

Dossier

 Daniel Gabarro
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

SER TU FARMACÉUTICO/A: EL CENTRO AFECTIVO

Dosier 17

Primera semana de febrero

Índice

Utilidad del dossier.....	3
Introducción.....	3
¿Por qué realizar tareas concretas para reequilibrar los tres centros?.....	5
Duración del trabajo.....	8
Claves para aprovechar tus propias medicinas.....	10
ACTITUD POSITIVA.....	10
SER TU FARMACÉUTICO/A.....	11
Trabajos posibles para el centro emocional.....	12
Para incrementarlo:.....	12
Para reducirlo:.....	19
Tareas para esta semana.....	22

Utilidad del dossier

Después de cada sesión recibirás un **dossier que resume los contenidos impartidos en el curso** para que puedas completar tus apuntes.

Así no hará falta que tomes apuntes si no lo deseas. Sabiendo que recibirás el resumen de la sesión, podrás decidir si tomas muchos o pocos apuntes en clase: **¡siempre lo tendrás todo!**

Sin embargo, **el dossier no sustituye la sesión**, porque en la sesión hay cosas que se cuentan y no pueden plasmarse en el dossier. A veces lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice y eso es difícil de captar por escrito. Recuerda que la **asistencia a la clase o en diferido es el 80% del resultado** de esta.

Introducción

Hasta febrero nos hemos ido observando en dos grandes líneas: por un lado, hemos detectado aquellas creencias erróneas que tenemos y que nos hacen sufrir innecesariamente; y, por otro, hemos estado observándonos a nosotros mismos/as (nuestras ideas, pensamientos, emociones, reacciones automáticas...).

El personaje tiene una existencia mecánica: hay cosas que le atraen y cosas que lo sacan de quicio, que le dan miedo, que... y NO puede evitar. El personaje REACCIONA MECÁNICAMENTE ante la vida.

Cuando reequilibremos los tres centros (energía, amor, inteligencia), podremos empezar a relacionarnos con la realidad desde la conciencia, podremos vivir la realidad sin prejuizarla y elegir la respuesta más adecuada entre las opciones que tengamos disponibles en ese momento.

Durante este mes, nos dedicaremos a reequilibrar nuestros centros: el centro emocional, el centro intelectual y el centro energético.

Si no los recuerdas muy bien, puedes volver a leerlos en los dosieres anteriores dónde explicamos las características de cada uno de ellos en su estado equilibrado, vigorético y anorético.

En las próximas semanas, veremos las “medicinas” para salir de la cárcel donde estamos prisioneros.

¿Cómo? En esta primera sesión, nos centraremos en cómo equilibrar el centro afectivo; en la segunda sesión; en cómo equilibrar el centro intelectual; en la tercera, abordaremos el centro energético y, en la última, buscar medicinas que equilibran los tres centros a la vez.

Las primeras sesiones buscan **medicinas individuales**, la última medicinas útiles para todas las personas.

Antonio Blay prefería medicinas individualizadas: doy fe de su eficacia.

Gerardo Schemdling sugería las mismas acciones para todas las personas: será el núcleo de la cuarta sesión de este mes, pues también es útil.

Al equilibrar los tres centros nos convertimos en personas adultas. Nada espectacular, solo **personas adultas liberadas del mecanicismo**. Pero ese es un gran salto.

A nivel intelectual, el personaje prejuzga el mundo (espera que sea de una manera determinada), pero **el yo-experiencia** mira y observa el mundo tal y como es, **busca entender**.

A nivel emocional el personaje quiere/odia en función de si lo que pasa va a su favor o en su contra. En cambio, el **yo-experiencia (o el yo equilibrado)** vive la **afectividad una oportunidad de aportar algo al mundo, de unirse a él.**

A nivel energético, el personaje actúa sin libertad (si algo le gusta no puede resistirse, si le da miedo intenta huir, si está atrapado y no puede huir se queja inútilmente). El **yo-experiencia** vive el nivel energético como la forma concreta de actuar y responder a lo que la vida le pone delante. Cuando el exterior es difícil, ve más posibilidades de **ejercitar las facultades que tiene y crecer**. El yo -experiencia no vive las dificultades como algo personal (no están allí "en mi contra y todo el mundo me tiene manía y todo me sale mal") sino como algo que forma parte de la vida y con lo que hay que aprenderse a manejar.

