

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 15

[Tercera semana de enero]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
Sobre aceptar las vivencias.....	3
Dudas sobre los centros a equilibrar.....	4
Sobre la observación de los 3 centros.....	8
Sobre los centros y sus desequilibrios.....	11
Dejar ir: todo en orden (energía) y agradecimiento (amor).....	12
Diagnóstico y dudas (en catalán, luego en castellano).....	20
Diagnóstico y dudas (traducido al castellano).....	27
La intención marca el centro al que pertenece.....	35
Ver la intención de algo y ver si es afectivo, intelectual o energético	39
¿Llegaré a conseguirlo si me esfuerzo?.....	40
Valorando el diagnóstico.....	45



Utilidad del boletín

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

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

Ya sabes que estoy aquí para resolver tus dudas.



Sobre aceptar las vivencias

¡Hola!

Me resuena profundamente la idea de aceptar las vivencias que nos depara la vida o cambiarlas si se puede,

Claro... de hecho es lo lógico ¿verdad?

pero quizás lo difícil sea poseer el discernimiento para saber qué hacer ante lo que nos depara la vida, pienso que esa cuestión es clave, lo intuyo en mi interior.

Sí, puede parecerlo...

Pero no creo que lo realmente difícil sea discernir, sino aceptar la realidad.

Mira, si somos mínimamente observadores y honestos veremos claramente si podemos cambiar la realidad: lo veremos porque tendremos herramientas que dan resultados y la realidad se ha transformado.

Si los resultados no aparecen quiere decir que lo hacíamos no servía para nada, es decir, que no teníamos herramientas. ¿Qué queda entonces? Pues aceptar que el cambio debe ser interno.

También puede ayudar mucho el diferenciar claramente entre mi realidad, la realidad del universo (no puedo cambiarla) y la realidad de los demás (tampoco puedo cambiarla), tal como explicamos en el mes de octubre, ¿recuerdas?

Pues eso... no creo que sea tanto un problema de criterio, como una dificultad de no aceptar la realidad... ¿lo miras?



Dudas sobre los centros a equilibrar

Buenos días Daniel,

¡Buenos días!

Respecto a los centros, tengo algunas dudas.

Veo claramente que tengo el centro emocional vigorético, pero hay aspectos que me parece que se solapan con el equilibrado.

Por ejemplo:

Son personas con empatía (¡que no es lo mismo que fundirse con el dolor de los demás!). Saben lo que los demás viven, pero no lo viven ellos en primera persona.

En este punto yo considero que soy así, pero hay algunas personas muy cercanas a mí con las que me fundo más fácilmente que con el resto. Hace tiempo que trabajo en ello y ha mejorado bastante.

Perfecto. Y eso es lo que tenemos que hacer: focalizarnos allí donde el trabajo es clave. No perder el tiempo queriéndolo hacer todo, sino centrándonos en lo clave.

Pero no te preocupes, cuando en febrero hablemos de qué hacer para equilibrar los centros, ellos serán los que te escogerán a ti. Habrá unas tareas que te llamarán la atención: ellas te habrán escogido a ti.

Entonces no es con todo el mundo que me sucede. Al ser así, lo tendría que identificar más con este punto que con el punto 5 de vigorético que dice: Son personas que se sienten fundidos con el entorno. Se fusionan emocionalmente con lo que les rodea. Hacer lo contrario lo considerarían de “cruels insensibles” cierto?

No necesariamente. Podrías tener esta parte equilibrada y solo necesitar superarlo con las personas más cercanas.

Mira en tu interior y verás si ello es así. ¿Te parece?

En cuanto al punto 8 de equilibrado: Son personas con autoestima, se sienten dignos de amor. Eso significa que saben que son una pieza esencial del puzle de la vida.

Yo pienso que tengo una autoestima baja, pero por otro lado me siento digna de amor. Entiendo que puedo tener parte de este punto 8 y parte del punto 10 de vigorético verdad?

Bueno, cuando hablo de sentirte digna de amor, hablo de sentirte valiosa y, por lo tanto de autoestima alta.

En caso contrario, si tienes la autoestima baja, si no ves tu valor, creo que puedes poner una marca en este punto.

En cuanto al centro energético tengo un poco de lío. Por un lado he cambiado de pueblo varias veces, he tenido distintos trabajos, nunca me ha supuesto una dificultad realizar estos cambios, es más los he hecho porque he querido.

¿Y el motivo del cambio, el origen era porque querías probar cosas nuevas que deseabas construir o era porque marchabas de un lugar que ya no te agradaba, te aburría o donde había problemas de relación?

Lo digo porque marchar de un lugar para generar cosas nuevas habla del centro energético sano, pero si el motivo es que huyes por problemas emocionales o de relación, sería diferente.... ¡y seguiría siendo del emocional!

Lo ves, ¿verdad?

Entiendo que esto formaría parte de vigorético.

Bueno, tener energía para crear cosas nuevas puede ser, simplemente, una demostración de un centro equilibrado.

Sería vigorético si tuviéramos que cambiar constantemente, pero generar nuevas cosas de vez en cuando habla de una fuerza interior adecuada, ¿no crees?

Pero por otro lado, me cuesta emprender cosas nuevas, por ejemplo si quiero apuntarme a un curso de ioga, o de costura, o de tocar la guitarra, etc. desde que quiero hacerlo hasta que lo hago pueden pasar meses, me queda en la lista de cosas pendientes digamos...

Entiendo que esto seria más de anoréxico 2. Son personas pasivas, reactivas, que les cuesta ponerse en marcha. No toman la acción por sí mismas.

Sí, aunque a veces decimos que “queremos” hacer algo, pero nos engañamos a nosotros mismos: en realidad es una idea mental, una obligación más que algo que realmente nos guste y deseemos...

¡Míralo!

5. Son personas que se perciben como seguras, con capacidad.

Con el tema de la capacidad y sentirse seguro. Yo me veo con capacidad de hacer las cosas, con capacidad de afrontarlas y resolverlas. Pero en otros aspectos me veo insegura, con diversos miedos (suelen ser miedos pasajeros pero que cuando aparecen son un poco obsesivos, tipo me pasé de velocidad me van a quitar el carnet...por ejemplo...) y necesito de los demás que me estén dando esa seguridad. En qué punto casaría eso?

Son miedos: eso habla del centro energético.

Entiendo que la causa del desequilibrio de los centros no tiene importancia a la hora de trabajarlos? o se tratan distinto dependiendo de la causa?

No, no suele tener importancia.

Igualmente, te reitero que tú no escogerás las tareas para reequilibrarte, sino que ellas te escogerán a ti.

Eso da mucha calma, ¿verdad?

Ya que el tema de los miedos e inseguridades creo que tienen su origen en un momento traumático de mi vida, después de la enfermedad y muerte de mi madre.

El origen no tiene importancia, lo importante es ver que es miedo: centro energético.

Además después de eso me salió hipotiroidismo. Enfermedad que tiene como una de las posibles causas traumas emocionales. Y una de sus características es la falta de energía, como dice el punto 2. Son personas pasivas, reactivas, que les cuesta ponerse en marcha. No toman la acción por sí mismas.

En definitiva tengo lío con el centro energético, ya que tengo la sensación de que tengo un poco de equilibrado, otro poco de vigorético y otro poco de anorético, no sabría en cual situarme... El que está bastante claro es el emocional vigorético jejeje...

