

Boletín de dudas



Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

AULA INTERIOR

BOLETÍN  
Dudas resueltas

Boletín 5  
[primera semana de noviembre]

## Índice

Utilidad del boletín.....	3
Sobre la observación del personaje.....	3
Ayuda si no me apetece, comprensión, empatía... y otros temas.....	4
¿Qué haría el amor?.....	15
Sobre el ejercicio de Byron Katie.....	17
Sobre el ejercicio del WC.....	19
La pandemia y el egoísmo.....	20
Reflexiones sobre el mal.....	23
Amar es no querer forzar a cambiar a nadie.....	30
Sobre dolor y sufrimiento.....	31
Sobre la técnica de Byron Katie.....	32
El ego un sinónimo de niño interior.....	33
Duda sobre la técnica de Byron Katie.....	34
¡No estoy aprovechando suficientemente el curso!.....	35
Sobre Byron Katie y el despertador en el WC.....	38
Otra duda sobre Byron Katie.....	42
¿Y si no avanco lo suficiente? ¿Y si no aprovecho?.....	44
Sobre el yo que encuentro en el WC.....	47
Sobre el ejercicio de la Byron Katie.....	48
Más sobre el ejercicio de Byron Katie.....	50
Más sobre Byron Katie.....	51
Más sobre Byron Katie.....	54
Más madera... ¡más Byron Katie!.....	56
Sobre el bien y el mal.....	58
Sobre el observar.....	59
Luchar contra el personaje.....	60
Sobre el ejercicio de observación.....	61
Sobre el insulto y la proyección.....	62

## Utilidad del boletín

Estas son las dudas que se me han planteado.

Las comparto de forma anónima para que sean de **utilidad a todas las personas** del curso.

**Si, tras leerlas**, sigues teniendo dudas, escríbeme. Mi mail para dudas es: [info@danielgabarro.com](mailto:info@danielgabarro.com)

Estoy aquí para ayudarte.

Sin embargo, antes de escribirme comprueba dos cosas:

- 1.- Que la pregunta sea **sobre los contenidos** del curso
- 2.- Que no esté **ya contestada** en un boletín

¿Te parece?

¡Pues adelante!



### Sobre la observación del personaje

**¡Hola!**

¡Hola!

**Para ver si la observación va por ahí: de momento voy observando al personaje con miedo a ser rechazado, a no ser aceptado (al hablar en público, al relacionarse, al presentarse, al mostrarse...), o sea una necesidad de gustar a los demás, de ser aceptado. En segín que círculos esto es más acentuado, relevante o no...**

Pues sí: vas muy bien. Sigue por ahí.

Así verás los mandatos que te obligan a actuar de un cierto modo...

**Como consecuencia observo una dificultad para ser auténtico, fiel a la esencia, al yo... incluso a aceptar estar en relaciones desequilibradas, no recíprocas...**

¡¡Genial!

¡Sigue observando!

No lo juzgues. Sigue mirando. Quien mira, acaba viendo.

**Gracias!!!**

**¿? Ayuda si no me apetece, comprensión, empatía... y otros temas.**

**Hola Daniel,**

¡Hola!

**Lo primero comentarte que después de este primer mes, he escuchado, leído, hecho apuntes, reflexionado y dejado que todo lo que nos vas transmitiendo vaya calando en mí. Y me surgen dudas, que seguro que tienen mucho que ver con la prisa de querer saber y querer tenerlo controlado, de quién**

**vendrá esto, del personaje tal vez?**



Je, je, je...

Sí, el personaje siempre tiene prisa...

Pero será inevitable avanzar. Siempre que se da un paso se avanza.

No importa su prisa... iremos avanzando paso a paso...

Así evitaremos que sea el personaje quien se apodere del trabajo: nosotros marcamos el ritmo.

Y si se impacienta... ¡observamos su impaciencia!

**Ahí voy:**

¡Adelante!

**-Que los sentimientos no determinen mi conducta, creo no lo estoy entendiendo. Porque cuando pienso en ello, ante cualquier situación me sale pensar, venga vale y me hace ser niña buena. Ok, hago esto aunque no quiera, ok no digo nada porque no quiero el conflicto.....**

Bueno, de momento es solo una idea.

Muchas veces no podrás: los sentimientos determinarán tu conducta.

¡Pero qué distinto saber que es un error y, a pesar de no poder evitarlo, observarlo y darnos cuenta de los mecanismos que nos llevan a estar atrapadas/os ahí!

Lo normal sería no darnos cuenta.

A partir de ahora vamos a observar cuando ello ocurra y, claro, la observación nos dará muchas pistas sobre cómo es nuestro personaje, nuestro mecanismo.

A partir de esas pistas podremos dar un paso más. Ya ves: cada paso nos llevará al siguiente.

**-Esto enlaza con los 4 pasos de la ayuda, que los entiendo, pero me surge la duda cuando dices: si se cumplen los 4 pasos de la ayuda, lo haces aunque no te apetezca. Y esto me chirría un montón, porque para mí, que no me apetezca es tan lícito como cualquiera de los otros pasos. Porque creo que si no te apetece y lo haces, entonces lo vas a hacer a desgana y realmente no va a ser una ayuda real.**

Bueno, pues dependerá muchísimo.

Por ejemplo: tu bebé llora porque tiene hambre: te está pidiendo ayuda, él no puede hacerlo solo, tú sí sabes y puedes y, además, te corresponde en tanto que madre/padre.

Pues si no te apetece, puedes dejar que llore y que tenga hambre.

Pero no me parece sabio...

Naturalmente, puedes poner otros ejemplos... pero si te corresponde a ti dar una ayuda y no la das porque no te apetece pues, seguramente, es que no has entendido el concepto de "te corresponde darla".

Si trabajas de maestra o en una tienda o de policía o de médica o de... ¿importa algo que te apetezca o no cuando te corresponde dar una ayuda?

Creo que no.

Naturalmente que puedes no dar tu ayuda.

No nos engañemos: muchas personas se niegan a dar su ayuda siendo maestras, dependientas, policías, médicas... y procuran dar el mínimo....

Pero creo que verás que la consecuencia no es positiva para ellas ni para los demás.

Bien, eso es exactamente igual cuando la ayuda nos la pide un amigo/a: podemos no dársela (en el caso que nos corresponda), pero tendrá un coste.

Y esta es una idea clave.

Puedes dejarte llevar por lo que sientes.

¡Claro que puedes!

¡Mucha gente lo hace!

Pero tendrá consecuencias: no serás fiable, algunas relaciones se estropearán, quienes dependían de tu ayuda no la obtendrán y vivirán las consecuencias.

Mira, si tengo que atender a enfermos porque soy médico, da igual lo que sienta.

Si soy amigo de alguien y, en la relación debo dar una ayuda porque se dan las 4 normas, da igual lo que sienta (o estropearé la amistad o similar).

Lo dicho: no ayudar cuando te corresponde es “lícito”, pero tendrá consecuencias.

Es lo bonito de la vida: todo tiene consecuencias.

¡Justo gracias a las consecuencias podemos aprender!

Pero mejor aprender por discernimiento que por sufrimiento.

La próxima vez que no te apetezca ayudar y te niegues a ello observa las consecuencias.

Eso será útil para ti.

**-Cuando dices, muchas veces confundimos la realidad con nuestros deseos: te refieres a que tener deseos también nos va a llevar a sufrir?**

Sí, sufriremos.

Pero no porque sean deseos, sino porque nos negamos a reconocer que lo que deseamos no es lo que ocurre y, claro, vivo en un mundo de fantasía.

Vivir en un mundo de fantasía nos llevará a chocar con la realidad en algún momento: ahí sufriremos.

Por ejemplo, si yo creo que la realidad es que todas las personas son siempre amables... ¡chocaré con la realidad cuando algunas personas no sea amables!

La idea centrales: lo real no es lo que yo piense (por más bonito que sea) sino lo que ocurre. Si no parto de lo que ocurre sufriré por vivir en los mundos de "Yupi".

**-Cuando hablas de falta de sabiduría te refieres a falta de experiencias? es decir, si yo he crecido en un ambiente en el que no se ha mostrado el cariño ni el amor, no tendré sabiduría para relacionarme desde ahí, porque no he tenido las experiencias que me hayan enseñado eso. Por eso, en base a las experiencias iré ganando más sabiduría.**

La sabiduría no implica necesariamente haber vivido algo previamente, sino **COMPRENDER** profundamente algo.

La sabiduría es **COMPRENSIÓN**.

Las personas sabias obtienen resultados porque comprenden cómo funciona el mundo.

No confunden sus deseos de cómo debería funcionar, con la realidad (lo que ocurre).

Y como comprenden la realidad y no luchan contra ella sino que saben cómo manejarla, por eso son sabias.

Y sí, si te fijas en tus errores, irás viendo donde te engañabas y, por lo tanto (si te fijas en tus errores) podrás ir creciendo en sabiduría.

En cierta medida, la experiencia da sabiduría... ¡si quieres fijarte en tus errores en lugar de defenderte!

En realidad, lo que da la sabiduría no es el haber vivido algo, sino el querer comprender sin engañarse.

Lamentablemente, muchas personas prefieren pensar que tienen razón en lugar de comprender, humildemente, qué es lo que ocurre.

**-Cuando dices: yo llego hasta donde llega mi realidad, esto es igual a responsabilidad, que sería lo mismo a mi sabiduría? Es decir, que según mi sabiduría, mi responsabilidad sobre mi realidad será acorde a esa sabiduría.**

Mi realidad es aquello que yo puedo hacer aunque los demás no quieran.

Por ejemplo, mi realidad es lo que yo contesto ahora a tus preguntas: solo depende de mi.

Por lo tanto, yo soy responsable (responsable implica dar respuesta) de cómo gestiono mi realidad.

Y, claro, en función de mi sabiduría la gestionaré mejor o peor.

