

Dossier

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

El poder de la palabra

**Rehacer significados
que nunca fueron nuestros**

DOSSIER 204

14 de junio de 2022

ÍNDICE

UTILIDAD DEL DOSSIER.....	3
PREVIO: ACCESO GRATUITO A CURSO EXTRA.....	3
PREVIO: PREPARANDO EL TEMARIO DEL PRÓXIMO CURSO.....	3
INTRODUCCIÓN: HOY UN ENFOQUE MÁS PSICOLÓGICO.....	4
DIFERENCIA ENTRE PSICOLÓGICO Y ESPIRITUAL.....	4
LOS 3 BLOQUES DE LA SESIÓN DE HOY.....	6
PRIMERA PALABRA A RESIGNIFICAR: PECADO.....	7
SEGUNDA PALABRA A RESIGNIFICAR: BONDAD.....	8
TERCER CONCEPTO A RESIGNIFICAR: LA DEPRESIÓN COMO ENFERMEDAD MENTAL.....	8
CUARTO BLOQUE DE PALABRAS A RESIGNIFICAR: TRABAJO, ESTRÉS, JUBILARSE.....	11
QUINTA PALABRA A RESIGNIFICAR: ÉXITO.....	12
SEXTA PALABRA A RESIGNIFICAR: DIOS.....	12
SÉPTIMO BLOQUE DE PALABRAS A RESIGNIFICAR: POLÍTICA, GUERRA, ATENTADO, INFLACIÓN.....	13
PRIMER EJERCICIO DE ESCRITURA SANADORA: LIBRO SAGRADO. .	14
SEGUNDO EJERCICIO DE ESCRITURA SANADORA: AGRADECIMIENTO.....	14
TERCER EJERCICIO DE ESCRITURA SANADORA: ME PERDONO.....	15
CUARTO EJERCICIO DE ESCRITURA SANADORA: LO QUE ES REAL.	15
QUINTO EJERCICIO DE ESCRITURA SANADORA: MI DIARIO DE AMOR HACIA MÍ.....	16
SUGERENCIA DE TAREA PARA LA SEMANA.....	16
CURSO "CREIXEMENT PERSONAL I POLÍTICA" (en catalán).....	17

UTILIDAD DEL DOSSIER

Puedes plantear **preguntas, testimonios y dudas sobre el tema** al mail **udv@danielgabarro.com**

También al WhatsApp: (+34) 634 54 09 23

Recuerda: el **dosier no sustituye la sesión**, pero aclara y pone orden. Seguir **la clase en directo o en diferido es el 80% del trabajo**. Síguela en vídeo o en audio.

Tras cada sesión publicamos el resumen de la misma y un boletín con las dudas y testimonios que enviáis.

Una observación importante para las **personas nuevas en Universidad de Vida** como hay más 190 de sesiones y siguen creciendo... **¡no te indigestes!**

Sigue la sesión de semana y, como mucho, recupera alguna antigua. Sin prisa, sin indigestarte. ¡Empecemos!

PREVIO: ACCESO GRATUITO A CURSO EXTRA

Como eres alumna/o de UdV tienes acceso gratuito al curso online titulado "**Creixement personal i política**" que se imparte, en catalán, los próximos jueves y martes hasta el próximo el martes 21 de junio. Creo que, en unos meses, lo impartiremos en castellano.

Al final de este dossier tienes las claves de acceso al directo y a las grabaciones de las 3 sesiones que hemos impartido hasta ahora.

PREVIO: PREPARANDO EL TEMARIO DEL PRÓXIMO CURSO

En septiembre empezaremos un nuevo curs de Universidad de Vida. Con Sergi **estamos preparando el nuevo temario**.

Si quieres proponer que te interesa mucho, somos todo oídos: puedes enviarlo a **udv@danielgabarro.com**

De momento ya tenemos muchas ideas.

Seguiremos con **temas que durarán 4 semanas** y que **combinarán temas más psicológicos con temas más espirituales**, para hacer un temario equilibrado.

Esperamos poderte enviar el nuevo temario en pocos días.

INTRODUCCIÓN: HOY UN ENFOQUE MÁS PSICOLÓGICO

La semana pasada, Sergi impartió una sesión muy profunda y muy interesante. Fue una sesión que nos invitó a situarnos en un lugar poco habitual y que nos animaba a mirar las cosas más allá de la superficie para llegar hasta su más profunda esencia.