Pues no sufras: cuando en febrero veamos las “medicinas” ellas te escogerán a ti.

Y ello será posible porque llevas tiempo observándote y, claro, ahora has visto cosas y las piezas se irán poniendo en su lugar poco a poco.

Gracias y perdón por el tocho!

Al contrario, nos ha permitido reflexionar un poco y relativizar los temas matizándolos.



Sobre la observación de los 3 centros

Hola Daniel,

¡Hola!

La semana pasada llegué a la conclusión que tengo el centro intelectual vigorético.

De acuerdo.

Por lo que comentaste, suele ser normal si tienes el intelectual vigorético tener el emocional anorético, pero a mi no me sale eso. Me da la sensación que hace un tiempo yo tenía los tres centros vigoréticos, ¿esto es posible? ¿O no lo estoy analizando bien?

Pues no lo sé.

No puedo verte "por dentro", pero como tú sí te ves a ti "por dentro", te animo a mirarlo con atención.

Igualmente, no resulta nada habitual tener los 3 centros vigoréticos. Por esa razón te animo a mirarlo con más atención.

Por ejemplo, a veces "para no sentirnos solos y abandonados" hacemos un montón de actividades. Puede parecer que toda esa acción es del centro energético, pero su origen está en el afectivo pues quiere compensar la necesidad de amar, de sentirse acompañada... Lo digo por si esto te da una pista para mirar con más atención.

Ahora, después de llevar unos años trabajando el crecimiento personal, creo que el centro afectivo y energético los tengo más o menos equilibrados, aunque aún tengo algunos rasgos vigoréticos De todas formas quería corroborar algunas cosas.

¡Adelante!

Por ejemplo, en el centro afectivo, cuando hablas de que les gusta socializarse.

Sí, pero una persona vigoréxica afectiva le gusta socializar... ¡porque le horroriza sentirse sola! Es decir usa la gente para calmar su angustia si se ve sola...

En cambio, una persona con lo afectivo equilibrado le encanta socializar... ¡y le encanta disfrutar de la soledad!

Creo que este matiz te será útil para poder mirarte interiormente.

Yo siempre he pensado que era una persona sociable, puesto que me siento muy afortunada de tener bastantes amigos. Pero mis ex parejas siempre me han remarcado que yo sólo soy sociable con quien quiero serlo, es decir, con la gente que veo que tengo algo en común o que yo considero “adecuados”.

¡Pues me parece muy saludable y lógico!

Buscar la compañía de personas que no te apetecen no parece muy saludable, ni muy útil, ¿verdad?

Mira, la amistad está para disfrutar de la mutua compañía, para compartir felicidad. Por lo tanto es lógico escoger personas que nos resulten agradables, afines.

¿Quiere decir que realmente no soy sociable? También es cierto que esto también lo he mejorado, puesto que al tener un hijo ahora sociabilizo con los padres de sus amiguitos y antes no lo hubiera hecho.

Creo que te he contestado antes.

Y, claro, al tener un hijo socializas con padres/madres porque tienes más en común que antes y también lo haces para ser educada y cuidar a los padres/madres de las amistades de tu hijo...

No veo vigoréxia sino lógica.

Otros rasgos de tener el centro afectivo sobredesarrollado son manipular desde el victimismo o sobreproteger. Por ejemplo, si esos

comportamientos no son generales sinó que sólo son con algunas personas (hacerse la víctima con la pareja o sobreproteger al hijo) ¿ también constituyen un rasgo de personalidad? (Entiendo que igualmente habría que reducir este comportamiento).

Se trataría de reducir ese comportamiento puntual, pero no significaría que, globalmente, fueras vigoréxica afectiva.

¡Ojalá te haya contestado!

Un abrazo,

También a ti, a todas, a todos



Sobre los centros y sus desequilibrios

Hola Daniel,

Buenos días,

Siempre había pensado que no tenía problemas de autoestima, pq me siento inteligente, me veo guapa, soy simpática, tengo amigos...(todo esto lo digo sin prepotencia, es lo que siento y como me veo).

Perfecto y ya es hora que seamos honestas/os y no nos escondamos bajo una falsa modestia.

Pero analizando los problemas para clasificarlos en los centros, me acabo de dar cuenta que hay muchos que pertenecen al centro afectivo vigoréxico.

De acuerdo.

Básicamente es el mismo punto pero disfrazado de diferentes maneras. Es decir, casi todos los problemas vienen porque me he dado cuenta que lo que hay detrás es una necesidad de sentirme querida por mi pareja (años atrás podían ser mis padres). Entiendo que eso tiene que ver con el amor propio. Es decir, que si yo me quisiera suficiente, no necesitaría el amor de otra persona, ¿eso es así? Y si es así, ¿cómo se hace?

Mira la "medicina" la abordaremos en febrero, el próximo mes. Pero ahora es muy útil que veas que gran parte de tus problemas vienen por el hecho de mendigar admiración, afecto, estima o lo que sea por parte de los demás.

Eso te ayuda a ver que tienes un centro afectivo superdesarrollado que debemos reducir.

Otros problemas me vienen del centro intelectual vigorético, pero esos ya los venía venir, jejeje. Creo que mi resumen sería 50% me vendría del afectivo (vigorético), 40% del intelectual (vigorético) y 10% del energético (equilibrado con tendencia anoréxica), ¿sería factible?

Por supuesto que sí.

Y te animo a mantener la atención en los próximos días para comprobar si los problemas que vivas reafirman ese diagnóstico. ¿Te parece?

Así los próximos días te sirven para confirmar lo que has visto.

Muchas gracias

Un abrazo.

:-)



Dejar ir: todo en orden (energía) y agradecimiento (amor)

Hola Daniel,

¡Hola!

Me ha resonado mucho algunas consultas del boletín de dudas.

Sí, el boletín de dudas es muy útil: a menudo las preguntas ajenas nos hacen reflexionar, nos dan luz o nos hacen de espejo...

La primera y que me ha quedado muy clara es que es posible tener diferente diagnóstico según el ámbito de la vida. Yo soy me siento muy diferente en el ámbito laboral y en el ámbito personal.

Sí, es algo bastante habitual.

Me di cuenta hace unos años y, desde entonces, esa apreciación ha sido muy útil a muchas personas que, sin ella, hubieran tenido dificultades en diagnosticarse.

Entiendo que ese caso es mejor hacer 2 trabajos, uno en el ámbito laboral y otro en el personal.

Efectivamente.

Me parece muy curioso que siendo la misma persona nos sintamos de manera tan diferente según el entorno.

Sí. Y la verdad es que no he encontrado referencias al respecto. Pero es lo que he comprobado muchas veces con un grupo relativamente grande de personas.

El otro tema que me resonó fue el de la compañera que no aceptaba la manera que actuó su padre en su infancia delante de la separación de su madre.

Sí, creo que ha resonado a más personas.

A veces nos dañamos cada vez más y lo hacemos sin darnos cuenta, sin ver que eso ya es algo que pertenece al pasado. No sabemos cómo dejarlo atrás.

Pero darnos cuenta es el primer paso. Lo digo porque estamos en este paso de observación y diagnóstico.

Hemos dedicado cuatro meses a este paso y, si te fijas, creo que no ha sobrado ninguno.

