

Boletín de dudas

 Daniel Gabarro
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 20

[Cuarta semana de febrero]

Índice

Utilidad del boletín.....	3
Potser parla el meu ego-ideal... (en castellano a continuació).....	3
Quizás pregunto desde el ego-ideal... (ahora en castellano).....	6
¿He creado mi enfermedad? ¡Me culpo!.....	9
Em tenso quan dormo (en castellano a continuació).....	14
Me tenso al dormir (ahora en castellano).....	15
Tenemos roles diferentes.....	17



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.



Potser parla el meu ego-ideal... (en castellano a continuació)

Hola, Daniel,

¡Hola!

Gracies Daniel perquè ets directe i m'enfrentes a mi mateixa. Potser és el meu ego ideal el que va parlar.

Jo ho no sé.

Et prego que ho miris.

Si ho mires, ho veuràs.

I si ho veus, et prego que sempre ho miris abans de preguntar qualsevol dubte: això t'ajudarà a créixer, a no dependre dels consells aliens i a tenir el teu propi criteri.

Una cosa ben important d'aquest espai de dubtes és que sempre pots tenir suport. Però es pot convertir en quelcom en contra teva si escrius enlloc de buscar dins teu la resposta en primer lloc i amb ganes i intensitat.

Ho veus?

No voldria que aquest espai de suport anés en contra teva.

Per tant, et prego que miris, abans de preguntar, si realment tens la resposta o no i, també, si estàs parlant tu o et deixes endur pel personatge a l'hora de preguntar. Si fos així, hi hauria prou amb no enviar la pregunta: t'ajudaria a créixer.

De totes maneres, quan tinc el que en diuen " un brot de fibromialgia" m'ataco, no penso en parar i cuidar-me sinó en el problema que soc a la meva feina. No aconsegueixo ser menys dura amb mi.

D'acord.

Això té l'arrel en la primera crisi q vaig tenir i q a la feina la meva jefa em va fer el q ara crec q es diu bulling, llavors no se li posava nom. I cada cop q em passa connecto encara amb la culpa, la sensació de que sembla que passi de tot i la por a perdre la feina perquè m'estic portant malament.

D'acord.

El metge em medica, em fa parar i jo em sento fatal i pensant que hauré de pagar per tot això.

Però ara estic aquí per veure tot això des d'aquest moment i projectar-me cap endavant.

Les sessions i els materials de l'Aula m'ajuden a anar mirant les coses amb una altra prespectiva, però costa i a vegades em perdo.

Normal. Per això és útil escoltar-les més d'un cop.

A més, algunes persones expliquen que, en acabar el curs, el tornen a escoltar i, amb la base que ja tenen, ara ho capten tot molt més clarament, que tot és molt més fàcil.

Em perdo tant que, com tinc tant clar que tothom fa el que pot (amb mi encara no he aconseguit aplicar-ho), hi ha moments que em penso que tot el que va passar amb el meu marit egipci i amb la meva mare és perquè jo no he sabut entendre'ls i acceptar-los.

I no vas saber dir prou.

Acceptar a les persones NO vol dir que tenen permís per maltractar-te. Sinó que els desitges que siguin feliços i que aprenguin a relacionar-se des de l'amor.

Però no estem obligats a conviure amb qui ens maltracta.

És un signe d'amor dir "prou i adéu" si la relació no ens ajuda.

I aquí em dono els tres petons i em dic "para i cuidat d'una vegada", pero hi ha moments que és com obsessiu.

I, llavors, no lluitis contra les idees. Aplica els 5 passos per reduir el cervell:

1. Què penso?
- 2.- M'ajuda?
- 3.- Si no m'ajuda, puc posar l'atenció en estimar-me?
- 4.- Si això no ho puc canviar, puc seguir estimant-me?
- 5.- Si això sí puc canviar-ho en part ara, ho puc fer mentre m'estimo?

Potser com tu em dius es tracta de treballar l'energia.

Són varies coses:

No lluitar contra els teus pensaments que et maltracten (ja ho entrenarem).

No confondre que et maltractin amb "acceptació i amor" (és a dir rebaixar l'amor).

Incrementar l'energia.