¿Por qué realizar tareas concretas para reequilibrar los tres centros?

Somos prisioneros de nuestras ideas, de nuestras creencias (el personaje es la suma de dos creencias: el yo-idea y el yo-ideal), del desequilibrio de nuestros tres centros (el desequilibrio de un centro nos lleva a mirar la vida de una forma determinada).

Al hacer tareas concretas (estudiar, callar, hacer un diario emocional, evitar la sonrisa compulsiva, ir a un gimnasio ...) **nuestras ideas cambiarán más fácilmente como resultado de la experiencia vivida**: sabemos que otra realidad es posible porque la hemos vivido.

No es teoría, sino experiencia personal evidente. Las creencias limitantes pueden caer con mucha más facilidad, en especial, si hemos realizado dichas experiencias con conciencia.

No se trata de "pensar diferente", sino que al tener unas experiencias determinadas podamos experimentar una realidad distinta a la habitual. De esta manera el cambio es mucho más fácil.

Si quisiéramos cambiar las ideas sin cambiar nuestra experiencia vital resultaría más difícil. Pero si yo estudio y me vivo como capacidad de comprensión, no podré sino sentirme inteligente; si yo trabajo físicamente y me vivo como un foco energético, no podré sino sentirme con fuerza y seguridad ...

El objetivo es que el cambio mental sea resultado de una experiencia vital, de este modo es mucho más sencillo y casi inevitable: una consecuencia de lo vivido.

Tú te ves por dentro. Tú has estado observando tus centros o capacidades, tú has visto tu yo-idea (la forma cómo te ves y cómo te criticas o alabas...) y tu yo-ideal (lo que sueñas o te exiges ser para "mejorar" y que, lamentablemente, se convierte en estresante y cruel hacia ti).

Por tanto, equilibrar tus centros no es una imposición externa, sino que nace de tu decisión de ser tú mismo/a recuperando las capacidades que has desarrollado poco o que tienes desequilibradas.

Hay personas que necesitan trabajar prioritariamente la seguridad o centro energético. Otras personas necesitan trabajar primero el amor o centro afectivo. Mientras que otras necesitan trabajar antes de nada la inteligencia o comprensión.

A menudo necesitamos una combinación de dos de ellas.

Los ejercicios concretos para equilibrar los centros debes escogerlos tú.

Pero no te preocupes, serán las acciones quienes te escogerán a ti. Verás acciones que -lo sabrás en tu interior- te van a beneficiar mucho, no las habrás escogido tú,

sino que ellas te habrán escogido a ti (bueno, es una forma de decirlo, pero creo que me entiendes, ¿verdad?).

Seguramente, leerás alguna propuesta que te llamará la atención. Si eso sucede, te invito a realizarla, pues tienes la clara intuición de que es algo que rompe tu programación. A lo mejor no te apetecerá mucho realizarla. Pero si intuyes que te beneficia, lo harás. Esto también lo tienes claro, ¿verdad?

Sé que pasar por este entrenamiento puede ser un paso un poco desagradable para algunas personas, aunque no para todas. Dejar de ayudar compulsivamente, callar, dejar de hacer bromas, no huir de los enfrentamientos... sí, a veces puede ser duro. Pero como entiendes su utilidad, no dejarás de hacerlo.

Pero tú sabes tan bien como yo que no hacer ese trabajo de reequilibrio significa seguir atrapadas o atrapados en el punto donde ahora estás. Por lo tanto, la única escapatoria que tienes es seguir adelante: los barcos de regreso están quemados.

Lo repito: es la única escapatoria **¡No seguir adelante sería seguir atrapados en un personaje que ahora se nos ha hecho evidente!**

Pero, afortunadamente, ahora sabemos que podemos romper el bucle, y reequilibrar los tres centros. El esfuerzo que necesitas para hacerlo es mucho más "barato" que el precio que tendrás que pagar si no lo haces ... y ahora lo sabes porque te has estado observando unos meses. Por eso tu única escapatoria es seguir adelante.