Pero no importa: si me equivoco y sufro... ¡podré aprovecharlo para crecer!

Por lo tanto, sabiduría es una cosa y realidad es otra.

Sin embargo, tienen relación: no sabré manejar mi realidad sin sufrir cuando me falte sabiduría...

Y, cuanta más sabiduría tenga, más capacidad de manejar con acierto mi realidad: obtendré mejores resultados y sufriré menos...

**-Cuando hablas de estar despierto, dices: que será cuando lo que pienso, siento y hago van en la misma dirección**

No. No.

Estaré despierto cuando yo esté dentro de mi propia atención.

Estaré despierto cuando toda mi atención no esté solamente hacia el exterior, sino que yo también me perciba a mí.

Eso es estar despierto: percibirme a la vez que percibo el mundo, no olvidarme de mí.

**y notaremos paz interior y armonía externa,**

Notaremos lo que notemos. Igual nos duele la barriga.

El estar despierto no cambia la realidad que notamos... ¡pero nos sabemos vivos, en el centro de nuestra vida!

La paz interior y la armonía externa no está relacionada con el despertar necesariamente.

La paz interior y la armonía externa son dos conceptos que uso para indicar que, cuando se producen, estoy obteniendo buenos resultados y, por lo tanto, que nos indican que vamos bien en nuestro crecimiento interior.

Es decir, si vivo paz interior y armonía externa quiere decir que estoy manejando la vida con sabiduría.

Pero crecer en sabiduría es algo diferente (independiente) de estar o no despierto.

**y aquí tengo duda, puede ser que al actuar con esa coherencia pueda provocar cierto caos en el exterior, por ejemplo, pienso en cuando decido dejar una relación. Yo actúo en coherencia pero en el exterior hay una ruptura, un cierto caos, la otra persona puede resistirse, por ejemplo y luchar.**

Sí, a veces el exterior puede querer resistirse a lo que hacemos y eso puede hacernos dudar.

Lamentablemente, no todo es siempre claro y diáfano.

En estos casos merece la pena preguntarnos si lo que hacemos es un acto de amor o no.

Y, si es un acto de amor (busca el máximo bien), seguir adelante pues, en un cierto tiempo, la armonía será mayor.

De momento no hemos abordado el amor con profundidad (lo haremos en abril), pero como el amor no es un sentimiento sino una acción, en abril os ofreceré 7 pautas claras para ver si algo es amor o no lo es.

Mira, el curso Aula Interior tiene mucha información. Por eso la gradúo paso a paso, para evitar que nos liemos.

Pero, claro, a medida que avanzamos se nos despiertan dudas: eso está bien, pues nos prepara para la próxima dosis de información.

**-Cuando hablas de que el personaje nos ha llevado al trabajo interior para perfeccionarnos. Yo me pregunto, si soy vaga, sigo siendo vaga y no hago nada para mejorarme?, porque ser vaga, puede hacer que yo no busque trabajo y viva de la caridad de mi entorno.**

Sí, eso es posible.

Hay gente que lo vive.

Y lo vivirá hasta que el sufrimiento de eso les lleve a querer cambiar.

El sufrimiento que ha generado su personaje los llevará a buscar mejorar.

No sé si será en esta vida o no. Cada persona lleva su ritmo.

En todo caso, merece la pena que tú te centres en ti y mires si tú estás en el trabajo interior para “superar ciertos defectos”: eso es una indicación clara de que tu “personaje” quiere “arreglarte” pues te ve “estropeada o, como mínimo, claramente mejorable”.

Pero cada persona tiene su proceso: te animo a observar el tuyo.

**Y por último una reflexión:**

¡Adelante!

**Cuando vi el vídeo del etarra empatía y me asusté. Porque pensé inmediatamente, como puedes sentir empatía por un asesino?,**

Curioso, ¿verdad?

Nos asusta dejar de pensar y de sentir como siempre.

¿Qué ocurriría si, en algún momento, pudiera comprender a todas las personas?

¿Acaso me vería a mí mismo/a como un monstruo?

¿Acaso pensaría que no tengo moral pues todo puedo entenderlo?

Creo que eso que te pasa es normal: nos asusta dejar territorios conocidos...

Pero, sin embargo, la verdad está más allá de las ideas preconcebidas....

Te animo a pensar por ti misma... ¡aunque llegues a lugares que no te acaban de gustar!

¡Mucho peor es estar en un lugar conocido pero menos amoroso, real y empático!

**pero es que cuando le escuchaba, oía lo que decía sin tener en cuenta de quién venía. Esa empatía natural que me salió, es la comprensión?**

Sí.

Es comprender que cada persona hace lo que puede con lo que sabe.

Es comprender que el mal no existe y que todos hacemos lo que podemos.

Es situarnos en un amor que se irá haciendo más y más grande hasta abarcarlo todo y a todos.

Comprensión y amor son sinónimos: cuando comprendo solo puedo querer amar.

**Escuché hace no mucho que entender es algo que se hace desde la razón, y busca razonar, explicar. en este caso yo no entendía como podía empatizar con una persona que ha matado gente. Pero comprender se hace sin razones, simplemente se da y eso es lo que sentí cuando le escuchaba.**

Sí, porque entendías a la persona “por dentro”.

Veías que ella hizo lo que pudo con lo que sabía.

No la juzgabas, querías comprender y, claro, al comprender apareció el amor.

**Esto me ha servido para darme cuenta que yo uso poco mi criterio, y cuando escucho otras opiniones tiendo a**

**quedarmelas sin filtro, y a la vez, me da "miedo" escuchar otras opiniones por si me atrapan. GUAU!!!**

Sí, no tener criterio puede ser una gran dificultad.

Te sugiero que lo observes (justo este mes empezaremos a observar).

Pero no confundas el no tener criterio con el comprender las posiciones de personas que piensan y actúan de forma muy diferente a la tuya.

Es decir, puedes tener tu criterio y, a la vez, entender a las personas que tienen criterios muy diferentes al tuyo.

Y ahí encontrarás algo muy hermoso y muy útil: tu vida tendrá criterio, pero vivirás en el amor, sin lucha, con una profunda comprensión.

**Muchas gracias!!!**

¡A ti!

¿?

**¿Qué haría el amor?**

**Buenos días**

¡Hola!

**Estoy leyendo el dossier de dudas de la sesión nº 4, y como siempre me parece muy esclarecedor, añadiría también "oro puro".**

Sí, hay algunas ideas que pueden ser muy clarificadoras, ¿verdad?

¡El boletín de dudas es súper práctico!

**Pero me ha llamado la atención una respuesta que das ...."Ante cualquier opción pregunta ¿Qué haría el amor? "**

Efectivamente.

Es decir, ¿qué haría aquí el máximo bien? ¿cómo podemos cuidar y cuidarnos al máximo?

¿Cuál es la respuesta que más cuidado nos aporta?

**Y quería preguntarte:**

**Cuando te ciega la rabia, el dolor, la ira, los celos... ¿Cómo puedes centrarte y hacerte esa pregunta? si estas respuestas son automáticas, debido a las situaciones que nos crean. Y añado al poco control que tenemos de nuestras emociones.**

Pues tienes razón.

Por eso, en el mes de mayo hablamos de la alquimia mental y cómo vamos a poder gobernar nuestra mente.

No digo que sea fácil, pero lo haremos.

En todo caso, el punto fundamental en este momento inicial del curso es entender que, mientras la rabia me domine, debo evitar agredir a nadie y, si es posible, retrasar la decisión hasta que el malestar se haya reducido.

Ya sabes, lo decía San Ignacio de Loyola: "en tiempos inciertos no hacer mudanza".

En todo caso, siempre es útil hacer un fuerte ejercicio físico para quemar el cortisol y volver, físicamente, a una mayor paz interior.

**Y otra pregunta:**

**¿ Si una persona sufre acoso laboral cómo puede defenderse haciéndose la pregunta de, qué haría el amor?**

Pues seguramente denunciar la situación para que el maltrato no continúe y, a la vez, desear que la persona que maltrata pueda crecer en empatía.

Lo digo porque me parece evidente que no tenemos que soportarlo todo. Pero es muy diferente actuar desde el odio que hacerlo desde el amor y, sin embargo, desde fuera se verán pocas diferencias pues ambas (creo) implicarán alejarse y, posiblemente, denunciar para que la persona aprenda y no agrede a nadie más en el futuro...

### **Para fortalecerse o actuar ante alguien así.**

Exacto: deseamos el bien también de la persona agredida... ¡aunque la hayamos denunciado!

### **Gracias**

¡A ti por la pregunta!

¿?

### **Sobre el ejercicio de Byron Katie**

### **Buenas noches**

¡Hola!

**Mirando nuevamente el video de la cuarta sesión me encuentro con la tercera pregunta:**

**¿Que sientes ante esa frase si es verdad?  
¿Que ves y que te dices?  
¿Como se siente tu cuerpo?**

**No se como hacerla, por ejemplo ante una frase:**

**Pepito debería amarme**

**Si me la creo me sentiré bien y si es un deseo pues mal vamos.**

Efectivamente.

Y si te hace sufrir es que es un deseo y no se da en la realidad, ¿verdad?

Pues mira en tu interior: ¿qué te DICES? ¿te gritas? ¿te culpas? ¿te lloriqueas?, etc

¿Y qué VES en tu interior? ¿Qué imágenes surgen? ¿La otra persona marchándose por tu culpa? ¿Te ves pequeña y en un rincón abandonada? Etc.

Y que SIENTES tanto física como emocionalmente: ¿tensión?, ¿dolor de barriga? ¿odio? ¿tristeza?

Se trata que observes lo que te produce el creer esa idea.

Una idea que es falsa.

¿Por qué sé que es falsa?

Porque no es lo que ocurre.

Punto.