De alguna manera, la sesión de Sergi de la semana pasada estuvo enfocada desde una perspectiva muy espiritual.

Hoy, para complementar, me gustaría situar esta sesión en un ángulo más psicológico.

Creo que en UdV es útil **combinar sesiones profundamente espirituales con sesiones psicológicas**.

Y, ya que hablamos del poder de las palabras, voy a mirar de diferenciar qué entiendo yo por "enfoque psicológico" y por "enfoque espiritual". De este modo podremos diferenciar dos términos que, muchas veces, no quedan lo suficientemente claro.

Por supuesto, lo que contaré tiene que ver únicamente con mi visión de ambas palabras. Pero te invito a reflexionar lo que comparto y a llegar a tus propias definiciones: así harás tuyas estas palabras.

DIFERENCIA ENTRE PSICOLÓGICO Y ESPIRITUAL

Empezaré describiendo lo psicológico y, luego, haré lo mismo con la palabra espiritual.

Desde mi perspectiva, lo "psicológico" también es espiritual (y prometo

aclara este vínculo un poco más adelante), aunque sea espiritual "en minúsculas".

Lo psicológico lo definiría como aquel trabajo que se realiza para poner orden en nuestra mente.

La intención es tener en la mente una **información suficientemente exacta y ordenada** como para que **no choque, no friccion** con la **realidad**. Es decir, que pueda relacionarme con la realidad sin que se generen en mi vida dificultades innecesarias.

Por ejemplo, cuando en mi mente capto la idea de amor como "buscar el máximo bien mío y de los demás" estoy obteniendo una información que me evitará confundir el amor con los sentimientos y que, por lo tanto, me evitará muchos problemas. ¡Eso es un trabajo psicológico pues pone nuestra mente lógica en orden!

Hay que tener presente que **cualquier idea de nuestra mente generará sus sentimientos y sus acciones correspondientes**. Por lo tanto, es muy importante que las informaciones que tengamos en la mente sean lo más sabias posibles para que los sentimientos y acciones correspondientes también sean sabias y no nos generen sufrimiento.

Cuando tengo informaciones sabias en mi mente y las uso, no solamente evito dificultades en la vida cotidiana, sino que tengo muchas más posibilidades de generar situaciones muy gozosas que multiplicarán mi bienestar y, en consecuencia, mi energía.

Es decir, **no solo me evitarán perder energía** (seguro que has comprobado que los conflictos emocionales -que nacen de tener información falsa en la mente- producen una pérdida inmediata de energía), **sino que me permiten multiplicar la energía vital y mental** (a veces se la llama sentimental).

Y eso tiene mucha más importancia que el propio gozo vital que genera: al tener más energía disponible, podemos focalizarnos más en conectar con la Esencia que somos. Es decir, **tenemos mucha más energía para focalizarnos en el despertar espiritual**.

Antes de entrar en la definición de espiritual, me gustaría cumplir con la promesa que he realizado al iniciar estas líneas: lo psicológico (aunque sea en minúsculas) también es espiritual. Si definimos **lo espiritual como estar en contacto con nuestra Esencia, con lo que Somos**, lo psicológico

nos ayuda a ello pues, al poner orden en nuestro interior y dejar caer errores y dejar caer lo que no somos, la Verdad y lo que Somos emerge de una forma natural. Por lo tanto, **al hacer trabajo psicológico estamos, también, haciendo trabajo espiritual.**

Sin embargo, en UdV suelo definir **espiritual como aquel enfoque que busca activamente que conectemos con lo Inmutable en nosotros/as.**

Es decir, cuando partiendo mi inteligencia se me invita a darme cuenta que forma parte de la Inteligencia total. Cuando partiendo de mi amor personal se me anima a darme cuenta que forma parte del Amor como tal. Cuando, partiendo de mi energía personal, se me anima a darme cuenta que forma parte de la Energía como tal.

Al hacerlo, conectamos con la Totalidad y nos damos cuenta de serla. Eso, desde mi perspectiva, es un enfoque específicamente espiritual.

Sin embargo, quiero remarcar que **no es posible tener una espiritualidad sólida y sostenida si tenemos una psicología poco equilibrada.**

¿Por qué? Pues porque, si tengo una psicología poco ordenada, tenderé a tener muchos conflictos y sufrimientos en la vida cotidiana y eso me robará tanta energía que no podré concentrarme voluntariamente en nada y, por lo tanto, tampoco podré poner mi atención en lo espiritual, en lo inmutable.

