte del proceso y que tenemos que recibir para poder seguir dando...

En mi familia los lazos familiares no son muy fuertes, no tenemos entre los hermanos una fuerte relación de apego.

De acuerdo.

Tengo 4 hermanos, a los que adoro cada uno de distinta forma, pero la realidad es que no estamos muy apegados. Incluso dos de ellos no se hablan desde hace 10 años.

Lo entiendo.

Aquí tú no puedes hacer mucho. En todo caso, sí puedes estar disponible para hablar con todos, ¿verdad? Pero no puedes evitar que no se hablen entre ellos...

Este tema me emociona, ahora mismo se me están humedeciendo los ojos.

En la vida de mi padre, el rompió todo lazo con sus hermanos a raíz del reparto de la herencia familiar, he de añadir que antes de fallecer mi abuelo, supongo que los lazos con sus hermanos nunca fueron tampoco muy fuertes.

Lo entiendo.

Lamentablemente, esto sucede en muchas familias. Por eso, os animo a dejar por escrito un testamento muy clarito que evite discusiones: todo muy claro.

Puede parecer una tontería, pero es una muestra de amor hacia los demás.

Cuando esto ocurrió yo era niña, pero esta ruptura familiar la sufrí con angustia.

Lo entiendo.

La familia es importante y las tensiones familiares -aunque no se entiendan con claridad- suelen afectar a los niños y niñas.

A raíz de yo ser madre decidí que mis hijos no tenían que pasar por esta situación y quería que ellos tuvieran mayores lazos con la familia de los que yo tengo.

De acuerdo.

Aunque tú solo propones: la vida dispondrá lo que ocurra...

Así que desde que soy madre hago acciones para estar más cerca de mis hermanos, y sin ser la familia más unida del mundo he de decir que ha habido avances, y la respuesta de mis hermanos es más positiva.

¡Me alegro!

Entre ellos las cosas siguen igual de desapegada, pero claro, eso no depende de mí.

Efectivamente.

2 hermanos míos no se hablan desde hace 10 años, eso no lo puedo arreglar. Pero sí trabajo en fortalecer mi relación con cada uno de ellos al margen de cómo ellos se lleven entre ellos (eso sí depende de mí) y en eso sí ha habido avances.

¡Me alegro que lo veas!

Mi situación económica es buena, tengo un muy buen sueldo que me permite cubrir las necesidades de mi familia, vivir cómodamente y tener un buen colchón económico.

De acuerdo.

E incluso puedes ir más allá: pasar del "simple ahorrar" a plantearte de qué manera tu dinero podría ser más útil, cómo podrías invertirlo para hacerlo crecer de forma útil socialmente y acorde con tus valores...

Bueno, solo por si te resuena hacer un paso más que el simple "guarda el dinero para el futuro" que heredaste de tu familia.

El dilema que te quiero comentar tiene que ver con la herencia familiar.

¡Adelante!

Hace unos años decidí que cuando mis padres fallecieran yo renunciaría a la herencia familiar, en base a mi interés por mantener las relaciones familiares por encima de las discusiones por dinero, me niego a que la historia se repita, solo pensar en estar en medio de discusiones entre mis hermanos o discutir yo con ellos me causa angustia.

¡Caramba!

Bueno, es una forma de ahorrar discusiones... ¡pero no sé si es una forma sabia de relacionarte con el dinero y con lo que te corresponde!

Lo mejor (aunque, seguramente, no depende de ti) sería que tus padres tuvieran su testamento bien redactado para evitar problemas... Dejando bien claro lo que dejan, cómo lo dejan y cómo debe repartirse.

Reitero lo de "cómo debe repartirse" porque suele ser un problema dejarlo al azar. Claro que ahí, muy a menudo, es necesario el apoyo de una persona profesional del tema que, aunque nos costará unos pocos cientos de euros, nos ahorrará muchos problemas.

Al leer el dossier, me entró la duda de si realmente mi motivación es priorizar los lazos familiares o si en el fondo tuviera trauma con el dinero y con el recibir.

Supongo que si no tuviera este miedo a perder a mis hermanos y enemistarme con ellos estaría bien poder recibir mi parte de la herencia.

Sí. Además, no debería haber ninguna relación entre el dinero y el amor familiar, como no deberíamos renunciar a la "salud" o a la "felicidad" por la familia, ¿verdad?

Lo digo porque, si en la familia tenemos problemas de cómo gestionamos el dinero, quizás sea el momento de abordarlo. No digo que sea fácil, pero sí que debemos separar ambas cosas...