Y cuando veas lo que te haces sufrir por una idea falsa, quizás se te encienda la bombilla y te preguntes... ¿merece la pena que me maltrate por algo que no es verdad, por algo que es falso?

¿O puedo plantear amarme a pesar que las cosas no sean como deseo?

Y, claro, eso te llevará a la pregunta 4.

**O no la estoy haciendo bien.**

Ojalá te haya contestado.

Recuerda: si sufres es porque quieras que la realidad sea diferente... ¿pero quién nos hemos creído ser que nos pensamos con derecho a decirle a la vida cómo deberían ser las cosas?

Je, je, je...

Ya ves, luchar contra la realidad es una muestra de soberbia increíblemente grande...

**Gracias buen comienzo de semana.**

¡A ti también! Y, ojalá, te haya contestado.

¿?

## Sobre el ejercicio del WC

Hola Daniel,

¡Buenos días!

Duda: Con el ejercicio del WC a mí me gusta mirarme como si estuviera detrás de los ojos, como si llevara un traje de buzo y este fuera mi cuerpo. ¿Es correcto?

Sí, es una forma de hacerlo.

No se trata de imaginarlo, sino de percibirlo.

El cuerpo es como un traje de buzo, como un robot, como un vehículo... y hay un yo que lo percibe, que lo conduce: poner atención a ese yo pues es lo que eres, es lo verdaderamente importante.

Es una buena forma de hacerlo. Gracias por compartirla.

Cuando lo hago, noto una sensación muy placentera de calma y quietud.

¿Voy bien?

Sí, vas bien.

La sensación que sientes debe ser muy suave porque no es un sentimiento sino un estado.

Al estar en contacto con el yo, el parloteo del personaje calla y lo que somos surge.

Cuando nos quedamos “empanados” es esta una sensación de estar desconectados del pensamiento?

Generalmente sí, una desconexión de nuestra capacidad de comprender a veces por exceso de información, a veces por déficit de energía... pero la mayor parte de las veces porque nos bloqueamos sentimentalmente. Justo de la relación entre pensar y sentir hablaremos en la próxima sesión, pues es clave para observarnos. ¿Te parece?

Muchas gracias y hasta pronto.

¡A ti!



## La pandemia y el egoísmo

Hola Daniel,

¡Hola!

En primer lugar, agradecerte tu interés y dedicación en este curso que me está resultando muy interesante.

Tengo una duda relacionada con el egoísmo y la culpa en el contexto de pandemia que estamos viviendo actualmente.

¡Adelante!

Por un lado, las autoridades establecen una serie de normas que debemos cumplir para evitar contagios y nos exigen que renunciemos a ciertas libertades personales como responsabilidad individual y por el bien de los demás.

Sí.

Por otro lado, cuando escuchas tus propias necesidades personales, en ocasiones entran en conflicto directo con las restricciones establecidas y en esas ocasiones suelo recurrir al sentido común y el pensamiento crítico para decidir cómo actuar.

Efectivamente.

Algunas veces no respeto al 100% las restricciones impuestas y me siento egoísta por ponerme a mí por delante de los demás y culpable por no cumplir con la responsabilidad individual que nos piden. Otras veces, decido renunciar a mis necesidades personales por el bien común y suelo sentir rabia y frustración cuando veo que algunas personas no respetan las prohibiciones más básicas.

Je, je, je...

He aquí el mecanismo de proyección: exijo a los demás que cumplan a rajatabla lo que yo no cumple a rajatabla.

Percibo continuamente contradicciones tanto personales como sociales respecto a la manera de actuar y suelo vivir estas contradicciones con las emociones negativas que he indicado antes.

Lo entiendo.

Teniendo en cuenta que puedo decidir mis acciones e intentar controlar mis emociones/pensamientos pero no puedo influir en el comportamiento ni pensamiento de los demás...

Bueno, puedes gobernar tu mente (que no es lo mismo que "controlarla" o "reprimirla"), pero ello te llevará un trabajo: lo haremos poco a poco... ¡y no te extrañe que dure años! Pero sí verás que cada vez tú mandas más en tu vida.

¿cómo consideras que se puede afrontar esta situación de una manera constructiva para que afecte lo mínimo posible a mi estado de ánimo?

Pues aprovechando lo que pasa para conocerte, para observarte.

Esa exigencia hacia los demás indica una creencia sobre la ley, ¿verdad?

Y el que te culpes (es una forma de castigarte) cuando tú la infringes, indica otra creencia sobre la ley... ¿o acaso son dos creencias complementarias?

Por ejemplo: "la ley debe cumplirse y quien no la cumpla debe castigársele siempre porque el castigo ayuda a que se cumpla"

Si esa fuese tu creencia, podrías entender porqué te sientes mal (te castigas) y porqué miras mal a quien la rompe.

Y entenderías que esa creencia implica:  
el castigo no ayuda a cambiar de idea (sino a procurar que no te pillen)  
creer en la ley a ciegas implica no dar crédito a tu criterio

En este punto del trabajo NO tienes que hacer ningún cambio, solo observar.

Observa que te castigas por no cumplir.

Observa que quieres decidir cuando los criterios sociales no te parecen adecuados.

Observa que quieres castigar a quienes no cumplen.

Observa que niegas que los demás puedan tener criterios propios.

Solo obsérvalo.

En este momento del trabajo te pido que NO hagas nada para cambiarlo.

Pero sí que lo observes. El que quiere cambiar es el personaje y la va a liar. Solo observar.

Sé que cuesta.

Bueno, pues lo intentas. ¿De acuerdo?

**Sé que es un tema muy controvertido y obviamente no pretendo que me indiques cómo actuar, sino algún consejo/pauta para poder gestionar mejor emocionalmente estas situaciones.**

Y te he fastidado, porque te he pedido que no "gestiones" nada. Te he pedido que observes.

Ya nos pondremos en los cambios en un tiempo. Pero si no vemos el engranaje mental del sufrimiento, no podremos desmontarlo.

Como mucho recuerda esta frase: "quien esté libre de todo error, que tire la primera piedra", ya que todos/as hemos roto algunas veces las normas...

Pero no todos/as nos culpamos por ello, ni buscamos que se castigue a nadie...

Por lo tanto cada persona tiene unos "mandatos" diferentes.

Aprovecha para observar: saldrán a flote tus mandatos.

¡Y así podremos desmontarlos!

**Muchas gracias por todo el respaldo que nos das con tus respuestas a las**

dudas que te planteamos.

Feliz semana y saludos.

También a ti!

Un abrazo

¿?

## Reflexiones sobre el mal

Hola, Daniel,

¡Hola!

parece que la vida me lo ponga en el camino. Desde que he empezado a plantearme que el mal no existe me han pasado dos cosas:

Bueno, estoy seguro que lo que vas a contar ya te ocurría antes, pero como no tenías la información no te dabas cuenta.

Je, je, je...

hace dos semanas cruzando una calle un hombre me dio un empujón para apartarme porque él quería girar a la derecha y yo estaba en su dirección

Je, je, je...

Pues eso, seguro que cosas así te han pasado cientos de veces antes: empujones, choques...  
:-)

en un primer momento le chillé pero después pensé "*qué mal que debe de estar para ir así por el mundo*" y se me pasó la rabia.

Y está muy bien si lo dices desde empatía y no desde la superioridad.

Lo comento para que puedas ver la diferencia y, cuando sea el momento, observarlo.

¿De acuerdo?

Una parte dentro mí se intentaba revelar ante eso y quería quejarse e insultarle y en algún momento lo hice explicando lo que me pasó pero al final cuando pienso en ese momento veo más a la persona, acelarada, desorientado, cabreado por algo que le habría podido pasar.

Sí, todos actuamos como podemos...

Más adelante (en marzo) hablaremos de cómo quitarnos los disgustos la tensión interior, pues aunque es adecuado comprender a los demás, sería poco sabio que no supiéramos sacarnos fuera las tensiones y los disgustos internos... ¡o acabemos teniendo una úlcera!

También lo digo para diferenciar: una cosa es saber que los demás actúan haciendo lo que pueden, otra diferente es que nosotros lo tengamos tragar todo o que no podamos defendernos. ¡Pero nos defendemos buscando el máximo bien y eso marca una gran diferencia!

. la segunda me ha costado más.

¡Adelante!

El jueves pasado estaba yo tan tranquila pasenado con mí perra y nos roedaron dos pitbulls descontrolados (aunque estaban con dos chicos y una chica) sin bozal ni correa y uno de ellos nos atacó.

¡Ostras!

Intentando salvar a mi perra, me llevé un gran mordisco en la barriga (al principio no me di cuenta que me había mordido y solo sentía dolor sin entender que me pasaba). Los chicos cogieron a los perros, dijeron perdón y se marcharon. Un hombre desde la calle me gritaba llama a la policía, pero yo no podía conmigo. Acabé por la noche en urgencias donde me pusieron puntos.

¡Guuuauuu!

Realmente te dio un mordisco grande si te dieron puntos.

Tuviste suerte que todo terminó ahí, hubiera podido ser peor, ¿verdad?

¡Uf!

Es curioso que en ningún momento sentí rabia hacia esa gente (quizás si el daño se lo hubieran hecho a mí perra mí sentimiento hubiese sido diferente y hubiese querido vengarme, creo que sí).

De acuerdo.

Te ruego que observes esto que comentas.

¿Qué indica que "si hubiera sido a mi perra sí hubiese querido vengarme"?

¿Qué dice de tu programación?

¿Acaso mostrando una sensibilidad mayor hacia la perra que hacia ti quiere demostrar su gran bondad?

¿Acaso hay un mandato de "los demás valen más que tú, incluidas las perras, y siempre debes ser la última... y sonreír como niña buena"?

No lo sé.

Pero como estamos en la fase de observar, te ruego que observes.

Pero tal y como paso, no sentí rabia y solo pude pensar que habían sido muy inconscientes por lo que estaban haciendo. Yo me quedé con esa palabra: inconsciencia.