Todo el trabajo previo quería llevaros a aquí: sin la observación previa te costaría más iniciar el cambio. **Con la observación previa sabes que no hacerlo significa pagar un precio mucho más caro que realizando el cambio.**

Pero igualmente, recuerda que tu pensamiento te causará más miedo que la actividad en sí. Por eso, haz frente a los pensamientos de miedo y de incapacitación (recuerda las 4 preguntas para entrenar tu mente) y todo irá bien (quizás será un

poco incómodo, pero irá bien).

Y para aquellos que se preguntan: ¿y si me equivoco al trabajar un centro porque debería trabajar otro?

Yo les diría:

“No te preocupes. Estos meses han servido para aprender a observarte, para ver tus acciones y sacar conclusiones. Si te equivocas y no abor das el centro prioritario, te invito a volver hacia atrás, volver a este dosier y a los anteriores, con sus propuestas y construir de nuevo desde aquí. Ahora conoces el camino, haz lo mismo que harías al perderte en una excursión: **vuelve atrás y rehaz el camino con la experiencia que ya tienes.**”

Duración del trabajo

Ante la pregunta: ¿cuánto tiempo tengo que hacer estas actividades?

La respuesta es: cuando veas que ya has integrado lo que te faltaba y que "ya no te disgusta nada lo que tienes que hacer" entonces ... sigue unos meses más antes de dejarlo (así evitaremos que el inconsciente te engañe ... de hecho, si "no te disgusta" tampoco te importará alargarlo unos pocos meses).

Según la experiencia que he visto en mí y en otras personas los resultados se integran (se notan antes, pero no son estables) a partir de:

- Si haces **el trabajo de forma constante** (es decir, casi cada día) observarás un gran cambio en aproximadamente nueve meses (a los 3-4 meses verás un cambio evidente y, aproximadamente a los nueve/doce notarás que ya no haya vuelta atrás, que el cambio es completo).

- Si haces **el trabajo de forma suave pero constante y consciente** (como, por ejemplo, ir al gimnasio dos veces la semana) tardarás unos dieciocho meses, más o menos, a integrar el cambio.
- Si haces **el trabajo de forma poco continuada** (por ejemplo, ir al gimnasio una vez por semana) tardarás unos tres o cuatro años a integrar el cambio.

Es evidente que los siguientes factores también influyen en los buenos resultados:

- **Conciencia:** hacer el trabajo con mucha conciencia del motivo por el que lo hago. Por ejemplo, estudiar sabiendo que quiero ampliar mi comprensión del mundo y luchar con todas mis fuerzas para que esto sea así. **Este factor es clave: todo lo que se vive con conciencia se integra, lo que se vive mecánicamente, se pierde.**
- **Constancia:** cuantas más veces lo haga, más fácil será obtener buenos resultados.
- **Cerca de mi límite o fuera de mi zona de confort:** tengo que hacer cosas que me supongan un entrenamiento, una dificultad. Si no me supone ningún esfuerzo, difícilmente se producirán resultados.

Hay una idea que quiero dejar totalmente clara.

MUY IMPORTANTE:

No se trata de hacer las actividades centrándote en las mismas, sino hacerlas **dándote cuenta de ser la persona que moviliza el amor o que moviliza la energía o que moviliza la inteligencia.** Además, haciéndolas por el placer de expresarte, **sin necesidad de buscar el éxito al hacerlas.**

Esto es fundamental: no se trata de forzarse a hacer una actividad.

Lo que se trata es **de darse cuenta de que SOY energía, amor o inteligencia MIENTRAS hago una actividad determinada. Se trata de poner CONCIENCIA al hacer la actividad. No se trata de imponerte nada, de obligarte a nada, sino de poner conciencia.**

Si nos obligamos estamos actuando desde el personaje. Pero si ponemos CONCIENCIA de lo que estamos movilizándolo estamos actuando desde el yo-real, el yo-experiencia y eso nos hace crecer.

¡Recordadlo: la conciencia es clave para integrar el trabajo!

Claves para aprovechar tus propias medicinas

Antes de exponer las diferentes acciones posibles a realizar para equilibrar el centro emocional, quiero recordarte la ACTITUD con la que te sugiero hacer dichas acciones:

ACTITUD POSITIVA

¿Qué quiere decir ello?