Encantada de seguir aquest camí amb tots vosaltres.

Sí! Un camí preciós! Gràcies per ser aquí!

Una abraçada,



Quizás pregunto desde el ego-ideal... (ahora en castellano)

Hola, Daniel,

¡Hola!

Gracias Daniel porque eres directo y m'enfrentes a mí misma.

¿Quizás fue mi ego ideal el que habló?

Yo lo no sé.

Te ruego que lo mires.

Si lo miras, lo verás.

Y si lo ves, te ruego que siempre lo mires antes de enviar cualquier duda: esto te ayudará a crecer, a no depender de los consejos ajenos y tener tu propio criterio.

En este espacio de dudas siempre puedes tener apoyo. Pero puede convertirse en algo en tu contra lo usas en lugar de buscar dentro de ti la respuesta en primer lugar, con ganas e intensidad.

¿Lo ves?

No quisiera que este espacio de apoyo fuera en tu contra.

Por lo tanto, te ruego que mires, antes de preguntar, si realmente tienes la respuesta o no y, también, si estás hablando tú o te dejas llevar por el personaje a la hora de preguntar.

Si es así, basta con no enviar la pregunta: te ayudará a crecer.

De todos modos, cuando tengo lo que llaman "un brote de fibromialgia" me ataca, no pienso en parar y cuidarme sino en el problema que estoy en mi trabajo. No consigo ser menos dura conmigo.

De acuerdo.

Esto tiene su raíz en la primera crisis q tuve yq al trabajo mi jefa me hizo el q ahora creo q se llama bulling, entonces no se le ponía nombre. Y cada vez q me pasa conecto aún con la culpa, la sensación de que parece que pase de todo y el miedo a perder el trabajo porque me estoy portando mal.

De acuerdo.

El médico me medica, me hace parar y yo me siento fatal y pensando que voy a pagar por todo esto.

Pero ahora estoy aquí para ver todo esto desde este momento y proyectarme hacia delante.

Las sesiones y los materiales del Aula me ayudan a ir mirando las cosas con otra perspectiva, pero costa y a veces me pierdo.

Normal. Por eso es útil escucharlas más de una vez.

Además, algunas personas cuentan que, al acabar el curso, lo vuelven a escuchar y, con la base que ya tienen, ahora lo captan todo mucho más claramente, que todo es mucho más fácil.

Me pierdo tanto que, como tengo tan claro que todo el mundo hace lo que puede (conmigo todavía no he conseguido aplicarlo), hay momentos en que creo que todo lo que pasó con mi marido egipcio y con mi madre es porque yo no he sabido entenderlos y aceptarlos.

Y no supiste decir basta.

Aceptar a las personas NO quiere decir que tienen permiso para maltratarte. Sino que los deseas que sean felices y que aprendan a relacionarse desde el amor.

Pero no estamos obligados a convivir con quien nos maltrata.

Es un signo de amor decir "basta y adiós" si la relación no nos ayuda o si nos agreden, ya sea físicamente (como es evidente), pero también verbalmente.

Y aquí me doy besos y me digo "para y cuidate", pero hay monents que es como obsesivo.

Y, entonces, no luches contra las ideas.

Pero aplica los 5 pasos para reducir tu cerebro:

- 1.- ¿Qué pienso?
- 2.- ¿Me ayuda?
- 3.- Si no me ayuda, ¿puedo centrar mi atención en abrazarme?
- 4.- Si no puedo cambiarlo, ¿puedo seguir abrazándome y amándome?
- 5.- Si sí puedo cambiar algo, ¿lo puedo cambiar mientras me sigo amando?

Tal como tú me dices se trata de trabajar la energía.

En tu caso, me parece que son varias cosas:

No luchar contra tus pensamientos que te maltratan (ya lo entrenaremos).

No confundir que te maltraten con "aceptación y amor" (es decir rebajar el amor).

Incrementar la energía.

Encantada de seguir este camino con todos vosotros.

Sí! Un camino precioso! Gracias por estar aquí!

Un abrazo,



¿He creado mi enfermedad? ¿Me culpo!

Holaaaa Daniel,

¡Hola!