Ya ves: ahora he definido "psicológico" y "espiritual" desde mi perspectiva y, además, he procurado ver la similitudes y las diferencias.

Creo que, visto esto, entenderás que siempre procure abordar **ambos enfoques en UdV e irlos combinando**: eso nos asegura un **crecimiento interior más equilibrado**. Así también atendemos a las necesidades de todas las personas de UdV, pues algunas necesitan más de un enfoque y otras desean más el otro enfoque; al equilibrarlos podemos atender ambos enfoques.

LOS 3 BLOQUES DE LA SESIÓN DE HOY

En la sesión de hoy veremos 3 grandes bloques:

Primer bloque:

Es el **punto anterior**. Quería dejar claro la **diferencia entre espiritual y psicológico** para que comprendieras que hoy vamos a hacer una sesión

más psicológica. Además, quería que vieras los vínculos y las diferencias de ambas palabras en un intento de dotarlas de un significado claro.

Segundo bloque:

Voy a sugerir que **demos un significado diferente a algunas palabras y conceptos**. Tras hacer un par de ellos, voy a sugerir que busques significados útiles (que no generen sufrimiento o fricción en tu vida) a una serie de palabras que suelen hacernos sufrir.

Quiero remarcar que yo ofreceré mi visión, pero que es tu responsabilidad construir la tuya. Nadie puede entender por ti, por lo tanto, te animo a rehacer el significado de las palabras en función de tu comprensión. Dicho de otro modo: resignificar las palabras (que implica resignificar el mundo), es una tarea **bajo tu responsabilidad**.

Tercer bloque:

Sugeriré unos pocos **ejercicios de escritura** para que usemos la palabra como **herramienta sanadora** en nuestra vida cotidiana. Este apartado será útil a las personas que les gusta escribir, si es tu caso, ¡disfruta!

PRIMERA PALABRA A RESIGNIFICAR: PECADO

En la sesión comenté que si teníamos "información errónea" en nuestra mente, tenderíamos a fallar, a errar en nuestra vida cotidiana.

En palabras antiguas, tenderíamos a "pecar".

Etimológicamente, **pecar quiere decir fallar**, quiere decir **no dar en el blanco** cuando se apunta con un arco y una flecha, quiere decir **errar**.

Creo que es muy inspirador poder rehacer el significado de "pecado" por el de "errar", pues nos lleva a mirar la palabra "pecado" con una carga moral muy distinta, ¿verdad?

Al resignificar esta palabra, **muchos textos místicos toman otro sentido** y podemos leerlos sin que sintamos que nos agreden acusándonos.

A menudo perdemos la oportunidad de entender muchos textos místicos antiguos de gran sabiduría porque no sabemos resignificar ciertas palabras claves. Eso es una pena: perdemos la sabiduría que hay en ellos

porque carecemos de unas claves interpretativas que lleven ese lenguaje viejo (a menudo de miles de años) a un lenguaje actual del siglo XXI.

SEGUNDA PALABRA A RESIGNIFICAR: BONDAD

Creo que **muchas veces llamamos bondad a nuestra incontinencia**. Es decir, no podemos contenernos y actuamos. La bondad siempre es una acción consciente y no una acción que nace de la falta de contención.

Lo explico: muchas veces **no podemos soportar el sufrimiento ajeno y actuamos** para evitar que sufra. Socialmente, a esto suele llamarse bondad. Pero creo que no es bondad. Lo llamaría **sentimentalismo** (pues actúo desde los sentimientos: no quiero sentir dolor y actúo para salvar a la otra persona) o lo llamaría **incontinencia**....

Desde mi perspectiva, la bondad es ofrecer nuestra ayuda (y darla cuando las normas de la ayuda se den) para que **la persona pueda comprender y manejar sus dificultades** con más sabiduría.

Tanto Sergi como yo (Daniel) insistimos mucho en la necesidad de acuar conscientes, presentes y de autoobservarnos: cuando veamos que nuestra acción surge de nuestro sufrimiento, de nuestra incontinencia, de la necesidad de ser reconocidos, del deseo de ser felicitados/as... ¡entonces no será bondad!