Por otra parte siento que no me hace ninguna falta, no tengo necesidad de recibir herencia, mi situación financiera es holgada.

Pero eso no tiene nada que ver.

Una cosa es lo que hagas cuando la recibas, pero otra es que te corresponde. Es como cuando te pagan el sueldo: igual no te hace falta pero te corresponde recibirlo. Otra cosa será lo que hagas una vez te paguen el sueldo. Pero renunciar al sueldo no sería lógico... ¡aunque ello llevase a una mayor alegría en la empresa donde trabajas!

:)

A pesar de que perderé esa comodidad financiera pues he decidido dejar mi trabajo y emprender un negocio.

¡Adelante! Te deseo mucha suerte.

No se que tal me irá, pero tengo confianza en que sabré salir adelante.

Sí, ojalá sea así.

También es cierto que durante mi juventud pedí dinero para estudiar y así lo recibí. Mis padres se sacrificaron y gastaron un dineral en que fuera a la universidad, luego un master, luego otro..... cuando empecé a trabajar necesité un coche de la noche a la mañana y también me ayudaron.

De acuerdo.

Estoy muy agradecida a mis padres y siento que esta es la mejor herencia que me pudieron dejar, la libertad y el apoyo de estudiar lo que quise.

Y eso está muy bien. Pero no quita que, ahora, puedas recibir la parte de la herencia que tus padres deseen. La que te corresponda.

A veces nos negamos a recibir para evitar conflictos, pero eso solo es una evitación en lugar de resolver el conflicto de fondo poniendo buenas bases.

Tengo la sensación de que ya he cobrado mi parte de herencia cuando lo necesité.

Mira, eso no puedes decidirlo tú. Lo deben decidir tus padres. Ojalá les puedas sugerir que vayan a un buen abogado para dejar un testamento que no dé lugar a ninguna duda.

Incluso, si quieres, les puedes buscar y pagar el abogado como forma de agradecer y devolver una parte de lo que te dejaron.

De este modo, cuando falten tus padres, todo quedará bien claro.

En todo caso, también debe quedar muy claro que tú no les influencias en lo que ellos decidan, solo les facilitas que lo dejen todo claramente escrito para que, al morir, no hayan discusiones, ni dudas.

Bueno, es solo una sugerencia por si te sirve.

Si lo comentas con tus hermanos, quizás ellos también lo vean y, entonces, llegado el momento solo tendréis que aplicar lo dicho.

Esto quizá me genera un sentimiento de culpa, yo ya tuve lo mío cuando lo necesité, quizá lo que quede deba de ser para los hermanos que recibieron menos y ahora honestamente no lo necesito. Esta es mi duda, con esta situación no se si tengo algo de trauma de dinero o es simplemente miedo a perder a mis hermanos que yo decido renunciar a lo que me venga.

Pues si el dinero es de tus padres, ellos decidirán cómo lo reparten en la herencia. Ellos pueden decidir dejarte menos o no.

No sí si prohibieron a tus hermanos estudiar porque tú estudiabas. Pero, en todo caso, lo que tus padres hacen con su dinero es su decisión y no la tuya.

Lo ves, ¿verdad?

Si quieres, les comentas que como tú ya recibiste mucho, te parecería bien recibir mucho menos. Pero deja la decisión en sus manos. No es tu decisión sino la suya.

Por otra parte, a veces me pregunto por qué pienso ahora en estas cosas, mis padres son jóvenes, están bien, les estoy disfrutando

muchísimo, sabe Dios cuando fallecerán, no es algo que me debiera preocupar, a menos que cuando llegue el momento mi situación financiera sea un desastre y entonces sí que necesite el dinero, menudo dilema entonces ¿dinero o familia?

Ese dilema es tan falso como tener que escoger entre salud y familia.

Cada tema es independiente.

Lo ves, ¿verdad?

Es curioso, ahora escribiendo estas letras me estoy dando cuenta de una contradicción. Con el diagnóstico de los centros, mi resultado fue un centro energético vigorético y un centro emocional anorético.

Yo no llegué al mundo espiritual por querer ser buena sino por agotamiento físico, enfermé, estuve muy malita durante un año y mi cuerpo me dijo basta ya de trabajar, de encargarme de todo, basta ya de no descansar y no disfrutar de la vida, basta ya de comerme el mundo y a las personas, basta ya de querer ser tan cabezota, de querer tener razón y de que me admiren por todo lo que soy capaz de hacer y tener que demostrarlo..... y ahí estoy aprendiendo la lección. Agradecida de haber enfermado, desde hace un año vivo vivo de otra manera, y mejor, pero de vez en cuando la cabra tira al monte.

