

Dossier



Daniel Gabarro
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

SER EL TEU FARMACÈUTIC/A: EL CENTRE AFECTIU

Dossier 17

Primera setmana de febrer

Índex

Utilitat del dossier.....	3
Introducció.....	3
Per què fer tasques concretes per reequilibrar els tres centres?.....	5
Durada del treball.....	7
Claus per aprofitar les teves pròpies medicines.....	9
ACTITUD POSITIVA SENSE EXPECTATIVES.....	9
SER EL TEU FARMACÈUTIC/A.....	10
Treballs possibles per al centre emocional.....	11
Per incrementar-ho.....	11
Per reduir-lo.....	17
Tasques per a aquesta setmana.....	19

Utilitat del dossier

Després de cada sessió rebràs un **dossier que resumeix els continguts impartits al curs** perquè puguis completar els teus apunts.

Així no caldrà que prenguis apunts si no ho desitges. Sabent que rebràs el resum de la sessió, podràs decidir si prens molts o pocs apunts a classe: **sempre ho tindràs tot!**

No obstant això, **el dossier no substitueix la sessió**, perquè a la sessió hi ha coses que s'expliquen i no es poden plasmar al dossier. De vegades, el que es diu és menys important que el lloc des d'on es diu i això és difícil de captar per escrit. Recordeu que l'assistència **a la classe o en diferit és el 80% del resultat**.

Introducció

Fins al febrer ens hem anat **observant en dues grans línies**: per una banda, hem detectat aquelles **creences errònies** que tenim i que ens fan patir innecessàriament; i, de l'altra, hem estat **observant-nos a nosaltres mateixos** (les nostres idees, pensaments, emocions, reaccions automàtiques...).

El personatge té una existència mecànica: hi ha coses que l'atreuen i coses que el treuen de polleguera, que li fan por, que... i NO pot evitar. **El personatge REACCIONA MECÀNICAMENT davant de la vida.**

Quan reequilibrem els tres centres (energia, amor, intel·ligència), podem començar a relacionar-nos amb la realitat des de la consciència, podem viure la realitat sense perjudicar-la i triar la resposta més adequada entre les opcions que tinguem disponibles en aquell moment.

Durant aquest mes ens dedicarem a reequilibrar els nostres centres: el centre emocional, el centre intel·lectual i el centre energètic.

Si no els recordes molt bé, pots tornar a llegir-los als dossiers anteriors on expliquem les característiques de cadascun en el seu estat equilibrat, vigorèxic i anorèxic.

En les setmanes vinents, veurem les “medicines” per sortir de la presó on estem presoners.

Com? En aquesta primera sessió ens centrarem en com equilibrar el centre afectiu; a la segona sessió; com equilibrar el centre intel·lectual; a la tercera, abordarem el centre energètic i, a l'última, buscar medicines que equilibren els tres centres alhora.

Les primeres sessions busquen **medicines individuals** , l'última, medicines útils per a totes les persones.

Antonio Blay preferia medicines individualitzades: dono fe de la seva eficàcia.

En Gerardo Schmedling suggeria les mateixes accions per a tothom: serà el nucli de la quarta sessió d'aquest mes, ja que també és útil.

En equilibrar tots tres centres ens convertim en persones adultes. Res espectacular, només **persones adultes alliberades de la mecanicitat**. Però és un gran salt.

En l'àmbit intel·lectual, el personatge prejudja el món (espera que sigui d'una manera determinada), però **el jo-experiència** mira i observa el món tal com és, **busca entendre** .

En l'àmbit emocional el personatge vol/odia en funció de si el que passa va a favor o en contra. En canvi, **el jo-experiència (o el jo equilibrat) viu l'afectivitat una oportunitat d'aportar alguna cosa al món, d'unir-s'hi** .

Energèticament, el personatge actua sense llibertat (si alguna cosa li agrada no es pot resistir, si li fa por intenta fugir, si està atrapat i no pot fugir es queixa inútilment). El **jo-experiència** viu el nivell energètic com la forma concreta d'actuar i de respondre al que la vida li posa al davant. Quan l'exterior és difícil, veu més possibilitats d'**exercitar les facultats que té i créixer** . El jo -experiència no viu les dificultats com una cosa personal (no hi són "en contra meva i tothom em té mania i

tot em surt malament") sinó com una cosa que forma part de la vida i amb el que cal aprendre's a manejar.

Per què fer tasques concretes per reequilibrar els tres centres?

Som presoners de les nostres idees, de les nostres creences (el personatge és la suma de dues creences: el jo-idea i el jo-ideal), del desequilibri dels nostres tres centres (el desequilibri d'un centre ens porta a mirar la vida d'una forma determinada).