Totalmente de acuerdo: inconscientes.

Pero es prudente ir con ojo y actuar con sabiduría: alejarse de ellos, llamar a la policía, etc.

Cuando hablé con la policía y les dije que no los conocía me dijeron que si los encontraban se llevarían al perro para sacrificarlo. Por un lado pensé que ese perro con esos dueños tan inconscientes es muy peligroso. Pero yo no quería el mal para ellos ni para el perro.

Lo entiendo.

Y, sin embargo, si no pueden manejar un perro es mejor que se lo quiten

antes que haga daño grave a alguien y tengan que lidiar con consecuencias mucho mayores.

¿No crees?

Lo que si he decidido hacer es una queja con firmas para que haya más vigilancia y se hagan cumplir las normas de llevar según que razas con bozal y a los perros con correa por la calle porque yo vivo en Barcelona en una zona donde hay montaña y esto cada día es más de locos.

Aquí no puedo opinar.

Esto te llevará tiempo y energía.

Si no tienes temas más prioritarios, hazlo.

Pero pon atención: ¿tienes temas más prioritarios?

Obsérvalo. A veces hacemos cosas... ¡para no atender lo prioritario!

Yo no lo sé.

Solo te animo a mirarlo, pues solo tú puedes saberlo.

No siento rencor, ni rabia, ni deseos de justicia hacia estas personas, ni nada similar. Me siento indefensa.

Lo entiendo.

Pero observa qué lugar ocupas en tu vida.

Observa que, a lo mejor, pones a todo el mundo por "delante" o por "encima" de ti.

Si esto es así, a lo mejor la sensación de indefensión ya era previa y abordarlo es más importante que preocuparse por los perros y los bozales.

Te pido que observes.

Lo digo para unirlo con la pasada sesión de Aula Interior.

Más que el daño físico, el dolor más grande ha sido el psicológico porque he pasado días con muchos nervios y con miedo de tener una crisis de ansiedad y no he sabido qué hacer con todo esto a parte de tomarme tranquilizantes.

Totalmente de comprensible el miedo que ha aparecido tras el shock.

Pero como estamos en este inicio de curso, te diré lo que ya te imaginas: observa si tienes un mandato de poder defenderte o tienes un mandato de que los demás son "mejores" que tú y que tienes que "aguantarte".

Lo digo porque si es así, podría ser que lo que ahora ha ocurrido simplemente amplía momentos anteriores de sentirte no solo indefensa, sino con la prohibición de defenderte o serías mala.

No digo que sea así.

Digo que observes.

Creo que verás algo ahí.

Por mucho que quería conectar con esa parte de lo que realmente soy, en esos momentos yo solo me veía como algo vulnerable, sola en casa y con mucho miedo.

Claro.

Hasta que no conseguimos un equilibrio en el ámbito de la personalidad, es muy difícil conectar con la Esencia: no hay un yo equilibrado que pueda hacerlo; si conectamos la conexión es inestable.

Sin embargo, en estos casos se busca conectar... ¡para huir de lo que se vive! Es decir, se usa lo Superior para escapar.

Lo suyo es primero resolver lo psicológico y luego ir a lo espiritual.

He intentado hacer el ejercicio del WC y hasta me he preguntado ¿para qué me sirve todo esto si luego se me dispara todo físicamente y me descontrolo? Ya ves Daniel, estoy hecho un mar de dudas.

Pues espero que alguna de las cosas que te he escrito te ayude a aclararte.

Ojalá, algo te sea mínimamente útil.

Además me ha quedado miedo de ir a la calle por la noche.

Aquí me digo: vale el mal no existe. Yo lo he sentido así. Y a partir de ahí ¿qué se hace con las consecuencias de esa acción?

Porque si he de ser clara, los demás se fueron pitando y ahí se queda uno, descontrolado por todos los lados porque alguien fue inconsciente y te derrumba por dentro en solo unos segundos. Y ya te arreglarás. Ahí empiezan mis dudas.

Lo entiendo.

Por eso no hay que quedarse con el "dolor/disgusto/miedo" dentro.

Mira, aunque ya lo trabajaremos más adelante, te sugiero que te des permiso para hacer esto: busca un momento/lugar tranquilo y, tras estar muy consciente de ti, deja que todo el miedo, rabia, disgusto, dolor... que tienes dentro salga.

¿Cómo?

Te sugiero que grites, que patalees, que golpees un cojín (o lo que sea) dejando salir todo lo que tienes dentro SIN identificarte con ello: solo lo dejas salir.

Quizás veas que tienes prohibido gritar o expresarte "violentamente" y eso, creo yo, será algo a añadir a lo que observas de tu personaje.

Pero aunque lo tengas prohibido, inténtalo.

Yo suelo gritar con todas mis fuerzas mientras nado a toda velocidad en el gimnasio al que voy (lástima que ahora está cerrado) para echar fuera los disgustos cotidianos: no quiero que se queden en mi cuerpo. Inténtalo.

Una vez hayas sacado esto hacia afuera, pregúntate: ¿qué necesidad mía no está cubierta?

Y a partir de ahí: ¿qué voy a hacer para que se cubra?

Imagino que esto ahora te resultará difícil pues aún no tienes suficiente perspectiva sobre el ego que te tiene atrapada. Pero te lo contesto pues lo preguntas.

Creo que, aunque te resulte difícil, sí puede ser un poquito (ni que sea un poquito) útil.

**Cómo ves hay una parte de todo esto que no me encaja, que no entiendo. O quizás no hay nada que entender.**

Lo que tiene que encajar es la forma como te cuidas en un mundo donde, aunque no existe el mal, sí existen los perros que muerden, las madres que maltratan, los vecinos que critican, etc.

Lo que tiene que encajar es ver cómo captas tus necesidades y te cuidas en lugar de poner a todas los demás (perras incluidas) por encima de ti.

Pero antes deberás ver que, a lo mejor, tienes un mandato de que no tienes derecho a defenderte y que, incluso, tu perra es más importante que tú.

Ojalá esto que escribo te sirva de algo. Aunque sea poco, pero de algo.

**Gracias por tus horas de dedicación Daniel. Me encanta el curso y estoy muy agradecida por tus palabras, tus boletines, las respuestas a las dudas. Gracias por todo el tiempo que nos dedicas para poder entender un poco más este camino que a veces "se hace complicado".**

Gracias a ti por la pregunta.

Ruego a todas las personas que lo leáis que no os quedéis con la anécdota, sino que vayáis a lo esencial, a lo que puede tener de útil para vosotros/as.

No os habrá mordido un perro, ¿pero podéis usar cualquier conflicto para observar qué mandatos tenéis?

Así encajará perfectamente con lo que estamos haciendo ahora en Aula

Interior.

Un abrazo,



## Amar es no querer forzar a cambiar a nadie

Hola Daniel,

Hola!

Otra duda que tenía.

He leído que "hay que aceptar y amar a las personas tal y como son, sin querer cambiarlas". Pero si hay cosas que para ti son muy importantes, como por ejemplo hablar de los sentimientos, y la otra persona no es de hablar de sentimientos, ¿qué haces? Porque si aceptas que él no hable sobre ese tema y dejas de luchar por eso, pero te sigue sin gustar, te estás resignando no aceptando. Y si realmente lo aceptas, ¿no estarías renunciando a tus valores?

Mira que a ti te sea importante hablar de sentimientos, no quiere decir que tengas que hablar de ellos precisamente con una única persona.

Es decir, puedes profundizar en estas conversaciones con las personas que sí están abiertas a estos temas. Pero respetar a las personas que no lo están.

Lo verás muy claro con un ejemplo: ve al cine con los amigos/as que les gusta el cine y ve a la montaña con los/as que les gusta la montaña. Pero no intentes obligar a los que solo les gusta el cine a ir a la montaña, ni viceversa.

Así estarás respetando tu necesidad de compartir sentimientos y, a la vez, aceptando a quien no lo hace.

En lugar de mirar lo que no tienes en esta relación, mira lo que sí tienes. De acuerdo: en esta relación concreta no se habla de sentimientos, ¿pero qué muchas otras cosas positivas hay? ¡Disfruta de ellas conscientemente!

El problema sería que no encontrases muchas cosas positivas en esa relación. Pero mientras las haya: céntrate en ellas. No exijas a una persona que te dé lo que no quiere/puede dar: ve al cine con los del cine y a la montaña con los de la montaña...

Ojalá te sea de ayuda.

Muchas gracias.  
Un abrazo,

¿?

## Sobre dolor y sufrimiento

Hola Daniel,  
¡Hola!

He estado releyendo los apuntes del curso y también del curso que hice previamente de Potenciar mi felicidad.

Dices algo así como que "siempre puedes ser feliz porque siempre tienes todo lo necesario, ya que te tienes a ti. Y de ti depende aceptar o no la realidad, puesto que la aceptación te libera del sufrimiento".

¿Dolor y sufrimiento es equivalente?

No, el dolor es físico y el sufrimiento es psicológico.

El sufrimiento nace de no aceptar algo. Es evitable.

El dolor aparece por un tema corporal. Suele ser inevitable.

¿Se es capaz de aceptar cualquier cosa, por ejemplo la ruptura de una pareja (ya no me pongo en el peor de los casos que puede ser la pérdida de un ser muy querido) y dejar de sufrir, en un plazo razonable de tiempo? ¿Por ejemplo unos meses? Porque a mi hay cosas que me han costado años! Supongo que era por falta de sabiduría, pero es lo que ha sido.

Cuanta más sabiduría, más capacidad de aceptación y más ágil se hace

el duelo.

La prueba es que hay personas que viven las mismas circunstancias de forma muy diferente, ¿verdad?



## Sobre la técnica de Byron Katie

Y respecto al método de Byron Katie, me parece que es algo similar al método de los 7 pasos que tú propones en el curso de Potenciar tu felicidad.