Je, je, je...

Pero en estos momentos me estoy dando cuenta de que con este tema de la familia, me da miedo el conflicto con mis hermanos ,sería centro energético anorético y quizá el emocional vigorético. ¿Qué te parece?

Sí. Evitas el conflicto.

je, je, je...

Menudo testamento te he escrito.

Je, je, je...

Gracias por tu escucha, este curso me está ayudando mucho y ya formas parte de mi COMUNIDAD DE SANTOS, de todas las personas que me aportan. Y el resto de alumnos que aportan compartiendo sus dudas también forman parte de mi COMUNIDAD DE SANTOS .

Pues nada... nos construyes unas capillitas para que estemos a gusto (nota: pon calefacción en nuestras capillitas que vete a saber la temperatura del cielo...) Je, je, je...

Gracias a todos

También a ti, nos ha permitido reflexionar en voz alta...



Me cierro a recibir

Hola Daniel!!

¡Hola!

La última sesión donde se habla sobre la abundancia si bien comentabas que iba a ser una sesión tranquila.....!! para mi resultó ser de alto impacto

Lo entiendo. Cada persona lo vive como puede, ¿verdad?

Hace ya un tiempo que observé en mi que tengo problemas para recibir , (recibir me cuesta mucho) unido a un sentimiento de " no merecer "también que me cuesta esfuerzo darme a mí y en cambio doy a los demás cosas que a mi misma no me permito

¡Me encanta que lo veas! Ahora podrás empezar a observarlo y superarlo, ¿verdad?

Sin prisa, sin forzarte...

¿Qué hay detrás de la idea de "no merecer"?

No lo sé. Pueden haber muchas cosas.

Lo importante es que ahora lo has visto y lo puedas mirar en el momento en que ocurra: ahí tendrás la respuesta. Prefiero no avanzar ninguna hipótesis e invitarte a mirar: así tú ves la respuesta sin depender de mí.

Estoy seguro que, si miras, cuando ocurra, lo irás viendo. Al principio verás poco, pero luego irás viendo más. Y como tendrás el ojo en este tema, irás avanzando.

¿Cómo puedo profundizar en esa cuestión de abrirme a recibir desde la gratitud y también desde el merecimiento?

Observándolo en el momento en que ocurre.

Verás que, en ese instante, se producen comentarios, se producen juicios... ¡obsérvalos! ¿Te parece?

De este modo, lo verás por ti mismo/a y no dependerás de mí.

Crear que las cosas solo se consiguen con muchísimo esfuerzo y sino no te las mereces es una creencia que pretendo dejar caerya la observo inútil

Y ese es el primer paso y el más difícil. El resto es mucho más fácil.

Muchas gracias .Un abrazo

: -)



Por a compartir el que em va bé (luego en castellano)

Hola Daniel,

Hola!

Abans que res, moltes gràcies per tot el que ens comparteixes. És molt útil.

M'alegra que et serveixi!

Voldria fer-te dues preguntes:

Endavant!

- Tenir una ment molt activa, en el sentit de ser una ment que sempre està molt alerta i que té força pensaments o veus internes vol dir tenir un centre intel.lectual gran / vigorèxic? O no té per què ser així?

No, no ha de ser així necessàriament.

Hi ha gent que té una ment que no calla, però no processa informació per arribar a conclusions, ni a nous llocs. Només remuga la mateixa informació cada vegada.

Mirant els indicadors del centre intel·lectual que vas donar no em surt que tingui aquest centre vigorèxic ni anorèxic; em surt sa, però se'm plantejava aquest dubte.

Doncs si el tens sa, concentra't en els altres dos centres, oi?

:)

Tot i que no sempre tinc la ment activa, també es pot relaxar, però sí m'agradaria saber si es correlaciona tenir moltes veus internes o pensaments amb un el centre intel·lectual vigorèxic.

No necessàriament.

Si les veus busquen que t'estimin o es centren en temes afectius, no seria intel·lectual sinó emocional.

Si les veus t'empenyen a actuar, estarien més en el centre energètic, oi?

En principi, quan vaig analitzar-ho a partir dels indicadors que vas donar, em va sortir el centre afectiu vigorèxic i l'energètic anorèxic.

D'acord.