De hecho, si te fijas, te darás cuenta que con el tiempo has podido ir mejorando en tu observación... Muchos trabajos pecan de dar poco tiempo a esta fase.

Además, cuando llevas 4 meses con la idea de la observación en la cabeza ya difícilmente la dejas. Te acostumbras a observar tu vida y eso, claro, da resultados continuamente.

Por ejemplo, ya no das por bueno que estés disgustado/a o que tengas un problema sin intentar mirar y mirar y mirar... ¡y ello nos lleva a descubrir siempre cosas interesantes dejando de vivir en automático!

Mi tema es completamente diferente y en el fondo es igual ya que se trata de una no aceptación y de mucho sufrimiento, que lejos de disminuir aumenta con el paso del tiempo.

Lo entiendo: otro tema con el mismo resultado. ¿Verdad?

Haciendo un resumen rápido mi pareja durante 14 años un buen día sin ningún aviso previo (al menos detectado)

Haces bien en decir esto. Porque en las relaciones las cosas no suelen suceder "de golpe y porrazo", sino que casi siempre nacen después de una serie de señales que, sin embargo, nos han pasado desapercibidas.

me dijo que ya no me quería y aquí se acabo, quedándome con un niño de 2 años y embarazada de ocho meses.

De acuerdo.

Ya sé que es duro lo que voy a decir o, al menos, no es lo socialmente dominante. Pero te felicito: lo terrible sería verte obligada a vivir con una persona que ya no te quiere, una persona que no está dispuesta a compartir lo importante contigo, que ya no quiere darte apoyo.

Es curioso, pero si amamos a los demás, es decir, si queremos su bien les dejamos marchar cuando así lo desean. No solo por ellas (las apoyamos pues queremos su bien y ahora creen que su bien es marchar) sino también por nosotros: no queremos compartir nuestra vida con personas que se viven prisioneras a nuestro lado, ¿verdad?

Mi pareja se transformó y de ser una persona con la que no había tenido conflictos, todo se convirtió en un puro conflicto, evidentemente no se responsabilizó ni se implicó en la crianza de los niños.

Bueno, eso tampoco me parece "evidente". Pero sucedió así.

En todo caso, creo útil remarcar que tú no puedes obligarle a ser un padre presente, pero sí puedes pedir (incluso legalmente) que dé apoyo económico a sus hijos. Eso sería, tal como lo veo, firmeza amorosa.

Y no tiene nada que ver con el dejarlo marchar: le decimos adiós (sabiendo que ahora lloraremos, pero que igual como éramos felices antes de estar juntos seremos felices después) pero él debe asumir la parte de apoyo económico de los hijos que le corresponde.

Bueno, lo dejo aquí solo para que lo valores.

A veces confundimos con falsa bondad no ser firmes amorosamente; en este caso, que se responsabilice económicamente de la parte que le corresponde como padre.

Nos dejo a todos, aunque ha ido visitando a los niños en un extraño segundo plano.

Su presencia física o afectiva, no depende de ti.
Que dé apoyo económico, sí, pues puedes pedir ayuda a la justicia si es necesario. Eso, lo veo como firmeza amorosa.

Pedir lo que nos corresponde es firmeza amorosa. No pedirlo en falta de claridad, o de energía o exceso de afectividad mal entendida.

Todos estos años he tirado adelante, tirando de energía vital, que he agotado, trabajando mucho destacando en el ámbito profesional y el personal cumpliendo con mis obligaciones como madre porque claro soy sumamente "responsable, buena y sacrificada" però transmitiendo poca alegría supongo.

Lo imagino. El agotamiento te impide mantener la energía alta.

Además, si se vive como una obligación (esto lo deduzco de la palabra "sacrificada", pues mal rollo, ¿verdad?

Ahora mis hijos tienen 14 y 12 años, la crianza ha sido muy complicada, sobre todo con el hijo mayor que le han diagnosticado un trastorno desafiante negativista o algo así.

De acuerdo. No son relaciones fáciles.

Han sido 12 años extraños y duros y llenos de conflictos espacio donde me muevo fatal, he intentado hacer trabajo personal para pasar página, no deseo otra cosa en mi vida, pero no hay manera. SE

QUE HE DE ACEPTAR Y QUE HE DE QUERER TODO LO QUE TENGO. MI MENTAL SABE TODO LO QUE HE DE HACER PERO NO LO SIENTO.

Para dejar ir te aconsejo dos cosas:

Tener todo lo que depende de ti en orden (los papeles del divorcio, la paga para los hijos, etc) para que tu mente sepa que ese tema está cerrado y que todo lo que depende de tí está hecho.

Y, luego, una segunda cosa:

AGRADECER todo lo que esta situación de dificultad te ha ofrecido.
Por ejemplo:

Agradecer que no has tenido que convivir con alguien que no te quería.

Agradecer que todo lo que te han dado tus hijos (haz una lista, e incluye las dificultades con los aprendizajes que has hecho).

Agradecer que, gracias a esto, estás en el crecimiento interior descubriendo un mundo que es muy liberador

Agradecer los años primeros que vivisteis: eso lo llevas encima.

Busca todo lo que puedas agradecer.

Dedica varios días a hacer una lista real, auténtica.

Cuando agradeces puedes dejar marchar. El agradecimiento es la herramienta más poderosa para dejar marchar.

Por cierto, si aparece la tristeza, acógela: es la forma como la mente suele ayudarnos a decir adiós... agradece que esté aquí para ir hacia adentro y, luego, puedas ir hacia afuera.

Igualmente, todo esto lo veremos con mayor claridad cuando abordemos el mes del amor, en abril.

El otro día encontré un escrito de hace 5 años... me siento exactamente igual que en aquel momento...EVOLUCIÓN CERO PATATERO... No hace falta explicarte que ese momento en que te das cuenta de tu NO evolución és tremendo. Me siento como una niña con una pataleta que no quiere lo que tiene... si al menos la vida con mis hijos fuera plácida (claro ego-ideal), creo que me sentiría mucho mejor... pero no conflicto también y no soporto el conflicto.

De acuerdo. Y debes fortalecer la energía para no huir del conflicto: al huir se cronifica.

Por eso he insistido en la firmeza amorosa.

En tu caso, además, tu hijo te obliga a ello: o fortaleces tu energía (sin robarle sus problemas) o será difícil que avances. Quedarás estancada.

Por eso intuyo que tienes la energía floja o no rehuirías los conflictos.

Fíjate que antes he dicho dos cosas:

- 1.- Poner las cosas en orden (energía)
- 2.- Agradecer lo que viviste sin negar la tristeza.

En mi ámbito personal siento una gran frustración, un camino sin salida, un peso tremendo, mi energía se ha agotado y estoy enfermando. QUE HE DE HACER PARA SENTIR LA ACEPTACIÓN

Me temo que quieres sentir la aceptación para huir del conflicto.

Me temo que tu tarea es, primero, no huir del conflicto y tenerlo todo en orden.

Y luego, solo luego, agradecer lo que vivisteis juntos, llorar la tristeza que aparezca y se irá disolviendo. Reitero que el agradecimiento (cuando los temas pendientes están cerrados) es muy útil para dejar ir.

Seguramente el trabajo de febrero (medicinas) y marzo (trabajo energético) te serán especialmente útiles, luego se unirá al amor para dejar ir (abril). Paso a paso.