Pero el método de los 7 pasos me parece más fácil porque no tienes que estar pensando en formular las preguntas.

Oh! Pues no lo había pensado.

Lo que no acabo de entender, y es algo que los dos métodos comparten, desde mi punto de vista, es porqué hay que estar pensando en las consecuencias negativas del pensamiento que te está haciendo sufrir, puesto que al pensar en eso aún sientes más dolor.

Bueno, no es que haya que pensar en lo negativo, sino que hay que darse cuenta del sufrimiento psicológico que nos producen para que nos demos cuenta de él y podamos ver, al menos, dos cosas:

- 1.- Si deseo o no seguir viviéndolo (a veces sufrir nos hace sentirnos protagonistas, o buenos o...)
- 2.- Si al cambiar mi forma de ver, se modifica y de qué modo.

Por lo tanto no se trata de regodearse en el sufrimiento, sino de tomar nota y actuar en consecuencia.

Muchas gracias por tu tiempo.

¡A ti!

¿?

## El ego un sinónimo de niño interior

Hola Daniel

¡Hola!

En el curso hablas mucho del mecanismo, el ego etc... ¿puede estar esto vinculado o es lo mismo con lo que se llama el niño interior?

Algunos autores/as hablan de niño/a interior refiriéndose a la imagen o evocación que tenemos de nosotros/as en la niñez. Algunos recuerdos son conscientes y otros son inconscientes, pero ambos nos influyen (los inconscientes suelen más que los conscientes, pues ni tan siquiera podemos ponerlos en duda).

En este sentido, lo que sucedió y aún está vivo pero me pasa inadvertido puede considerarse como "inconsciente", ya sea de la niñez o de la juventud o adultez.

Por mi parte prefiero no hablar mucho de "niño/a interior", no forma parte de mi vocabulario habitual.

Prefiero hablar de inconsciente por un lado y de programación o ego por otra.

Y sí, las ideas que conforman el ego es inconsciente en gran medida.. y sí, gran parte se produjo en la niñez.. y sí, al ir hacia el pasado y sanarlo gran parte de esa programación se cae.

Supongo que, por estos vínculos, haces tu pregunta.

Pero lo importante no son los nombres sino a lo que nos referimos y que esté claro.

¿O el niño interior es el alma?

No, no. El alma no es el niño interior.

Pero prefiero no hablar de alma en este punto del curso. Vayamos paso a

paso.

¿Debemos hablar con ternura al personaje (ego y/o mecanismo)? Ya que no sabe lo que hace.

Sí, el personaje ha procurado cuidarnos y ha cumplido una función tan bien como podía. Ha hecho lo mejor que sabía.

Aunque sea un conjunto de errores, no dejan de ser un errores que hemos cometido nosotros (sin querer, claro). Mejor que no nos maltratemos a nosotros.

Si yo me riño o no me hablo con ternura porque mi ego me ha hecho sufrir, sufriré el doble: lo que sufrí entonces y lo que ahora sufro tratándome mal.

Mejor, tratarse bien siempre, ¿no crees?

Gracias por tu ayuda

¡A vosotros por vuestro interés!

¿?

**Duda sobre la técnica de Byron Katie**

Hola Daniel !!!

¡Hola!

Mi duda, és. En el segundo, golpe de karate. He escrito. Yo debería ser mas cariñosa conmigo. Y después debo escribir las 3 frases, como en las demás.

Aquí, me he quedado bloqueada, y no sé qué poner, ¿podrías guiarme?

Sí, por ejemplo:

Yo debería ser mas cariñosa conmigo

*Porque siempre estoy conmigo y mejor que no me maltate  
Porque el cariño que me dé podré luego compartirlo y*

*multiplicarlo*

*Porque, como todas las personas, me merezco un amor y cariño infinito*

*Porque si me hago sufrir, no me estoy dando cariño.. ¡y eso no lo quiero!*

*Porque darme cariño evitará que lo pida a los demás*

¿Te sirven?

:-)

Mil gràcies!!!

¡A ti!



**¡No estoy aprovechando suficientemente el curso!**

Hola Daniel

¡Hola!

Me pongo en contacto contigo, porque estoy preocupado por el curso.  
Te pido ayuda.

De acuerdo. Voy a intentar ayudarte.

Quizá me dirás que me despreocupe, sea tierno conmigo, y menos exigente. Pero este email es sobre encontrar un sistema práctico, ya que en estos momentos estoy muy motivado con el curso.

Ok, me pides consejo práctico, qué hacer.

Cómo empecé el curso tarde, lo llevo todo con retraso, y estoy intentando encontrar un método y sistema para ponerme al día.

Ya he escuchado las 4 primeras clases (varias veces) pero aun tengo que tomar mis anotaciones, y leer los boletines de dudas, y no he podido empezar con los ejercicios y me gustaría (deseo/o mi realidad?) Estar al

día para la clase en directo del dia 5, para poder empezar con los directos (solo he podido estar en un directo) y estar al día.

Bueno, pues te estoy respondiendo algo tarde, pues ayer hicimos la clase. Pero te contesto igual. Así servirá para todas las personas.

Ojalá sepa explicarme con claridad.

Mira, en la clase de ayer hablamos de empezar a observar al personaje y durante todo el mes de noviembre estaremos en ello.

Cuando te coja la angustia o la duda de si "trabajo bastante", si "aprovecho el curso bastante" sobre si "debería trabajar más", te ruego que hagas dos cosas:

1.- Párate y respira unos instantes.

2.- Empieza a observar qué mandatos hay ahí.

A menudo los mandatos que parecen bienintencionados como "estudia más" nos pasan desapercibidos porque no se nos antojan parte del personaje. Pero lo son.

Detrás hay ideas del estilo:

Tienes que ser brillante

No tienes que perderte detalle

Si pierdes una ocasión ya nunca más se recupera

Deja de ser gandul

Si no sufres y te preocupas por tu aprendizaje... ¡es que no te importa!

Etc.

Con el tiempo verás que algunas se van repitiendo continuadamente: serán tu patrón.

Ya ves, lo que te estoy diciendo es muy práctico: para y observa. Eso sí será aprovechar el momento.

Esto es lo que decía un ex-alumno del curso hace tres o cuatro semanas:

*Hola Daniel,*

*Cursé Aula Interior el año pasado. Te escribo este correo para darte las gracias por tu trabajo y todo lo que me has aportado. :-)*

*Realmente este curso ha cambiado mi vida profundamente.*

Lo constato al releer mis apuntes de inicio del curso y darme cuenta que lo que antes me costaba entender (o no entendía) ahora me parece evidente.

Su mail continuaba, pero remarco lo que dice: al principio del curso le costaba entender y quería tomar notas y... ¡y ahora le parece evidente!

Te lo digo para que confíes en el proceso.

Pero como has pedido cosas prácticas te sugiero:

- 1.- Lo de observar (que ya he mencionado arriba)
- 2.- Escucha las clases varias veces hasta que te "suenen un montón". Creo que eso es mejor que tomar mil apuntes.
- 3.- Practica solo lo que hay de tarea en el dossier de esta última sesión: observación y wc. El resto, déjalo. Céntrate en esto.
- 4.- No leas todos los boletines de dudas. Mira el índice por si alguna pregunta te llama la atención y ya está.

Este es un curso de año. No hay que correr, sino pasearlo.

Un año corriendo es agotador.

Un año paseando es precioso.

Creo que los 4 pasos que te indico te serán muy útiles.

**Me va hacer que no alcancé resultados esta situación?**

No.

En absoluto. Por eso te he puesto el mail de este alumno del año pasado que, como muchas personas decía: "pero es que es muy difícil y, además, debería trabajar más pues hago poco trabajo al margen de oír las sesiones...."

Por lo tanto, no te preocupes: está previsto.

El curso es como la lluvia fina y acabarás mojado. La constancia, el permanecer, el escuchar semanalmente y tener el curso en la mente produce más cambios que tomar apuntes, hacer esquemas o similar.

Y reitero: observa al tirano interior que dice motivarte pero te maltrata.

¡Forma parte del personaje que nos da mala vida!

**Sugerencias???? Please**

Ojalá te haya sido útil lo que he te sugerido...

**Gracias por tu ayuda**

**¡A ti!**

¿?

**Sobre Byron Katie y el despertador en el WC**

**Buenos días, Daniel,**

**¡Buenos días!**

El ejercicio del water me fue muy bien la primera semana y lo conseguí hacer en diferentes lugares dónde conseguía un espacio de tranquilidad importante ( la piscina). Esta semana se me ha roto la rutina y me está constando más. Seguiremos intentándolo ja ja

Sí. La persona más importante de mi vida soy yo (y eso no impide que los demás sean las personas más importantes de su vida).

Por ello es fundamental que yo esté presente dentro de mi propia conciencia.

¡Adelante con la práctica de la presencia!

He vuelto a hacer el ejercicio de Byron Katie con la frase que puse en el chat  
(Antonia no debería aprovecharse de su tío)  
y con otra  
(Rodrigo debería cuidarse más)  
pero me cuesta avanzar.

Sí, no siempre es fácil.

En la web, en la sesión 4, hay un vídeo extra donde explico el ejercicio con otras palabras. Lo digo por si no lo has visto y quieres mirarlo.

Igualmente, hay que pillarle el tranquillo.  
Para algunas personas este ejercicio es muy útil (para otras personas no, también debo decirlo con franqueza).

Ambas frases NO me angustian ni me absorben y las veo bastante "desde la distancia".

Perfecto para entrenarse.

Quizás eso facilite que a las 4 preguntas siempre conteste que SÍ son verdad, tengo esa certeza y si se siguen realizando yo no me angustiaré porque se sigan produciendo.

De acuerdo.