-L'altra pregunta és en relació amb una creença que m'he adonat que crec que tinc. Des d'un punt de vista objectiu, em sembla una mica absurda, però crec que la tinc interiorment. Inclús he buscat en el teu llibre de les "21 creences que ens amarguen la vida", per veure si

la trobava, però allà no l'he vist. No deu ser gaire freqüent. Crec que sento que si comparteixo algunes experiències positives que visc amb algunes determinades persones, pel fet de dir-les se'm poden espatllar, es poden truncar. És com si em fes por dir i mostrar que estic gaudint d'una vivència concreta, pensant que si ho dic massa canviarà i anirà a pitjor o s'espatllarà tot. És com una por interna. Crec que ve de sentir que en algunes ocasions anteriors, quan ho he compartit amb algunes persones, després m'ha anat malament i potser ho he correlacionat. És una creença falsa i absurda, oi?

Mira, compartir coses boniques les multiplica. Si comparteixes la tendresa, la cooperació, l'amistat... es multiplica.

Però quan una cosa no està estable o no està creada encara és millor no explicar-ho fins que està acabada.

A vegades (no sempre, però sovint passa), si l'expliquem perdem força i no dediquem tanta energia a impulsar-la.

Per exemple, si estàs escrivint un llibre, pots dir que l'estàs escrivint però és millor posar l'energia en escriure'l que en explicar que l'escrives... Ara bé, un cop escrit, no dubtis a compartir-lo i es multiplicarà.

D'alguna manera, mentre les coses s'estan gestant està bé ser discret i concentrar tota l'energia en la creació. Però un cop creades, no dubtis a compartir-ho per tal que es multipliqui.

Si és una creença interna molt arrelada en mi, com puc desfer-me d'ella perquè no em condicioni? Com puc treure-me-la de sobre? Ve de l'inconscient?

T'animo a actuar i a veure els resultats. Si comproves que, en compartir-la es multiplica, llavors no dubtaràs en fer-ho.

Però si comproves que, mentres gestes quelcom, el millor és concentrar l'energia en crear, llavors tampoc no dubtaràs a fer-ho i, alhora, tindràs un criteri del que sí vols compartir i del que vols esperar a tenir abans de compartir-lo.

És com la frase que diem en català: "no diguis blat fins que no estigui al sac i ben lligat".

Amb les persones molt properes, a qui estimo, no em passa. Amb el meu entorn proper afectiu de confiança, em sento feliç compartint les meves coses bones; però amb algunes persones concretes, amb les quals sento que no s'alegren realment de la meva felicitat, sí em passa.

Doncs aquí tens una bonica explicació: comparteix el que vius allà on, en compartir-ho, es multipliqui i s'entengui.

No ho comparteixis a llocs, circumstàncies o persones que no els faci bé: aixó també és un signe d'amor, oi?

Amb elles, em sento més tranquil·la compartint si he tingut algun problema o dificultat o coses neutres, perquè tinc por de si comparteixo les bones es puguin espatllar i anar malament. Per què em pot passar això amb aquestes persones? Com ho puc gestionar i resoldre?

Mira, enlloc de "no compartir perquè es puguin espatllar", t'animo a compartir només amb persones que ho celebrin i se n'alegrin. Si compartir la teva sort, els porta a sentir-se millor, fes-ho. Però si compartir la teva sort, els porta a tenir enveja, a patir, a comparar-se... no els diguis res per respecte (el respecte és una cara de l'amor). D'aquesta manera deixaràs de compartir per por o perquè es compleixi o no i ho faràs per amor, per generar més alegria amb les persones amb les que ho comparteixes. D'aquesta manera, com posaràs el focus en l'amor també és possible que la teva vivència

canvii i deixis de tenir aquesta por: veuràs el compartir com una forma d'estimar...

Tant de bo, això et sigui útil.

**Moltes gràcies per la teva ajuda.
Una forta abraçada.**

També per a tu. Per a tothom.

:~)



Miedo a compartir lo que me va bien (ahora en castellano)

Hola Daniel,
Hola!

Ante todo, muchas gracias por todo lo que nos compartes. Es muy útil.

Me alegra que te sirva!

Quisiera hacerte dos preguntas:

Adelante!

- ¿Tener una mente muy activa, en el sentido de ser una mente que siempre está muy alerta y que tiene fuerza pensamientos o voces internas significa tener un centro intelectual grande / vigorèxicp? ¿O no tiene por qué ser así?

No, no tiene que ser así necesariamente.

Hay gente que tiene una mente que no se calla, pero no procesa información para llegar a conclusiones, ni a nuevos lugares. Sólo rumia la misma información cada vez.

Mirando los indicadores del centro intelectual que diste no me sale que tenga este centro vigorèxic ni anoréxico; me sale sano, pero se me planteaba esta duda.

Pues si lo tienes sano, concéntrate en los otros dos centros, ¿verdad?