Sugiero que solamente será bondad cuando lo que motive nuestra acción sea, desde el respeto al ritmo de la persona, darle apoyo para que pueda comprender y manejar sus dificultades.

Pero lo dicho: este es mi punto de vista. Tú tienes que reflexionar y llegar a tu propio conocimiento... ¡adelante!

TERCER CONCEPTO A RESIGNIFICAR: LA DEPRESIÓN COMO ENFERMEDAD MENTAL

En este punto, voy a basarme en un **libro del psicólogo Rafael Millán** titulado "Las enfermedades mentales no existen, son los padres" y en **mi propia experiencia** vital.

Reitero que no debes creer lo que escribiré a continuación sino que te animo a llegar a tus propias conclusiones. Por cierto, he citado el libro por si alguien quiere leerlo: como tiene más de 300 páginas y yo

resumiré algunas de sus ideas claves en unas pocas líneas es muy probable que no le haga justicia: ¡siempre podéis ir a la fuente original!

Voy a definir **enfermedad como un mal funcionamiento** de nuestro cuerpo que requiere "acto médico" para volver a un equilibrio que se ha roto.

También diré que **los síntomas no son la enfermedad**, sino una consecuencia de la misma. Por ejemplo, si me duele la tripa, el dolor de tripas no es la enfermedad es un síntoma de una indigestión, una úlcera, una gastritis, un tumor...

Por lo tanto, siempre **debe buscarse la causa** que genera el mal funcionamiento para erradicarla y no confundirla con los síntomas.

Hace más de 20 años tuve una depresión y estuve de baja durante un año y medio.

Hablaré, también, desde esta experiencia personal.

Vivía una tristeza infinita, una tristeza negra y oscura que nada tiene que ver con la tristeza habitual. A eso se le llama depresión.

Pero la pregunta clave aquí, para **no confundir síntomas con enfermedad, es: ¿cuál fue su causa?**

Y lo tengo más claro que el agua: la causa fue **el ego-ideal**.

Os lo cuento: trabajaba de maestro en una escuela y no conseguía ser el profesor que yo quería ser. Mi alumnado no escuchaba, se portaban mal, se agredían entre ellos, faltaban al respeto...

Yo volvía a casa y preparaba clases y dinámicas para cambiarlo. Pero fracasaba una y otra vez. Fracasaba (al menos esa era mi interpretación en ese momento) de forma evidente y continuada.

Como el tema rompía mi autoimagen no podía dormir.

Como no dormía (pues mi ego-ideal no dejaba de gritarme que me esforzase más para ser más perfecto) pues me levantaba agotado.

Como estaba agotado todo iba peor y aún dormía menos y...

¡Un círculo vicioso!

A partir de ahí, mi cuerpo dejó de producir los suficiente neurotransmisores, serotonina, endorfinas y otras sustancias que "nos dan bienestar": **apareció una depresión biológica**.

Pero, remarco, la causa no era física, sino que estaba en mi ego-ideal.

La causa era que **no podía gestionar un "reto"** que tenía en mi vida.

No estaba enfermo de "depresión", sino que tenía depresión porque no sabía manejar "un reto vital".

La depresión no era la causa.

La depresión era el síntoma, la consecuencia.

¿Ves la diferencia?

Me mediqué para equilibrar el cuerpo, pero no había ninguna pastilla para "hacerme buen profesor". Por lo que equilibrar el cuerpo solo es el primer paso de una curación, **el paso fundamental pasaba por "ordenar mi mente y dejar de pedir peras al olmo y obtener recursos para manejar lo que vivía"**.

Es decir, la medicación fue útil para equilibrar mi cuerpo, pero sin trabajo de reordenación psicológica no habría avanzado.

Y esto, claro, me lleva a la siguiente conclusión:

Puede haber **depresiones causadas por causas biológicas** (cuando el organismo no funciona bien), pero entonces **no será una enfermedad mental sino una enfermedad biológica**.

Pero **la gran mayoría de depresiones** (y esto lo he hablado con psiquiatras y están de acuerdo) no surgen por un tema biológico sino por una **incapacidad de abordar un reto vital**: una separación, una mala relación, una serie de acontecimientos vitales, una muerte, una enfermedad... **Por lo tanto, no es una enfermedad mental, sino que es una ausencia de recursos: no se cura con pastillas, sino con crecimiento personal, con filosofía, con herramientas interiores...**

Visto desde esta perspectiva, **quizás la depresión no sea una enfermedad mental, sino un síntoma de otra cosa**.