Acabo de leer el último boletín de dudas y me he animado a contarte lo que me pasa desde hace por lo menos tres años.

¡Adelante!

Tengo 59 años...

De acuerdo. Casi mi misma edad.

Y hace unos cuantos me hice consciente de que mis problemas de visión eran más importantes de lo que los médicos me habían dicho y me empecé a asustar.

De acuerdo.

Pero lo que te asusta no es la enfermedad en sí, sino lo que te dices de ella.

Cambiar lo que te dices no cambiará lo que te pasa, pero sí tu mundo interno.

Es muy diferente decirse: "si pierdo la visión mi vida no tendrá sentido" que decirse *"si la vida decide que pierda la visión, lo aceptaré y lo aprovecharé para crecer interiormente mucho más que lo que he hecho hasta ahora. No me apetece, pero si me ocurre, me prometo aprovecharlo para crecer y no hacer depender mi felicidad de la visión"*

Desde los seis años empecé a tener miopía, y con el paso de los años y de reprimir muchos miedos y de tener muchos "arrechuchos emocionales" y de negar mis necesidades, etc la miopía se convirtió en miopía magna, con todo lo que ello supone de deterioro de la retina, nervio óptico... Y lo último que me faltaba fue la tensión ocular alta con el riesgo de glaucoma.

Bueno, no quiero llevarte la contraria. Pero muchas personas tienen "arrechuchos emocionales" y reprimen sus miedos y niegan sus necesidades... ¡y no tienen miopía magna!

Lo digo para que no te culpes.

Las enfermedades NO las creamos nosotros. Naturalmente que nuestra actitud puede influir e influye: si sufro psicológicamente eso baja mi nivel de defensas, tensa mi cuerpo, altera la tensión arterial, etc. Pero NO creamos las enfermedades.

Lo digo para que no te culpes. Las enfermedades son multicausales: hay factores hereditarios, factores ambientales, factores culturales... y también influye nuestro estado de ánimo como decía antes. Pero NO os culpéis por vuestras enfermedades.

En todo caso, cuidate. Haz prevención, haz vida sana... ¡pero no te culpes!

Y, cuando si enfermas, aprovecha para cuidarte. El texto que he puesto antes puede inspirarte. Te lo vuelvo a poner:

"si la vida decide que pierda la visión, lo aceptaré y lo aprovecharé para crecer interiormente mucho más que lo que he hecho hasta ahora. No me apetece, pero si me ocurre, me prometo aprovecharlo para crecer y no hacer depender mi felicidad de la visión"

Aunque empecé a buscar tratamientos naturales para ayudar a todos estos temas y ahí ando...

Perfecto. Hay mucha sabiduría en la medicina alopática y en las tradicionales. No te cierres a ninguna: usa lo que te ayude.

Me ha quedado un miedo interior grande a padecer enfermedades. Tanto que con sólo pensar en ir a tomarme la tensión, ya se me acelera el corazón. En fin un "jaleo magno".

Pues repetirte lo anterior (lo puedes adaptar a tu lenguaje), igual te ayuda....

"si la vida decide que pierda la visión, lo aceptaré y lo aprovecharé para crecer interiormente mucho más que lo que he hecho hasta ahora. No me apetece, pero si me ocurre, me prometo aprovecharlo para crecer y no hacer depender mi felicidad de la visión"

Esta situación me genera, subidones y bajones de moral, porque veo que el miedo "me puede". Y este miedo, me provoca mayor inseguridad en mi capacidad para superarlo.

Lo entiendo. Has puesto tu ego-ideal en tener salud. Pero eso no depende de ti. Lo que sí depende de ti es intentar cuidarte y procurar aprovechar lo que ocurra para crecer.

Ahora te hago una pregunta.

¿Si te aseguraran que, si pierdes la visión, conquistarás la paz interior total... aceptarías quedarte ciego/a ahora mismo?

Es decir, si el fruto de perder la vista es ganar la paz interior, la iluminación... ¿aceptas?

Piénsalo.