: -)

Aunque no siempre tengo la mente activa, también se puede relajar, pero sí me gustaría saber si se correlaciona tener muchas voces internas o pensamientos con un el centro intelectual vigorèxico.

No necesariamente.

Si las voces buscan que te quieran o se centran en temas afectivos, no sería intelectual sino emocional.

Si las voces te empujan a actuar, estarían más en el centro energético, ¿verdad?

En principio, cuando analizarlo a partir de los indicadores que diste, me salió el centro afectivo vigorèxico y el energético anoréxico.

De acuerdo.

-La otra pregunta es en relación con una creencia que me he dado cuenta de que creo que tengo. Desde un punto de vista objetivo, me parece un poco absurda, pero creo que la tengo interiormente.

Incluso he buscado en tu libro de las "21 creencias que nos amargan la vida", para ver si la encontraba, pero allí no lo he visto. No debe ser muy frecuente. Creo que siento que si comparto algunas experiencias positivas que vivo con algunas determinadas personas, por el hecho de decirlas me pueden estropear, se pueden trincar. Es como si me diera miedo decir y mostrar que estoy disfrutando de una vivencia concreta, pensando que si lo digo demasiado cambiará e irá a peor o estropeará todo. Es como un miedo interno. Creo que viene de sentir que en algunas ocasiones anteriores, cuando lo he compartido con algunas personas, después me ha ido mal y quizás lo he correlacionado. Es una creencia falsa y absurda, ¿verdad?

Mira, compartir cosas bonitas las multiplica. Si compartes la ternura, la cooperación, la amistad ... se multiplica.

Pero cuando algo no está estable o no está creado todavía es mejor no contarle hasta que está terminado.

A veces (no siempre, pero a menudo pasa), si la contamos perdemos fuerza y no dedicamos tanta energía a impulsarla.

Por ejemplo, si estás escribiendo un libro, puedes decir que la estás escribiendo pero es mejor poner la energía en escribirlo que en explicar que la escribes ... Ahora bien, una vez escrito, no dudes en compartirlo y se multiplicará.

De alguna manera, mientras las cosas están gestando está bien ser discreto y concentrar toda la energía en la creación. Pero una vez creadas, no dudes en compartirlo para que se multiplique.

Si es una creencia interna muy arraigada en mí, ¿cómo puedo deshacerme de ella para que no me condicione? ¿Cómo puedo sacármela de encima? ¿Viene del inconsciente?

Te animo a actuar y ver los resultados. Si compruebas que, al compartirla se multiplica, entonces no dudarás en hacerlo.

Pero si compruebas que, mientras gestas algo, lo mejor es concentrar la energía en crear, entonces tampoco dudarás a hacerlo y, al mismo tiempo, tendrás un criterio de lo que sí quieres compartir y de lo que deseas esperar a tener antes de compartirlo.

Es como la frase que decimos en catalán: "*no digas trigo hasta que no esté en el saco y bien atado*". Mientras algo está a medias, no lo expliques: la fuerza se escapa por la boca. Mientras se hace no hay que contar, hay que hacer.

Con las personas muy cercanas, a las que quiero, no me pasa. Con mi entorno cercano afectivo de confianza, me siento feliz compartiendo mis cosas buenas; pero con algunas personas concretas, con las que siento que no se alegran realmente de mi felicidad, sí me pasa.

Pues aquí tienes una bonita explicación: comparte lo que vives allí donde, en compartirlo, se multiplique y se entienda.

No lo compartas a lugares, circunstancias o personas que no les haga bien: esto también es un signo de amor, ¿verdad?

Con ellas, me siento más tranquila compartiendo si he tenido algún problema o dificultad o cosas neutras, porque tengo miedo de si comparto las buenas se puedan estropear e ir mal. ¿Por qué me puede pasar esto con estas personas? Como lo puedo manejar y resolver?

Mira, en lugar de "no compartir para que se puedan estropear", te animo a compartir solo con personas que lo celebren y se alegren. Si compartir tu suerte, los lleva a sentirse mejor, hazlo. Pero si compartir tu suerte, los lleva a tener envidia, a sufrir, a compararse ... no les digas nada por respeto (el respeto es una cara del amor). De esta manera dejarás de compartir por miedo o porque se cumpla o no y lo

harás por amor, para generar más alegría con las personas con las que lo compartes. De este modo, como pondrás foco en el amor también es posible que tu vivencia cambie y deje de tener este miedo: verás el compartir como una forma de amar ...

Ojalá, eso te sea útil.

Muchas gracias por tu ayuda.

Un fuerte abrazo.

También para ti. Para todo el mundo.

:-)