En fer tasques concretes (estudiar, callar, fer un diari emocional, evitar el somriure compulsiu, anar a un gimnàs...) **les nostres idees canviaran més fàcilment com a resultat de l'experiència viscuda**: sabem que una altra realitat és possible perquè l'hem viscuda.

No és teoria, sinó experiència personal evident. Les creences limitants poden caure amb molta més facilitat, especialment si hem realitzat aquestes experiències amb consciència.

No es tracta de "pensar diferent", sinó que en tenir unes experiències determinades puguem experimentar una realitat diferent de l'habitual. D'aquesta manera, el canvi és molt més fàcil.

Si volguéssim canviar les idees sense canviar la nostra experiència vital resultaria més difícil. Però si jo estudio i em visc com a capacitat de comprensió, no podré sinó sentir-me intel·ligent; si jo treballo físicament i em visc com un focus energètic, no podré sinó sentir-me amb força i seguretat...

L'objectiu és que el canvi mental sigui resultat d'una experiència vital, així és molt més senzill i gairebé inevitable: una conseqüència del que s'ha viscut.

Tu et veus per dintre. Tu has estat observant els teus centres o capacitats, tu has vist la teva jo-idea (la forma com et veus i com et critiques o lloes...) i el teu jo-ideal (el

que somies o t'exigeixes ser per "millorar" i que, lamentablement, es converteix en estressant i cruel cap a tu).

Per tant, equilibrar els teus centres no és una imposició externa , sinó que neix de la teva decisió de ser tu mateix recuperant les capacitats que has desenvolupat poc o que tens desequilibrades.

Hi ha persones que necessiten treballar prioritàriament la seguretat o el centre energètic. Altres persones necessiten treballar primer l'amor o el centre afectiu. Mentre que altres necessiten treballar abans de res la intel·ligència o comprensió.

Sovint necessitem una combinació de dues.

Els exercicis concrets per equilibrar els centres els has de triar tu.

Però no et preocupis, seran les accions les que t'escolliran a tu.

Veuràs accions que -ho sabràs al teu interior- et beneficiaran molt, no les hauràs escollit tu, sinó que elles t'hauran escollit a tu (bé, és una manera de dir-ho, però crec que m'entens, oi?).

Segurament, llegireu alguna proposta que us cridarà l'atenció. Si això passa, t'invito a fer-la, ja que tens la clara intuïció que és una cosa que trenca la teva programació. Potser no et vindrà de gust molt realitzar-la. Però si intueixes que et beneficia, ho faràs. Això també ho tens clar, oi?

Sé que passar per aquest entrenament pot ser un pas una mica desagradable per a algunes persones, encara que no per a totes. Deixar d'ajudar compulsivament, callar, deixar de fer bromes, no fugir dels enfrontaments... sí, de vegades pot ser dur. Però com que entens la seva utilitat, no deixaràs de fer-ho.

Però tu saps tan bé com jo que no fer aquest treball de reequilibri significa seguir atrapades o atrapats al punt on ara ets. Per tant, l'única escapatòria que tens és seguir endavant: els vaixells de tornada estan cremats.

Ho repeteixo: és l'única escapatòria, **no seguir endavant seria saber-nos atrapats en un personatge que ara se'ns ha fet evident!**

Però, afortunadament, ara sabem que podem trencar el bucle i reequilibrar els tres centres. L'esforç que necessites per fer-ho és molt més "barat" que el preu que hauràs de pagar si no ho fas... i ara ho saps perquè t'has estat observant uns mesos. Per això la teva única escapatòria és seguir endavant.

Tota la feina prèvia volia portar-vos aquí: sense l'observació prèvia et costaria més iniciar el canvi. **Amb l'observació prèvia saps que no fer-ho significa pagar un preu molt més car que fent el canvi .**

Però igualment recorda que el teu pensament et causarà més por que l'activitat en si. Per això, feu front als pensaments de por i d'incapacitació (recordeu les 4 preguntes per entrenar la vostra ment) i tot anirà bé (potser serà una mica incòmode, però anirà bé).

I per a aquells que es pregunten: i si m'equivoco en treballar un centre perquè n'hauria de treballar un altre?

Jo els diria:

*"No et preocupis. Aquests mesos han servit per aprendre a observar-te, per veure les teves accions i treure'n conclusions. Si t'equivoques i no abordes el centre prioritari, t'invito a tornar enrere, tornar a aquest dossier i als anteriors, amb les seves propostes i tornar a construir des d'aquí. Ara coneixes el camí, fes el mateix que faries en perdre't en una excursió: **torna enrere i refeu el camí amb l'experiència que ja teniu.**"*

Durada del treball

Davant la pregunta: quant de temps he de fer aquestes activitats?