El curso me está tocando, me he visto reflejada en muchos de tus comentarios y estoy aprendiendo mucho, la observación me ha resultado útil. El tema de los tres centros interesante, aunque creo que será complicado hacer el autodiagnóstico... pero lo haremos.

¡Lo haremos!

Por supuesto

Mira releendo el mail he sonreído viendo mis errores el ego idea y el ego ideal... pero madre mía están tan presentes!! que hacemos con ellos???

Esto lo abordamos en febrero. Ahora: diagnóstico.

: -)

Gracias por todo

También a ti.

Un abrazo,



Diagnóstico y dudas (en catalán, luego en castellano)

Hola Daniel,

¡Hola!

En primer lloc volia agrair-te i felicitar-te pel curs, per tota l'ajuda i la feina que fas. Fa 3 anys que una parella d'amics el van fer i m'ho van recomanar i vaig riure molt tot dient que això no feia per mi. Ens vam conèixer en un curs interessantíssim d'autoconeixement per docents, i aquí estic.

Je, je, je... la vida ens dona moltes voltes i ens anima a prendre el timó, oi?

M'alegro que siguis aquí.

He arribat aquí per sofriment i també per discerniment, potser seria encertat parlar d'un 80/20 respectivament.

Doncs... benvingudes siguin ambdues coses!

En tot cas després de situacions d'estrès per desenvolupament de més d'un càrrec públic i una relació de parella fallida, que podria qualificar com a tòxica, a partir de la qual vaig desenvolupar una dependència emocional. En tot cas, la meva vida havia de deixar de tenir sentit... tot i que algunes de les persones del meu entorn no entenen res perquè teòricament ho tinc "tot" per ser feliç.

Una pregunta: i has descartat una depressió? Ho dic perquè si vius una depressió seria útil consultar un psiquiatra. A vegades unes setmanes o uns pocs mesos de medicació ens ajuden a avançar molt més ràpidament. No ho descartis.

Possiblement et comentaré o qüestionaré moltes coses que hauria d'haver fet abans, però crec que ara és el moment, crec que estem en un moment crucial del curs.

I qüestionar el passat no és útil.

Ara t'has de centrar en què faràs a continuació.

No ens focalitzem en els problemes, sinó en les solucions...

Pel que fa al centre intel·lectual (CI), crec que en el meu cas és vigorèxic, però és possible que ho sigui només per a unes coses i no per altres?

I tant!

És possible que siguis vigorèxic en l'àmbit professional o extern i miop del tot a l'àmbit íntim o viceversa. Passa sovint.

Vec el món com un lloc comprensible i em percebo com a intel·ligent, quan no entenc una cosa intento trobar el per què... de fet, vaig cursar els estudis de Biologia -a part que m'agrada el laboratori i la recerca- per poder respondre a moltes preguntes... algunes no respostes a traves de la religió.

Criteri, sentit comú i apertura mental, crec que no em som aliens.

Perfecte.

I segurament això ho pots aplicar fàcilment a la feina, a l'àmbit públic, oi?

Ara bé, racionalitzo emocions, desconec si per no sentir-les o expressar-les i l'espontaneïtat no és el meu fort.

D'acord. Per tant, és possible que això tingui molta relació amb l'àmbit íntim o personal.

No tothom té la mateixa capacitat de sentir o expressar (igual que no tenim la mateixa capacitat física o cognitiva). Però el que sí importa és fer servir tota la que tens.

No em sento en absolut dogmàtic i superior, però si excessivament rígid fins al punt que no poder complir amb el planificat m'ha generat malestar o ansietat.

D'acord. Crec que és útil que entenguis que la ment és una màquina molt potent, però que té els seus límits.

Sovint no cal fer-li cas.

Sovint és útil mirar-la, escoltar-la i, amb tendresa, dir-li "gràcies per aquesta informació", però no fer-li cas...

Mira, en unes setmanes començaré un espai d'entrenament d'això mateix que ara t'he explicat.

Com alumne d'Aula Interior tindràs accés gratuït.

Crec que et serà útil. Sovint no hem après a no fer cas a la ment quan no ens ajuda... i, clar, això ens porta a un munt de problemes innecessaris.

Per poder superar la meva dependència emocional de la meva ex-parella he anat durant un any al psicòleg i me va comentar que sí tenia emocions però no les expressava... de fet no ser com fer-ho, sovint me veig com un incompetent emocional. Fa anys que me veig incapaç de donar una abraçada o un petó a pares, germà...

No pateixis.

Al febrer suggeriré "medecines" per a cada centre i tu sentiràs que algunes d'elles et cridaran amb força: estic segur que, en general, seran medecines del centre afectiu.

Mira tot s'entrena.

Però no tothom tenim la mateixa capacitat perquè no tenim els mateixos instruments. Jo puc millorar la forma de cantar, però no seré mai com la Montserrat Caballé. Igual tu podràs millorar en expressió de l'afectivitat, però no cal que siguis com els altres. Cada persona ha de trobar el seu punt.

Potser aprendràs a abraçar, però igual trobaràs formes diferents d'expressar-ho. No has de ser com ningú. Tu has de ser tu.

Pel que fa al centre afectiu (CA) em passa una mica el mateix, m'identifico amb una part de les característiques de d'un CA sa, i una part amb una CA anorèxic.

Sí, ho he vist per l'anterior.

Reconec que m'ha costat molt socialitzar durant l'adolescència, recordava que les primeres vegades tot i sortir amb la colla em costava molt conèixer gent, donar el primer pas era tot una odissea. Després de 9 anys a política, fins i tot gaudeixo, i hem anat treballant el tema de l'empatia. Coincideixo amb el que dius en el vídeo de la sessió sobre el treball per socialitzar i empatitzar. Gaudeixo de l'art. La soledat no em posa nerviós i també la gaudeixo quan faig esport, així com el contacte amb la natura. Ara bé, pel que fa a l'establiment de noves relacions de parelles, no he superat encara com fer el primer pas... hi desconfio i em costa molt expressar emocions.

Aquí reconec que encara no he treballat i amb 41 anys em sento incapaç de fer el primer pas quan en altres aspectes de la meua vida no tinc cap problema. De fet, les poques relacions estables que he tingut han estat perquè elles me van posar els primers moments molt fàcils. Desconec si el que et comento correspon a un CA anorèxic o be el problema és al centre energètic.

Mira, si captes el desig de compartir, si en gaudeixes... però no t'atreveixes podríem dir que és una manca d'energia en l'àmbit íntim. Per tant, es una barreja d'energia i afectivitat.

No pateixis: en uns dies (al febrer) veurem formes de treballar-ho per anivellar-ho.

En tot cas, tinc la sensació que fins i tot racionalitzo i busco mil i una excuses per no donar el primer pas, algú del meu entorn de confiança apunta a un nivell baix d'autoestima. Jo anomeno a aquest problema el mur... i no encara no l'he pogut saltar.

Crec que el que t'he dit fins aquí t'haurà estat útil per situar-ho com un problema energètic-afectiu. Però no pateixis, en arribar el febrer trobarem eines per equilibrar-ho en uns pocs mesos. D'acord?