Y ahora hago un salto grande: **quizás muchas otras "enfermedades mentales" también sean síntomas de otras cosas y no la causa a tratar**.

En este sentido, también cité un libro (del que hablé en otra sesión de UdV, pero no recuerdo cuál) del psiquiatra Javier Álvarez, que comenta que algunas personas pueden ser etiquetadas como enfermas mentales cuando, en realidad, han contactado con niveles superiores de conciencia y eso les provoca una crisis purgativa para reordenar su vida.

Si no tienen apoyo para hacer esta reordenación, pueden acabar etiquetadas como enfermas mentales. Javier Álvarez sugiere, por ejemplo, que eso es lo que vivió San Juan de la Cruz cuando pasó la noche oscura del alma.

Ya ves, estoy sugiriendo que, quizás, podamos **resignificar el concepto "enfermedad mental" como inexistente**: o es una enfermedad corporal con efectos en nuestra capacidad mental o es la dificultad de manejar un reto o es la necesidad de reordenar la vida tras contactar con ciertos aspectos de lo superior.

Pero estoy sugiriendo que la "depresión" (y quizás otras enfermedades mentales) no son una enfermedad en sí, sino un síntoma y que lo que debe hacerse es buscar la causa.

No lo afirmo.

Me lo pregunto.

Y te animo a pensarlo para que tú lo pienses.

Lo dicho: bajo tu propio riesgo y responsabilidad.

:~)

CUARTO BLOQUE DE PALABRAS A RESIGNIFICAR: TRABAJO, ESTRÉS, JUBILARSE...

Resulta muy triste ver como socialmente **hemos normalizado el sufrimiento en el trabajo**. Nos parece normal maldecir los lunes y bendecir los viernes, como si nuestra vida solo mereciese ese nombre los días de fiesta. Muy triste.

¿Te animas a resignificar la palabra trabajo?

Para mí, trabajar implica participar en la creación del mundo, participar muy conscientemente, dando lo mejor de mí, aprovechando lo que ocurra para crecer y conocerme... ¡pero poniéndome al servicio de la vida mientras me dejo llevar aportando!

¿Qué significa para ti "trabajo"?

Ya sabes que si "trabajo" significa algo terrible, eso tendrá consecuencias en tu vida.

No digo que te engañes. Al contrario, te pido que descubras lo que es la verdad para ti.

Lo mismo sugiero con la palabra "**responsable**", pues muchas veces no hemos reflexionado sobre ella y, claro, vivimos la vida bajo un estrés cruel e inhumano. ¿Qué significa, en realidad, "ser responsable"? ¿De qué tipo de respuestas habla el ser "responsable"?

No puedo responder por ti.

Pero mientras no tengas tu propia respuesta, lo que vivirás será un concepto social que, me parece, genera demasiada fricción en tu vida.

QUINTA PALABRA A RESIGNIFICAR: ÉXITO

No tengo más que una intuición a ofrecerte para que resignifiques la palabra éxito y esa intuición nace de la etimología de la palabra.

Etimológicamente, **éxito quiere decir salida** (si te fijas, en inglés, salida es "exit").

¿Qué es éxito para ti?

Si tienes éxito, ¿a dónde habrás salido?

¿Cómo puedes saber si tienes éxito?

¿Tendrá alguna relación la palabra "éxito-salida" con salir del ego?

Te sugiero que tengas muy claro el significado de éxito en tu vida.

Te sugiero que **lo escribas en una hoja de papel para obligarte a comprobar que realmente lo tienes claro**. Muchas veces decimos que lo tenemos claro pero, al ir a escribirlo, no sabemos qué poner: ¡eso demuestra no estaba tan claro!

Mientras no lo sepas, no buscarás tu éxito, sino que el concepto social de éxito mandará en tu vida. Creo que es un error pues provoca mucho sufrimiento.

SEXTA PALABRA A RESIGNIFICAR: DIOS

No quiero alargarme, pero el islam me parece muy sabio cuando afirma "**Alá es Uno**".

Eso, creo, significa que Dios es Todo, que **lo único que existe es Dios**, es

decir, que lo único que existe es la Energía-Unidad-Inteligencia expresándose en todas las formas. Pero que las formas, los cuerpos, lo que vemos... solo existe porque Alá les ha insuflado la vida.