La resposta és: quan vegis que ja has integrat el que et faltava i que "ja no et disgusta res el que has de fer" llavors... segueix uns mesos més abans de deixar-ho (així evitarem que l'inconscient t'enganyi... de fet, si "no et disgusta" tampoc no t'importarà allargar-ho uns quants mesos).

Segons l'experiència que he vist en mi i en altres persones, els resultats s'integren (es noten abans, però no són estables) a partir de:

- Si fas **la feina de forma constant** (és a dir, gairebé cada dia) observaràs un gran canvi en aproximadament nou mesos (als 3-4 mesos veuràs un canvi evident i, aproximadament als nou/dotze notaràs que ja no hi hagi marxa enrere, que el canvi és complet).
- Si fas **la feina de forma suau, però constant i conscient** (com, per exemple, anar al gimnàs dues vegades la setmana) trigaràs uns divuit mesos, més o menys, a integrar el canvi.
- Si fas **la feina de manera poc continuada** (per exemple, anar al gimnàs un cop per setmana) trigaràs uns tres o quatre anys a integrar el canvi.

És evident que els factors següents també influeixen en els bons resultats:

- **Consciència** : fer la feina amb molta consciència del motiu pel qual ho faig. Per exemple, estudiar sabent que vull ampliar la meva comprensió del món i lluitar amb totes les meves forces perquè això sigui així. **Aquest factor és clau: tot allò que es viu amb consciència s'integra, allò que es viu mecànicament, es perd.**
- **Constància** : com més vegades ho faci, més fàcil serà obtenir bons resultats.
- **A prop del meu límit o fora de la meva zona de confort** : he de fer coses que em suposin un entrenament, una dificultat. Si no em suposa cap esforç, difícilment es produiran resultats.

Hi ha una idea que vull deixar totalment clara.

MOLT IMPORTANT:

No es tracta de fer les activitats centrant-te en aquestes,
sinó fer-les adonant-te
**de ser la persona que mobilitza l'amor
o que mobilitza l'energia
o que mobilitza la intel·ligència .**

**A més, fent-les pel plaer d'expressar-te,
sense necessitat de buscar l'èxit en fer-les.**

Això és fonamental: no es tracta de forçar-se a fer una activitat.

El que es tracta és **d'adonar-se que SOC energia, amor o intel·ligència MENTRE faig una activitat determinada. Es tracta de posar CONSCIÈNCIA en fer l'activitat. No es tracta d'imposar-te res, d'obligar-te a res, sinó de posar-hi consciència .**

Si ens obliguem estem actuant des del personatge. Però si posem CONSCIÈNCIA del que estem mobilitzant estem actuant des del jo-real, el jo-experiència i això ens fa créixer.

Recordeu-ho: la consciència és clau per integrar la feina!

Claus per aprofitar les teves pròpies medicines

Abans d'exposar les diferents accions possibles a realitzar per equilibrar el centre emocional, et vull recordar l'ACTITUD amb què et suggereixo fer aquestes accions:

ACTITUD POSITIVA SENSE EXPECTATIVES

Què vol dir això?

Intenta posar el teu màxim en tot moment. Això és una actitud positiva: posar el màxim d'amor, el màxim d'intel·ligència i el màxim d'energia.

Ah! I recorda que el màxim d'amor inclou sentir les teves emocions, però NO fer-les servir per relacionar-te; ja que amor és actuar volent el bé màxim de les persones implicades, al marge del que sentis.

A més, tingues una actitud conscient: a més de l'activitat que facis, procura tenir-te TU present en la teva consciència. TU has d'estar dins del teu camp d'atenció, a més del que estiguis fent. Això és actitud conscient. Crec que t'adonaràs que això és el mateix que l'exercici del despertador.

T'has d'adonar de ser QUI MOBILITZA LA INTEL·LIGÈNCIA, QUI MOBILITZA L'AMOR,

QUI MOBILITZA L'ENERGIA.

EL QUE MOUS DE FORMA CONSCIENT S'INTEGRA.

ADONA'T DE SER QUI MOU LES TEVES CAPACITATS.

MOBILITZA-LES CONSCIENTMENT.

I un darrer detall... molt important!

DEIXA EN MANS DE LA VIDA EL RESULTAT DEL QUE FAS.

EL RESULTAT NO DEPÈN DE TU.