Cuando intento los golpes de kárate :

Rodrigo no debería cuidarse más (pq ya se siente a gusto aunque tenga dolores, pq no quiere hacer deporte y prefiere leer, ...),

Yo debería cuidar de mi (ya lo hago y qué debo hacer con esa reflexión'?)

En realidad como frase era  
"Rodrigo debería cuidarse más"  
La actual debería ser:  
Yo debería cuidarme más

Si te fijas, has hecho una pequeña variación en la frase. En esta frase no tiene mucha importancia, pero a veces se producen variaciones abismales y hay que estar al caso o el uso de esta técnica será más difícil.

Veamos la frase:

"Yo debería cuidarme más"

Y ahora, con esta frase debes buscarle aplicaciones concretas por si te dan luz de alguna manera (no siempre sucede):

Porque igual también tengo algunos detallitos de salud a los que no atiendo.

Porque cuando sufro por la salud de Rodrigo no me cuido

Porque a veces me cuesta decir no

Porque me voy a dormir tarde

Porque...

¿te inspira?

Al menos le puedes pillar el truco para cuando hagas una idea que sí te preocupe bastante.

:-)

**Yo debería cuidar a Rodrigo (creo que también lo hago ...)**

Y aquí sacar algunas frases para aterrizarlo, por ejemplo:

Porque lo presiono para que haga lo que creo sano y eso no es cuidarlo.

Porque lo pongo sutilmente en evidencia, y eso no es cuidarlo.

Porque lo quiero y decido cuidar a Rodrigo preguntándole cómo podría hacerle la vida más agradables

Porque...

¿Te sirve para pillar el hilo? ¿para inspirarte?

Mi pensamiento debería cuidarse más (qué lio).

je, je, je...

No, no. Es fácil. Ahora intentas aterrizar las frases con un mínimo de 3 ejemplos como (me invento):

Porque mi pensamiento quiere interferir en la libertad de Rodrigo  
Porque mi pensamiento critica las decisiones ajenas  
Porque mi pensamiento quiere tener razón en lugar de entender las razones de Rodrigo  
Porque...

¿Te sirve también de inspiración?

No consigo ver cómo puedo flexibilizar mi mente (con este ejemplo ) en los tres últimos golpes de kárate.

Ojalá algo de lo que te haya escrito te sirva...

Pero ya te digo, no siempre sirve, ni a todas las personas...

Cuando me contestes a estas dudas lo volveré a intentar con la otra frase.

Pues... ¡adelante!

Gracias y hasta el miércoles

¡Nos vemos!



## Otra duda sobre Byron Katie

Hola Daniel,  
¡Hola!

Mi duda es sobre el método de Byron Katie.  
¡Adelante!

La tercera pregunta que tienes que hacerte, "Cómo reacciono al creer esta idea?" No es regodearte en el sufrimiento? Porque empiezo a ver todas las cosas negativas y a aumentar el dolor.  
No, no.

Es para darme cuenta cuál es el resultado de creer en esto. Si no eres consciente muchas veces no buscas cambiar.

¿Deseas cambiar o prefieres seguir sintiendo eso por algún motivo?

Y el tema de las inversiones, tengo dudas si las he hecho bien, la de "de mi a mi" y la del pensamiento. Las escribo a continuación.

Mi frase era: "Mi vida no valdrá nada sin él"

Ya he visto dónde está la dificultad.

Todas las frases, para poder trabajarse con facilidad la técnica de Byron Katie deben tener como verbo DEBERÍA o bien NO DEBERÍA

En cambio, tu frase tiene otro verbo: "valer".

No es que sea imposible, pero lo hace mucho más difícil (y estáis empezando).

Por eso te cuesta manejarla.

Te invito a escribir algo que tenga un significado para ti pero que incluya el "debería/no debería" como verbo central. Creo que te será mucho más sencillo de manejar.

Por ejemplo:

Él debería dar valor a mi vida.

Pero como es muy general, seguro que la puedes concretar:

El debería casarse conmigo.  
El debería ser mi amigo.

O la forma como creas que se concreta esos "darme valor"

¿Cuál sería la frase?

Y una vez hagas esa frase, ya puedes hacer las 4 preguntas primero y, luego, los 4 golpes de kárate.

¿De acuerdo?

He aquí el resto de tu mail:

Las inversiones:

1a. Mi vida valdrá mucho sin él.

Nota 1: tu vida valía antes de conocerle...

Nota 2: hay millones de personas que no le conocen y su vida si vale...

Nota 3: nadie nos da valor a nuestra vida, ya la tenemos...

2a. Mi vida no valdrá nada sin mi.

3a. Su vida no valdrá nada conmigo.

La inversión de esta frase sería así: Él (su vida) no valdrá nada sin mí

Pero, francamente, yo la dejaría pues creo que la vida de él (como la de cualquiera) vale al margen que no te conozca. Creeme que, en aula interior hay mucha gente que no te conoce personalmente.... ¡y sus vidas sí valen! Je, je, je...

4a. Mi pensamiento no valdrá nada sin él.

Y haría el mismo comentario que en la frase anterior.

Pero te reitero: el problema es que las frases deben tener el verbo DEBERÍA o bien NO DEBERÍA.

Pruébalo y seguro que te sale mucho más fácilmente, ¿lo intentas?

Tengo miedo de no haberme explicado bien, si es así me vuelves a preguntar, ¿de acuerdo?

Muchas gracias!

¡A ti!

¿?

**¿Y si no avanzo lo suficiente? ¿Y si no aprovecho?**

Hola,

¡Hola!

Muchas gracias por el curso, estoy esperanzada.

Me alegra.

Deja que el curso vaya sucediendo y cada semana te llegue la clase.

Sin prisa, sin pausa.

Es como una lluvia fina: al final quedamos mojados.

Lo que me pasa cuando hago trabajo interior, es que me doy cuenta que entiendo la teoría pero a la hora de comprender o ponerlo en práctica no veo resultados, me resulta difícil y me genera impotencia.

Lo entiendo.

Ahora te animo a observar lo que el personaje te exige.

Por ejemplo:

Quiere ser tranquilo/a porque se sabe impulsivo

Quiere superar la ansiedad, porque se sabe enferma

Quiere superar la depresión, se piensa débil

Quiere ser lista/o, se piensa que es tonto/a

Etc.

Observa y toma nota de los resultados que deseas.

Y, ahora te diré algo muy importante: estos resultados no los deseas tú, los desea la mecanicidad, el personaje.

Quizás, con Aula Interior no dejes de ser impulsivo/a, ni dejes de tener ansiedad, ni tener depresión, ni seas más lista/o, ni...

Quizás no cambies nada. En nada. Quizás.

Pero si eso deja de importante el cambio será total.

Mira, Aula Interior no es un curso para que te cure (pongo un ejemplo absurdo) de la artritis, sino para que ninguna artritis te impida vivir una vida satisfactoria.

En lo físico es evidente, ¿verdad?

En lo psicológico también: los resultados (los cambios) los busca el personaje...

Debemos de dejar de jugar a ese juego.

Vamos a observar su exigencia.

Por lo tanto, te pido que empieces a observar esa voz que ¡te maltrata y finge ser tu amiga!

Lleva años diciéndote que cambies, que ella es tu esencia, tu amiga...

¡Mentira!

Es la misma voz del personaje.

Observa lo que te exige, haz la lista de sus exigencias.

Creo que la clase del pasado miércoles (la 5) fue útil para ello. Las próximas seguirán en esta línea.

Mientras le hagas caso a la voz estás perdida.

El personaje NO tiene solución.

La solución es dejarlo atrás.

Y esos deseos de "resultados" son del personaje.

Por eso, nunca vivirás en paz interior: el personaje nunca tiene "suficientes resultados".

Lo que buscamos no es que tengas grandes resultados, sino que te dé igual los resultados que tengas.

Quizás ahora lo entiendas poco, pero si continúas lo irás entendiendo y en unos meses será totalmente evidente para ti.

¡Ojalá esté siendo capaz de explicarme pues esto que te he dicho es fundamental! Pero no sufras, dedico casi todo diciembre a esta idea porque nos cuesta que nos entre en la mollera...

:-)

Me imagino que es lo que iremos trabajando durante el curso, ya que con las primeras clases tengo la misma sensación. Acepto lo que dices (o lo entiendo mentalmente) pero no estoy segura de comprenderlo realmente ni de poderlo aplicar en mi vida. Poco a poco supongo...

En cuanto a la mecanicidad del personaje, como comentas, son patrones, creencias que manejan nuestra vida. Me surge la duda si en el personaje se incluirían también las emociones / sentimientos (es lo mismo?) ? Entiendo que éstas aparecen de forma automática pero quizá en ellas no podamos influir? El tema de las emociones me causa confusión. No sé si puedes ayudarme a clarificar o quizá no corresponde ;-)

Pues justo en las dos clases siguientes vamos a aclarar este tema: qué son y de dónde surgen los sentimientos y las emociones...

También vamos a ver cómo usarlas para observar el personaje...

Por lo tanto, solo en unos días tendrás más piezas del puzzle...

¿Te parece?

Pero hoy dale mucha importancia a lo que te digo. No dudes en imprimirla y leerla las veces que haga falta: el deseo de resultados (y el sufrimiento que conlleva) es un disfraz de personaje: ¡a observar esa voz!

Muchas gracias

¡A ti!

Lo que nos cuentas será muy útil para muuuchas personas.

¿?

## Sobre el yo que encuentro en el WC

**Buenos días,**

Hola!

La duda es la siguiente: ese Yo que estamos buscando es el mismo yo con quién hablo cuando tengo una conversación interior conmigo misma sobre distintos temas (por ejemplo si algo me preocupa empiezo a pensar cuales son las causas reales por las que eso me inquieta y cómo puedo solucionar la parte que está en mi mano) ?

No.

Esa es una conversación mental. Te separas de ti y una parte tuya habla con otra parte tuya.

A veces una parte tuya te riñe, te culpa, te maltrata.. ¿lo has observado alguna vez?