I una altra qüestió: qui fa tot això, el meu ego? Per que en els 2 mesos anteriors d'observació no he aconseguit trobar -només intuir- creences o les causes que em generen tot aquest paradigma. A casa em van educar per ser el primer, no hi havia prou amb treure bones notes, però el pare sempre em va remarcar que tenir parella tan jove era un impediment per acabar els meus estudis o desenvolupar la meva carrera professional. Per tant, era una vessant que vaig obviar... no faig responsable a ningú.

No, és clar: tu ho vas creure i ja està.

Segur que el teu germà (a pesar de tenir el mateix pare) viu ben diferent, oi?

No és culpa de ningú, per això ens dediquem a observar per abordar el tema i resoldre'l. La resta no importa.

A més, si el mal no existeix, com vols que existeixi el culpable?

He pogut discernir amb l'observació perquè vaig desenvolupar una dependència emocional de la meva anterior relació de parella... en aquell moment vaig arribar a pensar que era una sort tenir-la al

costat tot i tenir ella un trastorn de personalitat, però era molt maca, l'ego ideal feia de les seves. El que em deia que no em convenia i el que finalment va fer deixar-ho tres anys després era la consciència?

Depèn.

Si l'has deixada des de l'amor, és a dir, buscant el millor per a tu i per a ella, sí és la consciència.

Si pots mirar enrere i agrair el que vau viure junts i no tenir recança, sí és la consciència.

En cas contrari, crec que no.

Ho pregunto perquè durant molt de temps hom deia o intuïa que la relació no portava enlloc. També vaig arribar a pensar que entraria bona genètica a la família, almenys pel que fa al físic... aquesta racionalització és fruit de l'ego?

Crec que és fruit d'un centre intel·lectual vigorèxic que evita tenir present un aspecte que importa molt a les relacions: l'afectivitat, la tendresa, la compatibilitat, l'amistat mutua, constructiva i sincera...

Tot i el que et pregunto, t'he d'agrar amb el que portem de curs que molts conceptes d'aquest vessant de parella m'han quedat clars... ara els comprenc.

I això t'ajudarà a deixar-la enrere tot agraint el que vau viure...

Pel que fa al centre energètic (CE), crec que disposes d'un predomini d'un CE equilibrat. Ara bé pel que fa a la sexualitat: hi ha repressió o bé quan he tingut parella hi ha hagut obsessió, no se si és correcte parlar d'hipersexualitat.

Potser és una forma d'expressar el que, en l'àmbit afectiu, no expressaves prou. Sovint la sexualitat és una vàlvula per treure coses que no són d'aquest espai, igual com el menjar (sovint no mengem per gana, sinó per compensar d'altres coses), o el poder (sovint no el

fem servir per decidir, sinó per sentir certes coses...). Bé, no sé si t'inspira.

En tot cas, en aquest àmbit no hi ha terme mig. També he d'admetre certa hiperactivitat, en el terreny laboral i esportiu... i tinc clar que és per evitar sentir i enfrontar-me a certes mancances que amb el que porto comentant-te han quedat clares. Feina i esport són refugis.

Perfecte, així ho tens prou clar.

Mira si la sexualitat no complia el mateix patró en el seu moment.

Ah! i mira si la política no ho compleix també en alguna mesura, t'ajudarà a ser millor polític.

Esperaré al febrer, però el meu diagnòstic és CI vigorèxic i CA anorèxic... no se si ho veus així?

Sí, especialment en l'àmbit íntim, oi?

Respecte les 21 idees t'he d'agrair que he pogut reconciliar-me amb el meu pare -ja difunt- o millor dit amb l'educació que em va donar. Ni bona, ni dolenta... no en sabia més, crec que m'estimava i ho va fer el millor possible.

Oh! I això és una excel·lent notícia. Felicitats!

T'he comentat que soc biòleg de formació i he estat catòlic practicant... fa anys que em vaig allunyar de l'Església... però amb els diàlegs textos místics i a l'espera del juny... poc dir-te que amb el que he entès estic reconciliant religió i ciència, ja veurem que fem amb l'Església.

L'església és la humanitat que busca.... Bé, la trobaràs allà on vagis si vius l'Amor (en majúscules) dins teu...

No he fet l'exercici del WC, perquè faig trenta minuts de meditació al dia... va ser una pràctica que vaig iniciar fa un any per calmar, el que ara ja anomeno ego... el diable i l'àngel que constantment dialogaven en el meu apegotament a la ex-parella i que em feien tornar boig amb irritació i agressivitat vers el meu entorn. M'ha anat molt bé perquè torno a habitar en mi, menjo conscientment després d'una època on qualsevol acte de la meua vida era una tràmit... fins i tot sortir a sopar amb els amics. Sembla increïble que torni a gaudir fent-los jo el sopar, i de tantes petites coses. Després d'un any, 3 cops he experimentat una cosa indescriptible de duració desconeguda... només et puc dir que quan l'he intentat retenir ha desaparegut. És això experimentar lo superior o la consciència universal?

Crec que sí.

Qui ho vol retenir és l'ego-ideal i com la Consciència i l'ego no poden conviure alhora, per això desapareix quan ho intentes...

Crec que m'he estès prou o millor dit: massa...

Je, je, je...

No pateixis.

Una forta abraçada



Diagnóstico y dudas (traducido al castellano)

Hola Daniel,

¡Hola!

En primer lugar quería agradecerte y felicitarte por curso, por toda la ayuda y el trabajo que haces. Hace 3 años que una pareja de amigos

lo hicieron y me lo recomendaron y me reí mucho diciendo que esto no era para mí. Nos conocimos en un curso interesantísimo de autoconocimiento para docentes, y aquí estoy.

Je, je, je ... la vida da muchas vueltas y nos anima a tomar el timón, ¿verdad?

Me alegro de que estés aquí.

He llegado aquí por sufrimiento y también para discernimiento, tal vez sería acertado hablar de un 80/20 respectivamente.

Pues ... bienvenidas sean ambas cosas!

En todo caso después de situaciones de estrés por responsable de más de un cargo público y una relación de pareja rota, que podría calificarse como tóxica, a partir de la cual desarrollé una dependencia emocional. En todo caso, mi vida había de dejado de tener sentido ... aunque algunas de las personas de mi entorno no entienden nada porque teóricamente lo tengo "todo" para ser feliz.

Una pregunta: ¿y has descartado una depresión? Lo digo porque si vives una depresión sería útil consultar un psiquiatra. A veces unas semanas o unos pocos meses de medicación nos ayudan a avanzar mucho más rápidamente. No lo descartes.

Cuestionar el pasado no es útil.

Ahora debes centrarte en lo que harás ahora.

No nos enfocamos en los problemas, sino en las soluciones ...

En cuanto al centro intelectual (CI), creo que en mi caso es vigorèxico, pero es posible que lo sea sólo para unas cosas y no para otros?

Por supuesto!

Es posible que seas vigorèxico en el ámbito profesional o externo y miope del todo al ámbito íntimo o viceversa. Pasa a menudo.

Veo el mundo como un lugar comprensible y me percibo como inteligente, cuando no entiendo algo intento encontrar el por qué ... de hecho, cursé los estudios de Biología -aparte que me gusta el laboratorio y la investigación - para poder responder a muchas preguntas ... algunas respuestas las busco a través de la religión.

Criterio, sentido común y apertura mental, creo que no me somos ajenos.

Perfecto.

Y seguramente esto lo puedes aplicar fácilmente al trabajo, en el ámbito público, ¿verdad?