Y recuerda el texto que te estoy sugiriendo todo el rato:

"si la vida decide que pierda la visión, lo aceptaré y lo aprovecharé para crecer interiormente mucho más que lo que he hecho hasta ahora. No me apetece, pero si me ocurre, me prometo aprovecharlo para crecer y no hacer depender mi felicidad de la visión"

Sé que no estoy "comprendiendo" el asunto adecuadamente y por eso te lo estoy contando. Creo que tiene que ver con el centro energético. Ya me dirás.

Sí, y con una identificación falsa: tu felicidad no depende de tener o no vista, pues en ese caso no habría personas ciegas felices.

Por eso he insistido tanto en que rompas esa idea y te he sugerido un texto (que te pido que adaptes) para decirte en lugar de lo que ahora te dices que (estoy seguro) es falso y te hace sufrir.

Por otro lado, mi ego ideal, ne hace creer, que si "hiciera las cosas Bien, pensar, sentir, etc, esto no me ocurriría" y lo peor es que muchas veces me lo creo.

Sí.

Antes se decía que los padres/madres que tenían un hijo/a con una dificultad física o psíquica era porque Dios los castigaba, que tenían la culpa: una crueldad.

Lamentablemente, ahora hay muchas personas que creen que tienen la culpa de sus enfermedades.

Si una persona pilla el coronavirus no es culpable: es un virus, un bicho.

Si me rompo la pierna, no soy culpable: es un accidente.

Si me da un ataque al corazón, tengo cáncer o artritis no tengo la culpa: son disfunciones habituales del organismo (que también sufren los animales, que no tienen ego).

¡Así que no te culpes!

Me preocupa ver cómo hemos confundido la idea que las enfermedades mejoran con una buena actitud mental (psicosomático) con el error que las hemos creado con la mente (psicocreación). La psicocreación es falsa y es verdadero terrorismo espiritual. No ayuda nada.

Pero prometernos que, ocurra lo que ocurra nos vamos a cuidar y lo vamos a aprovechar para crecer, ¡sí ayuda!

Mira, te repito la pregunta: imagina que si pierdes la visión te iluminas pues lo aprovechas para comprender, amar y aceptar de forma total. Si eso fuera así, ¿te importaría perder la vista?

Ya ves, no sabes lo que es bueno para ti, por lo tanto, hazte la promesa de usar lo que te ocurra (la posible ceguera también) para crecer y, mientras te cuidas con ternura, deja que la vida decida lo que no está en tus manos.

¿Te estoy ayudando?

Gracias por tus respuestas. Y gracias por este curso tan estupendo que has creado.

¡Ojalá también esta respuesta te ayude! ¡Ya basta de maltrato por las enfermedades que vivimos!

Un fuerte abrazo, corazón.

También para ti. Muy fuerte



Em tenso quan dormo (en castellano a continuación)

Hola, Daniel,

¡Hola!

Gràcies per compartir els teus coneixements i fer classes tan entretingudes i en tenidores.

Encantat!! Crec que és un coneixement molt útil que ha de ser compartit.

Sóc del 60% amb el centre afectiu vigorèxic i el centre energètic anorèxic,

Je, je, je... benvingut/da al club!

el no somriure compulsivament bé, però el no ser amable ja costa més,

Doncs... a practicar-ho! I ja veuràs com et serà útil!

l'exercici del despertador entenc la teoria, a la pràctica je, je! és més difícil del que sembla, però com no hem de tenir èxit és fantàstic.

Exacte. Només cal intentar-ho...

: -)

La consulta a veure si em pots ajudar a tirar algun fil, la cosa és que quan em desperto a la nit, ara sóc conscient de la postura que tinc, la mandíbula pressionada i les espatlles en tensió com si hagués de defensar-me alguna cosa. Pots orientar-me amb alguna tècnica per descobrir el perquè o estic donant importància a un fet que no el té.

Mira, enlloc de relaxar la musculatura, intenta tensar-la al màxim abans de relaxar-la i, en estar tensa, intenta captar què et recorda. No cal que sigui una paraula, pot ser només una sensació...

A vegades no és un tema concret, sinó una forma de viure i s'anirà relaxant a mida que enforteixis l'energia. És a dir, a mida que tinguis més energia, això es reduirà.