¡Pues es parte de la programación o personaje!

Justo eso es lo que vamos a observar a partir de noviembre: toda ese diálogo un poquito “loco” que tenemos en nuestro interior.

En el WC te pido que TE INCLUYAS EN TU ATENCIÓN.

En el WC te pido que te PERCIBAS a TI como quien se da cuenta de todo.

No que hables.

No que imagines.

Sino que te PERCIBAS A TI.

Es el Yo que encuentro cuando de vez en cuando al mirarme al espejo me doy cuenta de que esa persona que veo en el reflejo soy yo?

Sí, a menudo, si nos miramos un rato al espejo podemos intuir que ahí (más allá del cuerpo), tras los ojos hay una verdadera presencia.

Esa es la que buscamos habitar, percibir.

¡Ojalá te haya contestado!

Muchas gracias,

Un abrazo y gracias por este curso!

También para ti!

¿?

Sobre el ejercicio de la Byron Katie

Hola,  
HOLA!

Yo no entiendo el planteamiento de la primera y segunda pregunta, por mas que lo intento, cuando digo que "debería bajar el precio de la electricidad", soy consciente de que la realidad no es un precio bajo sino alto, y que mi deseo de pagar menos, es un deseo muy extendido entre los ciudadanos del país, yo no veo confusión alguna, tengo un deseo, que aún no se hizo realidad, por otro lado si no hay una "no aceptación" de esa situación, nunca se conseguirá un precio del KWH más razonable o económica.

Lo entiendo.

Pero la pregunta no es: “¿se trata de un deseo razonable?”, “¿lo que deseas es un deseo muy extendido?”, “¿te gustaría que fuera así?”.

No.

La pregunta es totalmente diferente.

Te pregunta si es VERDAD.

Lo curioso es que muchas personas adultas confunden sus deseos con la verdad.

Eso es normal cuando somos niños/as: confundimos lo que nos explican en los dibujos animados con la verdad.

¿Y qué es la verdad?

La verdad es lo que ocurre, al margen que me guste o no.

Eso es la verdad.

Naturalmente, uno puede hacerse trampas al solitario y decir que la verdad será lo que él/ella piense. Pero ahí solo conseguirá engañarse y vivir en un universo paralelo de fantasía.

Tú puedes desear muchas cosas. Pero solo lo que ocurre es real. El resto son solo deseos.

Te ruego que lo mires con atención y que no luches para tener razón.

Es muy loable que deseas que el precio de la electricidad baje, igual que es muy loable desear que el hambre desaparezca del mundo o que todas las personas seamos felices y nos comportemos con hermandad. Sí: muy loable.

¿El único problema de todo lo anterior? Pues que son deseos, pero no es lo que ocurre en la realidad, no es real hoy por hoy y, por lo tanto, no es la verdad sino lo que deseamos.

Ya ves. Se trata de algo muy simple: dejar de confundir lo que deseamos con la verdad.

Sin embargo, que en estas dos preguntas alguien se niegue a aceptar que lo que ocurre es lo único real (y, por tanto, la verdad), no le impide sacar fruto del resto del ejercicio... Pero mucho mejor si, además, entiende este punto.

Si empiezas a mirar el mundo sin confundir tus deseos con lo que ocurre, verás que tu vida irá a mejor... Vivir en la confusión nunca aporta cosas útiles...

¡Ojalá la explicación te haya sido útil!

**Gracias.**



### **Más sobre el ejercicio de Byron Katie**

**Hola,**

¡Buenos días!

**gracias por vuestra labor. De momento parece que el campo de visión se va ampliando, ordenando conceptos, ideas y actitudes!**

**Viéndome y sorprendiéndome al verme...**

**El efecto es interesante; hay movida interior! Y ganas de vivirla...**

¡Sí!

El curso es sencillo y graduado: vamos abordando los temas paso a paso y eso va produciendo cambios suaves, formas de mirar diferentes...

**Al respecto de la tarjeta de Byron Katie, he usado la tarjeta con resultado con temas del presente y me da, como mínimo, una perspectiva mayor, por no decir una salida al funcionamiento repetitivo, mecánico...**

## **Me doy cuenta que tengo adicción al sufrimiento, ¡vaya!**

¡Oh! Me alegro que lo veas tan pronto. A veces cuesta un poco verlo, pero está muy bien que ya lo veas...

Sí: muy a menudo tenemos adicción al sufrimiento.

¿Por qué?

Pues porque el sufrimiento nos da identidad: soy este/a que sufre y eso refuerza mi sensación de yo. Curioso, ¿verdad? Lo digo porque podríamos buscar reforzar el yo de una forma diferente, ¿verdad?

Bueno eso, en el fondo, es lo que vamos haciendo con este curso: ir descubriendonos, ir descubriendo el yo que somos....

### **Gracias por tu y vuestra labor.**

A ti/vosotras/os por el deseo de ver.

Quien empieza a mirar, acabará viendo.

¿?

**Más sobre Byron Katie**

### **Hola**

¡Hola!

**Hice un ejercicio de el trabajo de Byron Katie y deseo saber si interprete bien:**

**¿XXXX debería quererme ?**

**¿Es verdad? No**

**¿Como reacciono? con frustración y desesperanza que sucede cuando creo este pensamiento empiezo a querer vengarme a través de pensamientos que tiene el sentido de la venganza y no acepto este hecho deseo que me quiera que me necesite y al ver lo contrario me frustro y**

**empiezo a tener pensamientos vengativos y es de andar piense y piense.**

**¿Que sería sin el pensamiento?**

**Pues estaría en paz mental andaría tranquilo y no me iría con esos pensamientos que me sacan de mi realidad y estaría mas conviviendo con mi familia o donde me encuentre**

Hasta aquí veo que sí lo has entendido.

**ME ENCABRONA TENER ESTOS PENSAMIENTOS Y CAER y revolcar-me en ellos**

Esta frase es interesante... Y, quizás sería útil hacer el mismo trabajo de Byron Katie...

“No debería revolcarme en estos pensamientos”

“No debería encabronarme con estos pensamientos”

:-)

**Pituca no debería quererme**

**Porque es una persona en la que yo no decido y no soy dios para decidir por ella**

**Porque ella no desea querer a nadie pues se acaba de divorciar y no desea volver a vivir lo que vivió**

**Porque ella no tiene la necesidad de quererme y está más preocupada por querer a sus hijos su persona u otras personas creo que tmb ama mucho a su animales aunque yo lo vea mal o no lo entienda**

Creo que este punto también lo estás captando...

:-)

**Yo debería quererme**

**Yo debería de quererme porque no es mucho el amor que me tengo hacia mí y la falta de amor así mí mismo me hace andar buscando amor por otros lados o en otras personas.**

**No debería necesitar que me necesiten para amar o querer pues es algo que traigo muy arraigado por todo lo que me educaron y vi de las películas, si me necesitas y te ayudo me debes de querer pues deben de corresponder me casi lo veo como una ley de la vida.**

Creo que en la frase anterior no has respondido a "Yo debería quererme" sino que has aprovechado para echarte un rapapolvo... es útil empezar por la misma frase: "Yo debería quererme... porque siempre estoy conmigo y entonces siempre tendría amor", "Yo debería quererme porque..." "

No utilices las frases para maltratarte, quejarte o similar, sino para ver oportunidades...

**Yo debería de buscar actividades en las que me muestre más amor hacia mí mismo, salir a ver obras de teatros que lo deseo mucho o sea mostrarme más amor a mi persona con ejercicio hacer las cosas que me agraden etc.**

Lo mejor para no errar es no cambiar el principio de la frase y entonces verás si realmente estás contestando:

Yo debería de quererme porque...

En esta frase tampoco respondes, realmente, a la inversión de la frase...

Creo que cambiar el inicio de la frase al contestar es lo que te confunde. Si no lo cambias en la respuesta te verás obligado/a a responder exactamente lo que estás preguntando y te será mucho más útil...

**Yo debería querer a Pituca**

**Yo debería querer a Pituca porque es un ejemplo para mí y una motivación por ver como se esfuerza y lucha por su vida sin importarle nada mas**

**Yo debería querer a Pituca porque se esfuerza y lucha por salir adelante sola y me parece admirable la forma en que lo hace**

**Yo debería querer a Pituca porque se ama a si misma**

Aquí también creo que vas bien...

Y podríamos añadir: "yo debería querer a XXX tal como es y no como yo deseo que sea... o no la estoy amando en realidad"

**Mi pensamiento tendría que ayudarme**

**Mi pensamiento debería de ayudarme por quererme mas a mí mismo**

**Porque no debería necesitar desear atención ni amor de los demás  
Porque debería ayudarme a entender que nos soy quien decide por los demás, los demás toman sus decisiones y debo de entenderlas y respetarlas**

Sí, aquí también vas bastante bien, pero será más fácil si en cada frase empiezas con un “Mi pensamiento debería ayudarme...”, de ese modo verás si lo que contestas se ajusta o no.

Por otra parte, al hacer el ejercicio a veces descubrimos otras creencias que nos incordian y que pueden ser más profundas: una oportunidad para trabajar sobre ellas.

Bueno, espero que estos comentarios te hayan aclarado un poco más el trabajo de Byron Katie a ti y a todas las personas que lo lean.

Un abrazo,



### **Más sobre Byron Katie**

**Buenos días Daniel,**

¡Hola!

**Antes de que todo, muchas gracias por las clases, por el contenido y el entusiasmo que nos transmites.**

Sí: es que el curso en sí mismo es ‘entusiasmante’ en el más estricto sentido del término.

Etimológicamente “entusiasmo” quiere decir con la divinidad dentro... ¡y eso es lo que buscamos: descubrir la Esencia que somos y dejar caer lo que no somos!

¿Cómo no va a entusiasmarnos algo así?