Intenta poner tu máximo en todo momento. Esto es actitud positiva: poner el máximo de amor, el máximo de inteligencia y el máximo de energía.

¡Ah! Y recuerda que el máximo de amor incluye sentir tus emociones, pero NO usarlas para relacionarte; ya que amor es actuar queriendo el bien máximo de las personas implicadas, al margen de lo que sientas.

Además, ten una actitud consciente: además de la actividad que realices, procura tenerte a TI presente en tu conciencia. TU debes estar dentro de tu campo de

atención, además de lo que estés haciendo. Esto es actitud consciente. Creo que te darás cuenta de que esto es lo mismo que el ejercicio del despertador.

Debes darte cuenta de ser QUIEN MOVILIZA LA INTELIGENCIA, QUIEN MOVILIZA EL AMOR, QUIEN MOVILIZA LA ENERGÍA.

LO QUE MUEVAS DE FORMA CONSCIENTE SE INTEGRA.

DATE CUENTA DE SER QUIEN MUEVE.

Y un último detalle... ¡muy importante!

DEJA EN MANOS DE LA VIDA EL RESULTADO DE LO QUE HAGAS.

EL RESULTADO NO DEPENDE DE TI.

Si lo haces así, evitarás que el personaje (el ego-ideal con su “*tienes que conseguirlo*” y el ego-idea con su “*no lo haces lo bastante bien*”) se apropie del trabajo interior.

Recuerda:

NO BUSQUES EL RESULTADO, SINO EXPRESARTE.

Muchas escuelas místicas explican que con esto sería suficiente para hacer un inmenso salto espiritual de crecimiento interior. Pues... ¡adelante!



Ojo con lo que acabo de decir: para muchas escuelas de autoconocimiento esto sería más que suficiente y no sugerirían ningún trabajo más. Por lo tanto, hacerlo es muy potente. Si, además, se une a las 7 herramientas de amor y con tareas concretas, iremos muy bien.

SER TU FARMACÉUTICO/A

¿Qué hace crecer cierto centro? ¿Por ejemplo, que hace crecer el afecto?

Y, ¿qué lo reduce? ¿qué tendrán en común ciertas actividades que lo reduzcan?

Ciertas actividades (o ciertas maneras de hacer determinadas actividades) potencian

más o menos un centro determinado.

Si ejercitas conscientemente un centro expresándolo: lo incrementas.

Si observas conscientemente un centro y solo lo expresas de formas determinadas: lo reduces.

En ambos casos, lo vas llevando a un centro sano.

Durante este mes insistiré mucho en que entiendas porqué ciertas acciones potencian o reducen un centro.

Así tú podrás ser tu propio farmacéutico. Es importante que tengas este conocimiento: sabrás porqué haces las cosas y no dependerás de mí.

No dudes en buscar, de entre las medicinas que se proponen a continuación para el centro afectivo, las que te llamen más. Y no temas en diseñar alguna que veas te será útil. Sabiendo el secreto, todo es cuestión de práctica y de ponerse. Así dejas de depender de mí, ¡conoces el secreto!

Trabajos posibles para el centro emocional

Para incrementarlo:

1.- Buscar una asociación donde la relación sea importante y ... estar con la gente. Intentar comprender, conocer, preocuparse de las personas que están allí. Implicarse emocionalmente, abrir el propio corazón ... No huir. Hacer crecer el interés por la gente. ¡¡¡Y ser consciente de ser ese interés!!! ¡¡¡Y ser consciente de estar movilizando el amor!!!

2.- Acoger un animal y cuidarlo, acariciarlo... ¡ternura! Pero solamente si no odias a las personas: hay quien ama a los animales como sustituto de las personas. Quienes quieran abrir su corazón pueden hacerlo a través de un animal... ¡y hacerlo conscientemente... y llevar esa consciencia a la vida cotidiana cuando están con personas!!

3.- Si tienes una relación amorosa en la que no te implicas (hace años que sois "novios", hace años que vivís "pero en casas separadas para no molestar demasiado", hace años que deseas tener un hijo/a pero "*esperas que llegue un buen momento*"): implicarte. Es decir: ir a vivir juntos, casarte, tener un hijo/a. CUIDADO: solamente si lo estás pensando desde hace años... ¡¡¡NO estoy diciendo que tengáis hijos/as porque sí!!!