Ahora bien, racionalizo emociones, desconozco si para no sentirlas o expresarlas y, además, la espontaneidad no es mi fuerte.

De acuerdo. Por lo tanto, es posible que esto tenga mucha relación con el ámbito íntimo o personal.

No todo el mundo tiene la misma capacidad de sentir o expresar (igual que no tenemos la misma capacidad física o cognitiva). Pero lo que sí importa es utilizar toda la que tienes.

No me siento en absoluto dogmático y superior, pero sí excesivamente rígido hasta el punto que no pudo cumplir con el planificado me genera malestar o ansiedad.

De acuerdo. Creo que es útil que entiendas que la mente es una máquina muy potente, pero que tiene sus límites.

A menudo no hay que hacerle caso.

A menudo es útil mirarla, escucharla y, con ternura, decirle "gracias por esta información", pero no hacerle caso ...

Mira, en unas semanas empezaré un espacio de entrenamiento de eso mismo que ahora te he explicado.

Como alumno de Aula Interior tendrás acceso gratuito.

Creo que te será útil. A menudo no hemos aprendido a no hacer caso a la mente cuando no nos ayuda ... y, claro, esto nos lleva a un montón de problemas innecesarios.

Para poder superar mi dependencia emocional de mi ex-pareja he ido durante un año al psicólogo y me comentó que sí tenía emociones pero no las expresaba ... de hecho no sé cómo hacerlo, a menudo me veo como un incompetente emocional. Hace años que me veo incapaz de dar un abrazo o un beso a padres, hermano ...

No sufras.

En febrero sugeriré "medicinas" para cada centro y tu sentirás que algunas de ellas te llamarán con fuerza: estoy seguro de que, en general, serán medicinas del centro afectivo.

Mira todo entrena.

Pero no todos tenemos la misma capacidad ni los mismos instrumentos. Yo puedo mejorar la forma de cantar, pero no seré nunca como Montserrat Caballé. Igual tú podrás mejorar en expresión de la afectividad, pero no es necesario que seas como los demás. Cada persona debe encontrar su punto.

Quizás aprenderás a abrazar, pero igual encontrarás formas diferentes de expresarlo. No tienes que ser como nadie. Tú debes ser tú.

En cuanto al centro afectivo (CA) me pasa un poco lo mismo, me identifico con una parte de las características de un CA sano, y una parte con una CA anoréxico.

Sí, lo he visto por la anterior.

Reconozco que me ha costado mucho socializar durante la adolescencia, recordaba que las primeras veces a pesar de salir con el grupo me costaba mucho conocer gente, dar el primer paso era todo una odisea.

Después de 9 años en política, incluso disfruto, y hemos ido trabajando el tema de la empatía. Coincido con lo que dices en el vídeo de la sesión sobre el trabajo para socializar y empatizar. Disfruto del arte. La soledad no me pone nervioso y también la disfruto cuando hago deporte, así como el contacto con la naturaleza. Ahora bien, en cuanto al establecimiento de nuevas relaciones de parejas, no he superado aún como el primer paso ... hay desconfío y me cuesta mucho expresar emociones.

Aquí reconozco que todavía no he trabajado y con 41 años me siento incapaz de dar el primer paso cuando en otros aspectos de mi vida no tengo ningún problema. De hecho, las pocas relaciones estables que he tenido han sido porque ellas me pusieron los primeros momentos muy fáciles. Desconozco si lo que te comento corresponde a un CA anoréxico o bien el problema es el centro energético.

Mira, si captas el deseo de compartir, si disfrutas ... pero no te atreves podríamos decir que es una falta de energía en el ámbito íntimo. Por lo tanto, es una mezcla de energía y afectividad.

No sufras: en unos días (en febrero) veremos formas de trabajarlo para nivelar ello.

En todo caso, tengo la sensación de que incluso racionalizar y busco mil y una excusas para no dar el primer paso, alguien de mi entorno de confianza apunta a un nivel bajo de autoestima. Yo llamo a este problema el muro ... y no todavía no lo he podido saltar.

Creo que lo que te he dicho hasta aquí te habrá sido útil para situarlo como un problema energético-afectivo. Pero no sufras, en febrero

encontraremos herramientas para equilibrarlo en unos pocos meses.
De acuerdo?

Y otra cuestión: ¿quien hace todo esto, mi ego? En los 2 meses anteriores de observación no he conseguido encontrar -sólo intuir- creencias o las causas que me generan todo este paradigma. En casa me educaron para ser el primero, no había suficiente con sacar buenas notas, pero el padre siempre me remarcó que tener pareja tan joven era un impedimento para terminar mis estudios o desarrollar mi carrera profesional. Por lo tanto, era una vertiente que obvié ... no hago responsable a nadie.

No, claro: tú lo creíste y ya está.

Seguro que tu hermano (a pesar de tener el mismo padre) vive muy diferente, ¿verdad?

No es culpa de nadie, por eso nos dedicamos a observar para abordar el tema y resolverlo. El resto no importa.

Además, si el mal no existe, ¿como quieres que exista el culpable?

He podido discernir con la observación que desarrollé una dependencia emocional de mi anterior relación de pareja ... en ese momento llegué a pensar que era una suerte tenerla junto a pesar de tener ella un trastorno de personalidad, pero era muy bonita, el ego ideal hacía de las suyas. ¿Lo que me decía que no me convenía y lo que finalmente hizo dejarlo tres años después era la conciencia?

Depende.

Si la has dejado desde el amor, es decir, buscando el mejor para ti y para ella, sí es la conciencia.

Si puedes mirar atrás y agradecer lo que hicisteis vivir juntos y no tener temor, sí es la conciencia.

De lo contrario, creo que no.

Lo pregunto porque durante mucho tiempo me decía o intuía que la relación no llevaba a ninguna parte. También llegué a pensar que entraría buena genética a la familia, al menos en cuanto al físico ... esta racionalización ¿es fruto del ego?

Creo que es fruto de un centro intelectual vigorèxico que evita tener presente un aspecto que importa mucho a las relaciones: la afectividad, la ternura, la compatibilidad, la amistad mutua, constructiva y sincera ...

Aunque te he de agradecer con lo que llevamos de curso que muchos conceptos de esta vertiente de pareja me han quedado claros ... ahora los comprendo.

Y esto te ayudará a dejarla atrás agradeciendo lo que hicisteis vivir ...

En cuanto al centro energético (CE), creo que dispongo de un predominio de un CE equilibrado. Ahora bien en cuanto a la sexualidad: hay represión o bien cuando he tenido pareja ha habido obsesión, no se si es correcto hablar de hipersexualidad.

Quizás es una forma de expresar lo que, en el ámbito afectivo, no expresan suficiente. A menudo la sexualidad es una válvula para sacar cosas que no son de este espacio, al igual que la comida (a menudo no comemos por hambre, sino para compensar otras cosas), o el poder (a menudo no lo usamos para decidir, sino para sentir ciertas cosas ...). Bueno, no sé si te inspira.

Y, naturalmente, cuando las relaciones son breves en el tiempo solemos estar sometidos al enamoramiento físico y eso es un chute hormonal que nos lleva a tener mucha más actividad sexual. Al pasar el brote hormonal, se normaliza. Si la relación fue corta, no dio tiempo a bajar ese brote hormonal...