:-)

**Querría hacerte una consulta sobre el ejercicio de Byron Katie.**

**Quizás he elegido una frase difícil, de hecho el tema que me genera más preocupación y sufrimiento.**

**La frase es:**

**María debería cambiar de trabajo.**

**Hago todos los pasos y cuando llego a la frase contraria: María no debería cambiar de trabajo y busco tres motivos, es perfecto pero después cuando cambio en yo, vuelve a salir: Yo tendría que cambiar de trabajo.**

**No sé llegar a: de mí hacia mí, de mí hacia otro ni poniendo "mí pensamiento" como sujeto.**

Mira es muy sencillo. Los cuatro golpes de kárate o inversiones serían:

María no debería cambiar de trabajo

Yo debería cambiarme de trabajo

Yo debería de cambiar de trabajo a María

Mi pensamiento debería de cambiar de trabajo.

Igual alguna frase te costará más... pero, por ejemplo, en "Yo debería de cambiar de trabajo a María" pero quizás se te ocurra algo que pueda ser útil. A veces, las más raras pueden ser muy inspiradoras. Por ejemplo:

Debería cambiar de trabajo a María pues no trabaja para mí y su tarea es trabajar en lo que ella decida y no contentarme según mis planes. Debería cambiar de trabajo mentalmente a María: que haga lo quiera.

**No sé si me he explicado bien, entiendo la técnica y con una frase como por ejemplo María no debería ser tan sufridora ... el proceso es más fácil.**

Bueno, por ojalá te haya servido la explicación que te he dado.

**Gracias Daniel por acompañarme en este proceso vital tan importante.**

Gracias a ti y no dudes que siempre estoy aquí para cuando deseas y puedas volver para terminar este proceso que has empezado a intuir.

### **Un fuerte abrazo.**

También para ti y para todos/as



**Más madera... ¡más Byron Katie!**

**Buenas noches,**

¡Hola!

**Hay una frase en la que me he quedado estancada y no sé cómo usarla con la Técnica de Byron Katie:**

**“L no debería amenazarnos”**

Pues muy fácil:

Primero haces las 4 preguntas.

¿Es verdad?

¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?

¿Qué pasa cuando te crees que sí es verdad?

¿Quién serías sin ese pensamiento? ¿Cómo vivirías la situación?

Luego lo inviertes:

1.- L sí debería amenazarnos:

L sí debería amenazarnos, pues se lo permitimos.

L sí debería amenazarnos, pues así obtiene lo que quiere.

L sí debería amenazarnos, pues no avisamos a la policía.

L sí debería amenazarnos, pues le gusta sentirse importante

Etc.

2.- Yo no debería amenazarme

Yo no debería amenazarme, pues me repito lo que nos dice mil veces en mi cabeza

Etc

3.- Yo no debería amenazar a L

Yo no debería amenazar a L, pues lo hago veladamente  
Etc

4.- Mi pensamiento no debería amenazarme

Y buscas 3 ejemplos o más de esta inversión.

:-)

Fácil, ¿verdad?

**Gracias**

¡A ti!

Sin embargo, MUY IMPORTANTE: cuando hagáis preguntas de estas procurad especificar exactamente dónde os habéis quedado parados: me resulta mucho más fácil contestaros, ¿de acuerdo?

¿?

**Sobre el bien y el mal**

**Hola!**

¡Hola!

**Yo, siempre voy atrasada,**

No te preocupes: es lo bonito del curso online, nos ajustamos a los tiempos de cada persona.... y siempre estoy aquí para contestar preguntas de ahora o de clases anteriores.....

**lo veo en diferido cuando puedo, así que aun estoy en el del bien y el mal, me ha sonado bíblico.**

Sí: es que nuestra cultura es muy bíblica y, claro, como judeocristianos pues eso lo tenemos en la raíz de nuestro origen cultural.

**Es chocante el contenido cuando desde hace años estamos oyendo que vivimos en la dualidad, que no hay blanco sin negro, bonito sin feo, ying y yang, que la vida nos da una de cal y una de arena, que la mente es la que crea la realidad... y tantas más...**

**Creo que lo cierto es que el hombre necesita dar respuestas a su vida para sentirse mejor y cada uno encuentra la que se adecúa a su entendimiento y desarrollo personal.**

**En realidad parece que todo lleva a aceptar lo que tenemos incluso por supervivencia y buen vivir, porque si no... todo es peor para mí y los de mi entorno... lo cual no sé si me gusta mucho aunque sea lo mejor.**

Sí: el trabajo clave es aceptar la realidad.

Y no aceptamos porque nos guste o no: sino porque es lo que existe y no hay vuelta de hoja.

Pero aceptar es la primera parte: aceptamos y cambiamos lo que sí se puede cambiar desde el amor. No aceptar o no vivir desde el amor (incluso cuando se hacen cambios) es condenarse a vivir sufriendo como bien dices...

Gracias por tu reflexión. Veo que no has hecho ninguna pregunta, pero te agradezco la reflexión en voz alta.

Un abrazo,

¿?

## Sobre el observar...

**Hola.**

¡Hola!

**Cuando observo que me he hecho daño con el personaje, el que observa es el verdadero yo? Esa parte que se da cuenta y que observa.**

Sí, siempre que no haya juicio.

Cuando hay juicio sigue siendo el personaje.

Pero si veo mi conducta y la veo sin juzgarla, solamente viéndola y entendiéndola sin juzgarla, sí que es el YO.

Por eso un efecto secundario de la observación del personaje es el fortalecimiento del Yo auténtico.

¿Pero cómo darse cuenta si estoy en el Yo auténtico o si estoy en el personaje? Por el juicio: si juzgo sigo en el personaje.

¡Espero haberte contestado!

**Gracias**

¡A ti!

¿?

## Luchar contra el personaje

**Hola Daniel**

¡Hola!

**Visto lo escuchado en la clase de esta semana deduzco que para poder deshacernos de nuestro ego, no tenemos mas remedio que luchar contra el, con todos los medios por ti propuestos.**

No, no!!

No vamos a luchar.

Eso lo haría fuerte.

Vamos a observarle y a agradecerle los servicios prestados...

Y vamos a fortalecer lo que sí somos, para que lo que no somos se vaya diluyendo... ¡pero sin luchar o se hará enoorme!

¿Ves la diferencia?

Por eso observamos durante varias semanas: para verlo...

Luego lo equilibraremos... ¡pero sin luchar contra él!

Si el mal no existe, los defectos tampoco... ¡así que haremos crecer lo que sí somos y lo que creemos ser se irá deshaciendo en consecuencia!

**Pero creo que será una lucha larga, ya que la mecanización adquirida a lo largo de tantos años, costara, quizás a unos mas que a otros, sacar a nuestro personaje de nuestro interior para poder conseguir el yo ideal o natural.**

**De todas maneras creo que vale la pena intentarlo, no crees ?**

Sí!!

Pero lo haremos sin luchar.

Lo haremos con ternura.

Daremos apoyo a lo que somos y, desde ahí, lo que no somos se irá diluyendo...

**Gracias por tu tiempo y por tus consejos**

A ti!



## **Sobre el ejercicio de observación**

**Hola Daniel.**

Hola!

**En lo referente al ejercicio de observación del ego-idea, debemos observar solo nuestras conductas o hay que observar también sentimientos y pensamientos?**

Sí.

Pero eso lo explicaré en las próximas clases online: hay una técnica muy concreta y quiero que la conozcáis.

Además deberé asegurarme que sabéis diferenciar pensamientos, de acciones y de sentimientos y emociones.

Paso a paso. Pero es lo que vamos a hacer en estas próximas clases.

**Lo digo porque, en mi caso, puedo observar con cierta claridad conductas y/o sentimientos, pero en cuanto a los pensamientos el tema se me escapa de las manos ya que entra en una dinámica cambiante que genera que debería estar apuntando todo el día sin parar, lo cual me genera confusión.**

Je, je, je...

Sí, por eso voy a aportaros unas técnicas muy concretas durante este mes...

:-)

**Y aquí veo, de paso, que me reitero con el tema de la confusión al igual que me sucede con el ejercicio de Byron Katie a la hora de identificar las creencias que me hacen sufrir.**

Lo sé.

Por eso lo explicaré en las próximas sesiones de una forma muuuy ordenada: así tendréis un sistema sencillo y claro.

:-)

**Gracias por tu paciencia y tus aclaraciones Daniel.**

¿?

**Sobre el insulto y la proyección**

**Hola :)))**

¡Buenos días!

**Tengo una duda acerca del insulto y de la proyección.  
¿Por qué insultamos a alguien?**

Bueno, pueden haber muchos motivos... ¡pero todos hablan de mí y de mi visión del mundo! Por eso es tan útil mirar en esos momentos...

**Dices que porque hay una proyección inmensa... O sea que o bien nos vemos reflejados o bien rechazamos grandemente lo que vemos en el otro... Y eso, uno u otro caso, dice cosas de nosotros.**

**¿Es así?**

Sí, es así. Actúo por algo mío... ¡y eso es lo que vamos a mirar!

**E insultar para echar o alejar a la otra persona, un poco cómo ira defensiva?**

**¿O estoy hablando de lo mismo?**

En realidad estás hablando de lo mismo: lo quieres alejar porque hay algo de esa persona que no te gusta y suele ser por un tema personal que tengo sin resolver en mi interior y que veo fuera en la otra persona (proyección).

Lo interesante ahí es observar qué ha ocurrido en tu interior. Por suerte, tú estás dentro de ti y puedes ver lo que has sentido y hecho... y, siguiendo el hilo de lo sentido/hecho puedes deducir y sacar a la luz lo que pensaste.

Ya ves: somos como una película de misterio... ¡la mar de interesante!

Je, je, je...

### **Mil gracias por este curso ...**

A ti, por las ganas de ver.

Quien mira, acabará viendo. Así que... ¡adelante!

### **Un saludo**