4.- Pero también lo contrario: si hace años que estás viviendo con alguien y sabes que no tienes que seguir, que la relación está acabada ... Si hace tiempo que te han dejado, pero sigues cultivando la esperanza de su regreso (y sufriendo continuamente) es hora de pasar página y demostrar lo que tú quieres y cortar, divorciarte o lo que toque. Lo pasarás mal, pero será mejor para ti. No edulcores el momento. Vive lo que tengas que vivir. Y al hacerlo vívelo con conciencia, dándote cuenta de que eres tú que estás cuidándote... ¡aunque en ese momento estés llorando!

5.- Explicitar las propias emociones y abrirte a los demás. Ser sincero/a, comunicarte desde el corazón. Oblígate a experimentar lo que sientes y a expresarlo. Y date cuenta de ser quien lo expresa, date cuenta de ser quien lo está expresando, de ser capacidad de expresar. De este modo lo puedes integrar. Recuerda que puedes dar la mano, amorosamente, a tu padre y a tu madre.... sobre todo, si sientes que te apetece, aunque por dentro te dé vergüenza o lo que sea... (es un fabuloso ejercicio de amor y energía). También decir a la gente que amas que la amas y porqué la amas.

6.- Cantar a una coral, tocar en una orquesta, grupo musical o similar. Convivir con estas personas, interesarse en ellas. Hacer amistad. La música como arte abre el corazón, las personas también.

7.- Relacionarte con las vecinas/os y crear vínculos de interés hacia ellas/os.

8.- Hacer danza y amistad con los/as danzantes. Psicodanza, biodanza, danza clásica, bailes regionales...

9.- Pintura artística.

10.- Arteterapia.

11.- Ikebana, jardinería o similar.

12.- Masaje (dar y recibir). Aprender, mantener el contacto físico, recuperar el cuerpo propio y el ajeno desde el contacto. Y recuerda: hacerlo desde la conciencia, dándote cuenta de ser TÚ quien lo hace de forma voluntaria y consciente, expresando el máximo de afecto posible.

13.- Llevar un diario íntimo explicitando tus emociones. Un oasis de autoconocimiento, un lugar donde no engañarte, donde verte, un recordatorio diario... No se trata de poner lo que he hecho durante el día, sino de plasmar tus emociones... y darte cuenta de lo que tienes dentro y darte permiso para expresarlo todo. Y hacerlo de forma consciente.

14.- Teatro-terapia, pero también cualquier tipo de teatro (de aficionadas/os, del oprimido/a....). Y hacer vínculos con la gente, implicarse en el proyecto. Y al hacer teatro, darte cuenta de ser tú expresándote, tú movilizándolo el aprecio hacia los demás, el gozo...

15.- Reiki y amistad con la gente que lo hace... y ofrecerlo a amistades y personas del trabajo y tomar un té con ellos/as...

16.- Yoga (los que son de hacer lentamente, de observación del interior, de autocuidado ...). El mirarme a mí en acción con amor, con aceptación... no lucho contra el cuerpo, lo cuido, lo observo... Poner conciencia en el cuidado del propio cuerpo, en mí... para darme conscientemente amor, ternura, atención, cuidado...

17.- Thai-chi y amistad con la gente que lo hace...

18.- Cocinar para otras personas. Y mientras se cocina se debe mantener la atención en el hecho de estar dando amor y de estarlo dando de forma voluntaria y consciente.

19.- Cuidar, sorprender a otras personas del trabajo, de la familia, mis vecinos/as... algo así como un amigo/a invisible pero visible y con conciencia...

20.- Cuidar la propia imagen: ropa, estética ... sabiendo, al hacerlo, que es una muestra de amor consciente hacia mí...

21.- Cuidar tu hogar y hacerla bonita. Embellecer tu entorno: laboral, personal, vecinal... Y al hacerlo, proponérselo como una tarea de amor hacia uno mismo, como una forma de ejercitar la propia capacidad de estética...

22.- Poesía, teatro, cine, literatura en general y todo aquello que abra tu sensibilidad. De forma activa y pasiva. Pero siendo muy consciente.