Dios es, me parece, lo único que existe. **Lo dicho: Alá es Uno. Y el resto, no es.**

Naturalmente, esto que acabo de afirmar tiene consecuencias inmensas. Pero, claro, lo que he afirmado habla de mí.

Y tú, ¿para ti qué es Dios?

Mientras no resignifiques la palabra es casi seguro que, al pensar en Dios, verás un ser humano grandote mirando al mundo "desde fuera". Me parece una imagen un tanto infantil...

Y aquí pregunto: ¿te atreves a resignificar, a descubrir tu propia idea de Dios? ¿o vas a seguir con las ideas tradicionales?, ¿cuáles?, ¿te ayudan?, ¿te parecen ciertas?

Ya ves: otro reto.

:)

SÉPTIMO BLOQUE DE PALABRAS A RESIGNIFICAR: POLÍTICA, GUERRA, ATENTADO, INFLACIÓN...

Hay palabras presentes en nuestra vida y que nos marcan aunque no queramos.

Te animo a no aceptarlas como **palabras que te quitan poder, que te quitan vida, que te quitan energía...**

Te animo a resignificarlas.

Eso no significa que veas la guerra como algo maravilloso. Pero sí que busques la verdad. Porque igual como los síntomas de las enfermedades son muy útiles para poder sanarnos, igual la **guerra** o los **atentados** son síntomas que nos ayudan a entender...

Por otra parte, hay palabras demasiado importantes como para no resignificarlas. Estoy hablando, por ejemplo, de la palabra "**política**" o de la palabra "**familia**".

Te animo a tomar nota ante cualquier palabra que te haga sufrir: necesitas repensarla para que te apoye a crecer, en lugar de que siga

generando dolor en tu vida, ¿no crees?

Pues eso: ¡a resignificarlas!

A cazar palabras que nos quitan poder.

A cazar y resignificar palabras cuyo significado nunca decidimos pero sufrimos.

PRIMER EJERCICIO DE ESCRITURA SANADORA: LIBRO SAGRADO

A menudo, al leer ciertos libros sagrados (el Corán, la Biblia, los Vedas, libros de místicas y místicos clásicos...) nos exclamamos: ¡esto no está nada claro!, ¡esto está anticuado!, ¡esto no se entiende ni a la de tres!

Sin embargo, necesitamos tener claro el camino hacia lo Superior para poder andarlo. El camino no se anda con la mente, pero sin la mente no sabremos hacia dónde ir.

Por tanto, te sugiero este ejercicio (solamente si te apetece y te gusta escribir): compra un cuaderno y empieza a **escribir en él todo lo que te inspire para ir hacia lo Superior**, ya que pedimos **libros claros e inspiradores... ¡empieza el tuyo!**

Seguramente te costará avanzar, pero cada página escrita te ayudará a dar un paso más.

¿Te animas?

SEGUNDO EJERCICIO DE ESCRITURA SANADORA: AGRADECIMIENTO

Esta propuesta de escritura es muy sencilla: escribe **todo lo que puedes agradecer**.

Y aquí te hago dos propuestas, por si alguna te inspira:

Primera:

Compra un cuaderno y títulalo algo así como "**mi cuaderno de agradecimiento**" y escribe en él, cada día, lo que agradeces de lo vivido hoy. La sugerencia es que, al menos, escribas un mínimo de

6 cosas que agradeces cada noche antes de ir a dormir. Esta sencilla práctica irá transformando tu vida en un espacio de agradecimiento en pocas semanas.

Segunda:

Tómate un mínimo de **45 minutos o una hora y no pares de escribir**, continuamente, todo lo que puedes agradecer: agradezco que tengo vista y puedo leer y escribir, agradezco que sé escribir y que mi brazo obedece, agradezco que hoy me duché con agua caliente y lo gocé, agradezco que estoy respirando y me gusta mirar lo que veo a través de la ventana, agradezco... ¡No pares de escribir en todo ese rato! Verás como también es fascinante y curativo.

TERCER EJERCICIO DE ESCRITURA SANADORA: ME PERDONO

Esta propuesta es muy parecida a la anterior. Pero **en lugar de escribir lo que agradeces, escribes lo que te perdonas.**

Me perdono por no ser tan listo como otros, me perdono que a veces me miro con exigencia, me perdono que a veces me miro y me juzgo, me perdono que a veces como sin hambre y luego me duele la tripa, me perdono que...