Si ho fas així, evitaràs que el personatge (l'ego-ideal amb el seu “*has d'aconseguir-ho*” i l'ego-idea amb el seu “*no ho fas prou bé*”) s'apropï del treball interior.

Recorda:

NO BUSQUES EL RESULTAT, SINÓ EXPRESSAR-TE .

Moltes escoles místiques expliquen que amb això n'hi hauria prou per fer un immens salt espiritual de creixement interior. Doncs... endavant!



Compte amb el que acabo de dir: per a moltes escoles d'autoconeixement això seria més que suficient i no suggeririen cap feina més. Per tant, fer-ho és molt potent. Si, a més, s'uneix a les 7 eines d'amor i amb tasques concretes, anirem molt bé.

SER EL TEU FARMACÈUTIC/A

Què fa créixer un cert centre? Per exemple, què fa créixer l'afecte?

I, què ho redueix? Què tindran en comú certes activitats que ho redueixin?

Certes activitats (o certes maneres de fer determinades activitats) potencien més o menys un centre determinat.

Si exercites conscientment un centre expressant-ho: L'incrementes.

Si observes conscientment un centre i només ho expresses de formes determinades: el redueixes.

En tots dos casos, el vas portant a un centre sa.

Durant aquest mes insistiré molt que entenguis per què certes accions potencien o redueixen un centre.

Així, tu podràs ser el teu propi farmacèutic. És important que tinguis aquest coneixement: sabràs per què fas les coses i no dependràs de mi.

No dubtis a buscar, d'entre les medicines que es proposen a continuació per al centre afectiu, les que et diguin més. I no tinguis por de dissenyar alguna que vegis et serà útil.

Sabent el secret, tot és qüestió de pràctica i de posar-s'hi.

Així deixes de dependre de mi, coneixes el secret!

Treballs possibles per al centre emocional

Per incrementar-ho:

1. Buscar una associació on la relació sigui important i... estar amb la gent. Intentar comprendre, conèixer, preocupar-se de les persones que hi són. Implicar-se emocionalment, obrir el cor... No fugir. Fer créixer l'interès per la gent. I ser conscient de ser aquest interès!!! I ser conscient d'estar mobilitzant l'amor!!!
2. Acollir un animal i cuidar-lo, acariciar-lo... tendresa! Però només si no odies les persones: hi ha qui estima els animals com a substitut de les persones. Els que vulguin obrir el seu cor ho poden fer a través d'un animal... i fer-ho

conscientment... i portar aquesta consciència a la vida quotidiana quan estan amb persones!!

3. Si tens una relació amorosa en què no t'impliques (fa anys que sou "nuvis", fa anys que viviu "però a cases separades per no molestar massa", fa anys que desitges tenir un fill/a, però *"esperes que arribi un bon moment"*): implicar-te. És a dir: anar a viure junts, casar-te, tenir un fill/a. CURA: només si ho estàs pensant des de fa anys... NO estic dient que tingueu fills/es perquè sí!!!

4. Però també el contrari: si fa anys que vius amb algú i saps que no has de seguir, que la relació està acabada... Si fa temps que t'han deixat, però segueixes cultivant l'esperança del seu retorn (i patint contínuament) és hora de girar full i demostrar el que tu vols i tallar, divorciar-te o el que toqui. Ho passaràs malament, però serà millor per a tu. No edulcoris el moment. Viu allò que hakis de viure. I en fer-ho viu-ho amb consciència, adonant-te que ets tu que estàs cuidant-te... encara que en aquell moment estiguis plorant!

5. Explicitar les pròpies emocions i obrir-te als altres. Ser sincer/a, comunicar-te des del cor. Obliga't a experimentar allò que sents i a expressar-ho. I adona't de ser qui ho expressa, adona't de ser qui ho està expressant, de ser capacitat d'expressar. D'aquesta manera ho pots integrar. Recorda que pots donar la mà, amorosament, al teu pare i a la teva mare... sobretot, si sents que et ve de gust, encara que per dins et faci vergonya o el que sigui... (és un fabulós exercici d'amor i energia). També dir a la gent que estimes que l'estimes i perquè l'estimes.

6. Cantar una coral, tocar en una orquestra, grup musical o similar. Conviure amb aquestes persones, interessar-s'hi. Fer amistat. La música com a art obre el cor, les persones també.