23.- Integrarse y colaborar con una cooperativa de consumo, o cualquier otro grupo: implicarse en un sindicato, partido político ... para estar con la gente: conocerla, amarla, abrir el propio corazón ...

24.- Contact: un tipo de baile siempre en contacto y escucha con los/las demás.

25.- Ir a un grupo de Gestalt y abrirse, implicarse.

26.- "Dirigir" la música que te pones en casa. Bailarla desde la emoción. Cantarla.

27.- Trabajar/cuidado de niños/as.

28.- Estar con personas disminuidas psíquicas. Gozar de su mirada inocente del mundo y darse cuenta de ser ese que goza de esa mirada inocente, de ser la inocencia, de ser el amor o interés que se muestra.

29.- Contacto con la naturaleza. Gozar de ella, conocerla, pasearla...

30.- Contacto, apoyo a personas enfermas terminales. Implicarse y dejarlas ir. Lógicamente necesitarás una formación importante al respecto.

31.- Cualquier baile.

32.- Ir a un grupo de co-escucha, escucha activa o co-counseling (uno habla durante X minutos, mientras el otro escucha y luego cambio de papeles: un tipo de "terapia" gratuita y entre iguales). Muy importante: abre tu corazón, habla de ti ... date cuenta de ser tú expresándote desde la libertad, desde la conciencia, desde el interés, desde el amor que estás movilizándolo.

33.- Conectar con el cuerpo y las emociones. Qué emoción estoy olvidando. Y darte cuenta de ser quien se da cuenta y de ser quien está conscientemente aquí y ahora, movilizándolo las ganas de conocer las propias emociones, ser quien está escuchando el cuerpo.

34.- Hacer los ofrecimientos de corazón, con ganas que acepten tu propuesta como forma de ejercitarte. Ofrecerte a ayudar, ofrecer una taza de té, ofrecer unos chicles, ofrecer quedarte a cuidar a tus sobrinos... y hacerlo desde la conciencia de estar movilizándolo el amor hacia los demás.

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

36.- Reeducación infantil en el ámbito emocional, energética o intelectual, según convenga.

37.- Si eres muy seco/a (también si eres explosivo/a) y si tienes que trabajar el centro intelectual: durante una semana plantéate ¿qué les hace sufrir? (sobre una persona o grupo concreto de personas). Ser consciente, ponerte en su piel sintiendo lo que sienten.

38.- Pon post-it sorpresa de vez en cuando con cosas hermosas para personas que conoces... Bajo la almohada, en la nevera... Y hazlo con amor...

39.- Prepara una sorpresa para la familia o el trabajo... algo que les guste mucho...

40.- Busca cosas hermosas en el mundo. Cultívalas. Observa como crecen dentro de ti al buscarlas conscientemente.

41.- (también útil para irascibles) Un día a la semana (o una franja horaria diaria) pase lo que pase, seré amable, intentaré comprender, no me fastidiaré el día, seré feliz...

42.- Da las gracias por todas las cosas hermosas que vives: el café, el calor de los calcetines, el agua caliente sobre tu cuerpo, el semáforo que funciona para ti, la luz que se enciende... y piensa y agradece su existencia y a las personas que lo hacen posible...

43.- Permitirme reconocer y vivir todas las emociones. Si tiendo a negar o ocultar las emociones negativas, reconocerlas y vivirlas, aunque sin caer en el regodeo en las mismas. Simplemente, verlas, no negarlas, no esconderlas mientras me sé al margen de las emociones, pero no las niego.

¿Añades alguna?

¿Hay alguna que te ha llamado la atención y crees que te ayudaría hacerla?

Escríbela en este espacio:

Para reducirlo:

1.- Si tiendes a divertir a los demás: evitarlo en cuando te veas haciendo el payaso o haciéndote el simpático/a y pregúntate: *¿Qué pasaría si no lo hiciera?* Ocupa el lugar nuevo que se abra en tu conciencia al hacerte esa pregunta.