En todo caso, en este ámbito no hay término medio. También debo admitir cierta hiperactividad, en el terreno laboral y deportivo ... y tengo claro que es para evitar sentir y enfrentarme a ciertas

carencias que con el que llevo comentando hacerte han quedado claras. Trabajo y deporte son refugios.

Perfecto, así lo tienes claro.

Mira si la sexualidad no cumplía el mismo patrón en su momento.

Ah! y mira si la política no lo cumple también en alguna medida, te ayudará a ser mejor político.

Esperaré en febrero, pero mi diagnóstico es CI vigorèxico y CA anoréxico ... ¿no se si lo ves así?

Sí, especialmente en el ámbito íntimo, ¿verdad?

Respecto las 21 ideas te he de agradecer que he podido reconciliarme con mi padre -ya difunto- o mejor dicho con la educación que me dio. Ni buena, ni mala ... no sabía más, creo que me quería y lo hizo lo mejor posible.

Oh! Y esto es una excelente noticia. Felicidades!

Te he comentado que soy biólogo de formación y he sido católico practicante ... hace años que me alejé de la Iglesia ... pero con los diálogos textos místicos ya deseo que llegue junio ... decirte que con lo que he entendido estoy reconciliando religión y ciencia, ya veremos que hacemos con la Iglesia.

La iglesia es la humanidad que busca Bueno, la encontrarás allí donde vayas si vivos del Amor (en mayúsculas) dentro de ti ...

No he hecho el ejercicio del WC, porque hago treinta minutos de meditación al día ... fue una práctica que inicié hace un año para calmar, lo que ahora ya llamo ego ... el diablo y el ángel que constantemente dialogaban en mi apego ver la ex-pareja y que me hacían volver loco con irritación y agresividad hacia mi entorno. Me ha ido muy bien porque vuelvo a habitar en mí, comer conscientemente tras una época donde cualquier acto de mi vida era

una trámite ... incluso salir a cenar con los amigos. Parece increíble que vuelva a disfrutar haciéndoles yo la cena, y de tantas pequeñas cosas. Después de un año, 3 veces he experimentado algo indescriptible de duración desconocida ... sólo te puedo decir que cuando lo he intentado retener ha desaparecido. ¿Es esto experimentar el superior o la conciencia universal?

Creo que sí.

Y quien lo quiere retener es el ego-ideal y como la Conciencia y el ego no pueden convivir al mismo tiempo, por eso desaparece cuando lo intentas ...

Creo que me he extendido bastante o mejor dicho: demasiado ...

Je, je, je ...

No sufras

Un fuerte abrazo



La intención marca el centro al que pertenece

Hola Daniel,

¡Hola!

En relación a los centros energéticos, me surgen de nuevo algunas dudas que seguro podrás ayudarme a aclarar.

¡Adelante!

Tengo claro que el centro que me causa más problemas es el energético SUB-desarrollado (lo cumplo todo ;-o)

¡Pues nos concentramos en él!

Igualmente, no sufras: las medicinas te escogerán a ti. Y están a la vuelta de la esquina: febrero.

El otro centro debilucho es el intelectual, creo que es bastante vigorético (capacidad cognitiva, de aprender, etc) pero que según la situación / entorno es también muy anorético (dudas, indecisión), así que no lo tengo muy claro.

De acuerdo. Puede ser que sea vigorético en una área y anorético en otra; muy a menudo coincide: ámbito público y ámbito íntimo...
Míralo por si acaso. Lo he comentado en otros lugares de este boletín.

En referencia al centro afectivo, no está sano pero tengo de los dos y no veo que me cause los problemas más importantes.

Si no causa problemas importantes, lo dejamos para más adelante.
Cuando los que ahora generan problemas estén más equilibrados, nos metemos con este y le damos un repasillo. :-)

Por lo tanto, aunque tu comentas que el centro energético débil se suele compensar con un centro afectivo vigorético, yo lo compenso con el intelectual aunque no sé muy bien como.

Yo doy indicaciones generales, pero está muy bien que tú observes lo que realmente sucede en tu caso.

Mis preguntas son:

- Si un centro está sub-desarrollado (energético), el otro (intelectual) tiene que ser necesariamente vigorético para compensar?

No, no necesariamente, solo es lo habitual. También puede compensarse de otras formas.

Mira lo que a ti te ocurre: lo importante no es teorizar, sino sacar conclusiones de lo que ves.

pueden ser los dos anoréxicos?

Sí. Por eso es clave mirarte a ti.

Tienes la suerte de poderte ver por dentro.... ¡así que, para ti, eres un libro abierto!

Tiene que haber necesariamente una compensación entre anoréxico y vigoréxico?

En general, sí.

Pero, repito, fíjate en tu caso.

Porque, por ejemplo, una persona podría tener un centro intelectual anoréxico que podría querer compensar con un afectivo anoréxico (aislarse...) y un energético anoréxico (no moverse, no hacer nada, huir del miedo)...

Lo importante es partir de lo que tú veas. ¿De acuerdo?

- El miedo es siempre del centro energético?

Depende si el miedo es de acción o físico, es energético.
Si el miedo es relacional, es afectivo.

Si el miedo es a romper creencias, es intelectual.

por ejemplo el miedo a equivocarse?

Posiblemente, ¿qué pasará si te equivocas? Pensarás que eres tonta (intelectual), ¿temes que te abandonen? (afectivo), ¿crees que estarás en peligro e indefensa/o? (energético)

el miedo a que no me quieran, a no ser aceptado, etc es afectivo o energético (es miedo pero relacionado con lo afectivo)?

Efectivamente.

Me alegra que lo veas, pues lo que deseo es que tengas criterio al mirar dentro de ti. Verás que, durante febrero, seguiré dando pistas para tu criterio siga creciendo.

- Obedecer es centro intelectual? o depende de la finalidad: Obedezco para agradar (afectivo), porque no tengo criterio (intelectual), porque no puedo sola (energético). Correcto?

Claro!

Depende de la finalidad!!

- Puede ser que el centro energético anoréxico lleve a la rumiación por indecisión (miedo a las consecuencias) ? O rumiar es solo centro intelectual?

Como en lo anterior, dependerá de la finalidad del rumiar: para no hacer, para no sentir, para seguir en movimiento...

**Muchisimas gracias por tu gran ayuda
Mica en mica..**

Sí, de mica en mica s'omple la pica (paso a paso se llega lontano)

Saludos a tod@s

¡También de mi parte!



Ver la intención de algo y ver si es afectivo, intelectual o energético

Hola Daniel,

¡Hola!

Espero que con las medicinas se vayan resolviendo mis temas.

Sí, verás que en pocos meses notarás un cambio perceptible, claro.

Mientras tanto estoy intentando ordenar, gracias por tu ayuda.

Una duda más.

¡Adelante!

Tomo una decisión importante que afectará a mi vida durante años a nivel de libertad y responsabilidad y luego empiezo a arrepentirme y a ver todo lo negativo, entrando totalmente en bucle.

Es algo que me hace ilusión pero una vez encima se me hace una montaña, veo solo los inconvenientes, todo es negativo y me lo repito sin parar y durante días. Tendría una escapatoria y podría revertir la decisión pero no me atrevo porque no lo veo claro y me quedo paralizada sin saber qué hacer.

Dependiendo de lo que te digas, sería intelectual (si te dices eres tonta o similar), afectivo (si te preguntas qué pensarán de ti los demás) o energética si te sientes impotente para hacerlo aunque lo tengas claro.