Però prova això de tensar conscientment intentant captar el que es desperta... quan tensem conscientment podem destensar a continuació més fàcilment i, en fer-ho conscientment també és més fàcil que allò que no captem emergeixi a la superfície...

Ho proves uns dies?

Gràcies, feliç setmana.

:~)



Me tenso al dormir (ahora en castellano)

Hola, Daniel,

¡Hola!

Gracias por compartir tus conocimientos y dar clases tan entretenidas y en tenedoras.

Encantado !! Creo que es un conocimiento muy útil que debe ser compartido.

Soy del 60% con el centro afectivo vigorèxic y el centro energético anoréxico,

Je, je, je ... bienvenido/a al club!

el no sonreír compulsivamente bien, pero el no ser amable ya cuesta más,

Pues ... a practicarlo! Y ya verás como te será útil!

el ejercicio del despertador entiendo la teoría, la práctica je, je! es más difícil de lo que parece, pero como no tenemos que tener éxito es fantástico.

Exacto. Solo hay que intentarlo... el éxito no depende de nosotras, intentarlo sí.

:~)

La consulta a ver si me puedes ayudar a estirar de algún hilo, la cosa es que cuando me despierto por la noche, ahora soy consciente de la postura que tengo, la mandíbula presionada y los hombros en tensión como si tuviera que defenderme algo . Puedes orientarme con alguna técnica para descubrir el porqué o estoy dando importancia a un hecho que no lo tiene.

Mira, en lugar de relajar la musculatura, intenta tensar al máximo antes de relajarse y, al estar tensa, intenta captar qué te recuerda. No es necesario que sea una palabra, puede ser sólo una sensación ...

A veces no es un tema concreto, sino una forma de vivir y se irá relajante a medida que fortalezcas la energía. Por lo tanto, a medida que crezcas en energía se irá disolviendo...

Pero prueba esto de tensar conscientemente intentando captar lo que se despierta ... cuando tensamos conscientemente podemos destensar después más fácilmente y, al hacerlo conscientemente también es más fácil que lo que no captamos emerja a la superficie ...

¿Lo pruebas unos días?

Gracias, feliz semana.

:~)



Tenemos roles diferentes

Buenas noches, Daniel.

¡Hola!

No sé si será la respuesta general.

Todos tenemos distintos roles o formas de actuar dependiendo de con quién nos relacionamos.

En mi caso concreto... Aunque deba amar a todo el mundo..., si creo que estoy enamorado de alguien..., ya lo tienes ahí me paso en mi expresión del amor hacia esa persona, jejeje.

Así podría seguir con cada faceta; el trabajo, la familia, amigos...

Ya me dices qué piensas...

Mira, es normal tener roles diferentes en distintos lugares.

Yo os doy clase a vosotros, pero cuando voy en tren no me pongo en medio del vagón a dar clases a la gente, ni les pongo deberes... ¡aunque creo que les iría muy bien!

Je, je, je...

Ya ves: actúo en función del tipo de relación que tenemos.

Respetar a las personas del vagón de tren sin darles clases es amor. Pero, en cambio, daros clase a vosotros/as también es amor: pues es lo que habéis pedido al apuntaros a Aula Interior.

Lo importante no son las formas diferentes como el amor se puede expresar, sino expresarlo de manera consciente y, en la medida de lo posible, aplicando las 7 herramientas del amor.

Lo poco sabio sería querer actuar siempre igual: en situaciones diferentes debemos expresar el respeto, el amor, la comprensión, la ternura... ¡de formas diferentes!

Por ejemplo, cuando a una persona le molesta que la toquen, nos mantenemos a distancia: ¡y eso es amor y respeto! Pero si otra prefiere ser abrazada, la abrazamos.

Por lo tanto, lo importante es preguntarse: ¿de qué manera es sabio actuar ahora? ¿cómo puedo expresar el amor y mis valores de forma adecuada en esta situación?

Así lo que cambiará será la forma de expresarnos, pero siempre estaremos expresando lo mejor de nosotros: el amor, la comprensión, la ternura...

¡Ojalá te haya contestado!

Gracias.

¡A ti por la pregunta, ha servido para todos/as!