2.- Si tiendes al placer y diversión sin fin, si necesitas siempre nuevos estímulos: *sobriedad*. Sobriedad en todo: en comida, en sexo, en diversiones, en actividades, en tiempo libre / ocupado, en el trabajo, en confort ... Puedes hacerlo todo... ¡pero solamente mientras tengas hambre, deseo, sed...! Si actúas cuando ésta no es existente a nivel físico, investiga qué ocurre y, si puedes, mantén la sobriedad mientras miras de atender la causa profunda con tu atención.

3.- Los que siempre tienden a ir de un lugar a otro, los que están en todas las fiestas, los que tienen una agenda loca para no perderse nada... Estar en un lugar y no desear el siguiente regalo (el siguiente cambio). Preguntarte, *¿cuál es el regalo del ahora?*

4.- Para los anteriores: aburrirte. No hacer nada. Tener tiempo libre / vacío. Obligarte a vivirlo. Ante la angustia que puede generar el aburrimiento preguntarse: *¿qué sentimiento estoy evitando ahora?* Y, en lugar de huir, vivirlo conscientemente.

5.- Para quienes viven planificando miles de cosas para huir del presente: no híper-planificar. Cuando estás planificando ... respirar y preguntarte: *¿de qué huyo al planificar?* No confundir la creatividad y la energía con la necesidad compulsiva de planificar para huir del momento. Preguntarse: *¿de qué estoy huyendo?* Intentar mantenerte en ese espacio que descubras.

6.- Ante la angustia y de querer hacer otra cosa diferente, ir a otro lugar, decirse: *no me pierdo nada. No tengo que estar en ningún otro lugar diferente de donde estoy ahora.*

7.- Evitar los planes que te sacan de las relaciones ahora. Ver que es tu propia relación la que se abandona. Y esta relación es la que obliga a seguir buscando indefinidamente.

8.- No a la sonrisa compulsiva.

9.- No a la amabilidad compulsiva.

10.- No rompas la normas de la ayuda.

11.- No busques ser bueno. Haz lo que te toca hacer. Aplica las 7 herramientas del amor.

12.- Deja de estar volcado/a hacia los demás. Recuerda que eres la persona más importante de tu vida. Pregúntate: ¿qué me interesa? ¿qué me gusta? Y hazlo. Dedícate tiempo a ti haciendo lo que te gusta. Hazlo solo/a al principio, para comprobar que te cuidas y no usas la actividad para depender del amor ajeno. Cubre tus necesidades.

13.- Mírate al espejo y prométete que hoy, ocurra lo que ocurra, te vas a cuidar.

14.- Permite que los demás expresen su amor a su modo. No hay una única forma correcta: respeta las de todos. No los chantajeas para que se relacionen contigo tal como tú desees.

¿Puedes añadir alguna más? ¿Cuál?

Seguramente observarás que algunas tareas que suben la energía o el intelecto tenderán a bajarte el emocional. Como eres tu farmacéutico/a, obsérvalo y actúa en consecuencia.

A veces puedes tener actividades de las dos intenciones: reducir y potenciar un mismo centro. No es ilógico: a menudo sucede que en un ámbito (en general el público como el laboral) necesitamos una cosa y en otro ámbito (por ejemplo, el personal o privado), necesitamos otra cosa diferente.

¿Alguna o algunas son adecuadas para ti?

Escríbelas en este espacio:

Tareas para esta semana

He aquí las tareas para esta semana:

1.- Si necesitas equilibrar este centro, **decide tus 2-3 actividades individuales** fundamentales para equilibrar tu centro emocional. **Hazlas con actitud positiva y sin necesitar tener éxito.**

Como aún queda ver el centro intelectual y el centro energético, es posible que complementes (o queden relegadas a un segundo plano) las que ahora has marcado. En todo caso, cuando hayamos visto las actividades propuestas para los 3 centros, no dudes en practicar las 3-5 actividades claves para reequilibrarlos que habrás escogido. Si prisa, pero sin pausa.

2.- **Intenta estar despierto/a.** Recuerda: el dolor es un excelente despertador. Si sufres, recuerda despertar, incluirte en tu presencia, hacer el ejercicio del WC y los 4 pasos para reeducar tu cerebro.

3.- Sigue observando al personaje: ¡es la monda!

Y recuerda: crecemos cuando ejercitamos conscientemente algo que nos cuesta dándonos cuenta de ser el amor, la energía o la inteligencia que movilizamos.