Mirarse con ternura y perdonarse es, también, muy sanador.

CUARTO EJERCICIO DE ESCRITURA SANADORA: LO QUE ES REAL

Esta propuesta se basa en sentarse un rato y **mirar la realidad intentando escribir lo que es real.**

Veo una nube pero ella no es real, lo real es la fuerza que la crea.

Oigo unos perros ladrar, pero ellos no son reales, lo real es la fuerza que los crea.

Veo un árbol crecer, pero el árbol no es real, sino la energía que lo hace existir.

Etcétera.

Te sugiero que hagas este ejercicio un **mínimo de 45 minutos** y observes los resultados que se empiezan a intuir. Posiblemente, no sea espectacular, pero no dudo que te dará una visión más amplia de lo Real.

QUINTO EJERCICIO DE ESCRITURA SANADORA: MI DIARIO DE AMOR HACIA MÍ

Esta propuesta puede ser muy hermosa y útil si te gusta escribir.

Puedes hacerla **durante un mes o dos**.

La idea es que uses un cuaderno para ir escribiendo allí todo un diario en el que **te escribas cartas de apoyo, de ternura, de amor**.

Puedes escribírtelas tanto a ti en este momento, es decir, escribirte cartas de amor **a la persona adulta que eres, como también puedes escribirte cartas de apoyo a la niña/o o al adolescente que fuiste**.

A veces, el niño/a que fuimos hubiera necesitado que, en muchos momentos, le hubieran dicho cosas sabias: ¡aprovecha este cuaderno para hacerlo!

Si quieres, incluso, puedes dividir cuaderno en dos partes: mi diario de amor hacia mí ahora que soy adulto/a y mi diario de amor hacia el niño/a y el/la adolescente que fui.

Además, en este cuaderno puedes pegar fotos, puedes pegar objetos, puedes pintar, puedes poner lo que quieras para enviar amor al niño/a que fuiste y también a ti en este ahora.

Si te gusta escribir, puede ser un espacio muy hermoso.

SUGERENCIA DE TAREA PARA LA SEMANA

He aquí unas sugerencias de tareas:

- 1.- **¿Puedes plantearte resignificar las palabras que hacen sufrir?**

No te pido que te engañes, sino que busques el significado profundo que tienen para ti y actúes desde ahí.

2.- ¿Te animas a realizar alguna de las **actividades de escritura sanadora** que hemos sugerido en esta sesión?

3.- ¿Puedes dedicar cada día unos minutos para **escucharte**?
¿Puedes ver si te hablas con ternura?

Si quieres, puedes compartir esto o lo que desees con el resto de la comunidad que conforma UdV.

Para ello, simplemente, envías un **mail a udv@danielgabarro.com**

CURSO "CREIXEMENT PERSONAL I POLÍTICA" (en catalán)

Como estás en UdV tienes acceso gratuito al Curso "Creixement personal i política", se imparte en catalán. Seguramente, en unos meses lo impartiremos también en castellano.

Las sesiones en directo se hacen en **Zoom**, en este enlace: ID 603 943 5147, contraseña 1.

Ir a www.Zoom.us, clicar en "entrar en una reunión", poner 603 943 5147 cuando pida la identificación de la reunión y poner el 1 cuando pida la contraseña. ¡Ya ya estarás dentro!

Calendario de las sesiones en directo: martes 14 de junio, jueves 16 de junio y martes 21 de junio a las 20 horas.

He aquí los enlaces para las 3 sesiones que hemos impartido hasta ahora:

Sesión 1:

Audio en Ivoox: <https://go.ivoox.com/rf/87993926>

Vídeo en YouTube: <https://youtu.be/vi0l1bIDbig>

Sesión 2:

Audio en Ivoox: <https://go.ivoox.com/rf/88200657>

Vídeo en YouTube: <https://youtu.be/TF1p3sPZo4k>

Sesión 3:

Audio en Ivoox: <https://go.ivoox.com/rf/88304931>

Vídeo en YouTube: <https://youtu.be/FyyxpmwxpmE>

Nos vemos en la próxima sesión.

: -)

Disfruta de una hermosa semana.