Estoy durante días entre el si y el no sin llegar a ninguna conclusión. Incluso me encuentro mal físicamente.

**En realidad me gustaría que algo externo y superior me dijera...
¡tranquila, todo va a salir bien!**

En este caso mi pregunta es si se trata de centro intelectual (falta de criterio, duda, indecisión) o centro energético (negatividad, poca energía).

Me suele pasar a menudo a la hora de tomar algunas decisiones.

No lo sé pues no estoy en tu interior.

Pero si miras el motivo que te dices para no tomar una decisión podrás ver si es energético, afectivo o intelectual. Por suerte, tú puedes ver tu interior y, por tanto, podrás verlo.

Muchas gracias

¡¡A ti!!

Creo que esto también será útil para otras personas.

¿?

¿Llegaré a conseguirlo si me esfuerzo?

Hola buenas tardes,

¡Hola!

por fin me decidí escribir,

Genial, ¿que te decías para no hacerlo antes?

Si miras las cosas que te decías podrás ver una parte del personaje.
¿Te decías que tu no merecías mi tiempo y no deseabas molestar y ser empática y buena persona? (sería afectivo)

¿O pensabas que no sabrías redactar las preguntas y que no se entenderían o que no estabas segura de qué preguntar? (sería intelectual)

¿O acaso no te atrevías por miedo a la respuesta o no encontrabas nunca el tiempo o la energía para hacerlo? (sería energético)

Lo digo para aprovechar tu comentario y reiterar algo que ya ha salido varias veces en este boletín....

soy alumna de Aula Interior, sabes he estado escuchando los audios y me doy cuenta como este personaje me tiene mas atrapada de lo que yo me imaginaba,

Sí. ¡Me alegra que te des cuenta!

Mientras no se ve claramente, no se toma el trabajo interior en serio.

Así que... ¡muchas felicidades!

no sé si voy por buen camino, no sé si lograre tener exito en este curso,

Nadie lo sabe.

Pero quien nos obliga a tenerlo es el ego-ideal: así que obsérvalo cuando te torture con sus sermones sobre el éxito...

Ya ves: no te lo tomes como algo que está fuera del personaje porque no lo está. Si ves que es parte del personaje lo observarás y tendrás libertad, pero si no te das cuenta que es parte del personaje le harás caso... ¡y solo sufrirás!

Escucha los sermones que te dice, pero no le hagas ni caso.

Mira, en las próximas semanas haré un entrenamiento extra para "no hacer caso a la mente". Será un curso de pocas semanas al margen de Aula Interior.

Como estás en Aula Interior tendrás acceso gratuito.

Pero, igualmente, lo que explicaré (de forma sistemática) es esto: oír a la mente, pero no hacerle caso.

Así el personaje se va desintegrando... ¡el personaje necesita atención y sufrimiento para estar bien alimentado!

Ojalá me esté explicando.

Tú no tienes que conseguir tener éxito. Eso no depende de ti. Pero sí está bien que sigas insistiendo... ¡y el éxito llegará en algún momento!

Es como caminar: no tienes la obligación de llegar a la cima de la montaña, pero si no paras de caminar... ¡llegarás necesariamente!

:~)

mi personaje es más fuerte de lo que me imaginaba, no me deja realizar bien mi trabajo

¡Cuidado! La voz que te dice: "tienes que hacerlo bien" también es personaje.

¡No te creas que es tu conciencia porque no lo es!

Así que.... ¡a observar también esa voz que te dice que tienes que hacer bien el trabajo. Es un ego-ideal como una casa.

me pasa exigiendo y me masakra diciendo que no lo lograre, empecé el curso desde el primer día que inició escuchando los audios cuando estoy trabajando sin lograr hacer ninguna tarea o trabajo en casa,

No hay que lograr nada. Solo intentarlo.

Observa la voz, pero no te la creas.

Apunta las cosas que te dice. Obsérvala.

pero cuando llegó diciembre por ir a visitar a la familia deje de escucharlo, luego en Enero lo volvi a retomar escuchando las clases desde el inicio prometiendome que ahora si iba a hacer todo como tú Daniel lo pides,

No seas exigente contigo.

Haz lo que puedas.

Simplemente persevera y deja que la voz perfeccionista siga gritando. Mírala con cariño: lleva años ahí y está un poquito equivocada aunque lo hace con buena intención.

pero para mi sorpresa mi ego no deja que yo haga ninguna tarea, Te lo repito: la otra voz también es ego.

Mira te hago una sugerencia: NO hagas ninguna tarea. Solamente escucha los audios/vídeos cuando puedas (ni tan siquiera tienes que prestarles mucha atención: los puedes poner de fondo mientras haces la comida, mientras limpias o haces deporte....).

Pero no hagas ninguna tarea. Solo escúchalos.

Y, a la vez, escucha estas dos voces:

El ego-idea diciendo que no puedes y el ego-ideal diciendo que te esfuerces

El ego-idea diciendo que no sirves y lo dejes y el ego-ideal diciéndote que te sigas esforzando.

El ego-idea diciendo que no sabes y el ego-ideal diciendo que debes hacer los ejercicios...

Escucha esas voces.

Pero no les hagas ni caso.

A ninguna de las dos.

¿Te animas?

no he logrado hacer ningun trabajo de lo que tu has dicho, es un pelear conmigo misma a diario tratando de hacerme cambiar,

Pues te animo a NO hacer nada.

Basta con tener de fondo los audios de la clase aunque no los escuches.

Observa esas voces.

Verás como el trabajo se irá haciendo... ¡a pesar que te pido que NO hagas nada!

¿Te atreves?

yo deseo matar a este personaje y ser yo de nuevo, solo se que sigo escuchando tus audios y deseando tener un buen resultado,

No escuches a esa voz que te pide un buen resultado pero sigue escuchando los audios (sin obligación de hacer nada más) y verás cómo se producen cambios graduales.

¡¡Has caído en la trampa de creer que la voz que te reñía tenía razón!!

gracias por tu tiempo de leer esto, solo deseo saber si no haciendo nada solo escuchar las clases por audios llegaré a lograrlo,

Pues mira, si no llegas a lograrlo pero no te importa ya habrás dado un paso grande... de hecho, si no te importa la voz interior, serás libre... ¡y lo habrás logrado!

Tú personaje vive de luchar y de hacerte creer que la lucha es buena y la decides tú.

Creo que irás por buen camino...

¿Aceptas la invitación de no hacer caso a esas voces que te exigen?

de antemano gracias y mil bendiciones!!

¡También para ti!



Valorando el diagnóstico

Hola Daniel,

¡Buenos días!

Tengo unas cuantas dudas al intentar hacer mi diagnóstico:

En primer lugar hay algo que hago bastante a menudo que me desequilibra pero no sé si meterlo en el bloque intelectual o en el energético: me siento bastante hiperactiva mentalmente pero no

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

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

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

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

No, no eres ninguna excepción.

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

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

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

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

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

Lo entiendo.

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

¿Y la segunda?

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

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

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

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

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

Si esto te resuena, creo que intuirás que tu tarea principal puede ser incrementar el centro energético y reducir tu emocional (ambos están conectados). Posiblemente ello te llevará a confiar más también en tu criterio.

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

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

Gracias.