7. Relacionar-te amb els veïns i veïnes i crear vincles d'interès cap a ells.

8. Fer dansa i amistat amb els/les dansaires. Psicodança, bio dansa, dansa clàssica, balls regionals...

9. Pintura artística.

10. Artteràpia.

11. Ikebana, jardineria o similar.

12. Massatge (donar i rebre). Aprendre, mantenir el contacte físic, recuperar el cos propi i l'aliè des del contacte. I recorda: fer-ho des de la consciència, adonant-te de ser TU qui ho fa de forma voluntària i conscient, expressant el màxim d'afecte possible.

13. Portar un diari íntim explicitant les teves emocions. Un oasi d'autoconeixement, un lloc on no enganyar-te, on veure't, un recordatori diari... No es tracta de posar el que he fet durant el dia, sinó de plasmar les teves emocions... i adonar-te del que tens a dins i donar-te permís per expressar-ho tot. I fer-ho de manera conscient.

14. Teatre-teràpia, però també qualsevol mena de teatre (d'aficionades/des, de l'oprimit/da...). I fer vincles amb la gent, implicar-se al projecte. I en fer teatre, adonar-te de ser tu expressant-te, mobilitzant l'estima cap als altres, el goig...

15. Reiki i amistat amb la gent que ho fa... i oferir-ho a amistats i persones de la feina i prendre un te amb ells/es...

16. Ioga (els que són de fer lentament, d'observació de l'interior, d'autocura...). Mirar-me a mi en acció amb amor, amb acceptació... no lluito contra el cos, el cuido, l'observo... Posar consciència en la cura del propi cos, en mi... per donar-me conscientment amor, tendresa, atenció, compte...

17. Thai-chi i amistat amb la gent que ho fa...

18. Cuinar per a altres persones. I mentre es cuina s'ha de mantenir l'atenció en el fet d'estar donant amor i d'estar-ho donant de manera voluntària i conscient.

19. Cuidar, sorprendre altres persones de la feina, de la família, els meus veïns/es... una cosa així com un amic/ga invisible però visible i amb consciència...

20. Tenir cura de la teva imatge: roba, estètica... sabent, en fer-ho, que és una mostra d'amor conscient cap a mi...

21. Cuidar la teva llar i fer-la bonica. Embellir el teu entorn: laboral, personal, veïnal... I en fer-ho, proposar-s'ho com una tasca d'amor cap a un mateix, com una manera d'exercir la capacitat d'estètica pròpia...
22. Poesia, teatre, cinema, literatura en general i tot allò que obri la teva sensibilitat. De manera activa i passiva. Però sent molt conscient.
23. Integrar-se i col·laborar amb una cooperativa de consum, o qualsevol altre grup: implicar-se en un sindicat, partit polític... per estar amb la gent: conèixer-la, estimar-la, obrir el cor...
24. Contact: un tipus de ball sempre en contacte i escolta amb els altres.
25. Anar a un grup de Gestalt i obrir-se, implicar-se.
26. "Dirigir" la música que et poses a casa. Ballar-la des de l'emoció. Cantar-la.
27. Treballar/cura de nens/es.
28. Estar amb persones disminuïdes psíquiques. Gaudir de la seva mirada innocent del món i adonar-se de ser aquell que gaudeix d'aquesta mirada innocent, de ser la innocència, de ser l'amor o l'interès que es mostra.
29. Contacte amb la naturalesa. Gaudir-ne, conèixer-la, passejar-la...
30. Contacte, suport a persones malaltes terminals. Implicar-se i deixar-les anar. Lògicament necessitaràs una formació important sobre això.
31. Qualsevol ball.
32. Anar a un grup de **co-escolta**, **escolta activa** o co-counseling (un parla durant X minuts, mentre l'altre escolta i després canvi de papers: un tipus de "teràpia" gratuïta i entre iguals). Molt important: obre el teu cor, parla de tu... adona't de ser tu expressant-te des de la llibertat, des de la consciència, des de l'interès, des de l'amor que estàs mobilitzant. Possiblement, jo mateix organitzi parelles de co-escolta entre les persones del grup: és una eina que equilibra els 3 centres i et pot ser molt útil.

33. Connectar amb el cos i les emocions. Quina emoció estic oblidant. I adonar-te de ser qui s'adona i ser qui està conscientment aquí i ara, mobilitzant les ganes de conèixer les pròpies emocions, ser qui està escoltant el cos.
34. Fer els oferiments de cor, amb ganes que acceptin la teva proposta com a forma d'exercitar-te. Oferir-te a ajudar, oferir una tassa de te, oferir uns xiclets, oferir-te a cuidar els teus nebots... i fer-ho des de la consciència d'estar mobilitzant l'amor cap als altres.
- 35 - Per a les persones que viuen una crisi espiritual profunda: enfocar la vida com a servei, fer silenci i recessos en monestirs i similars. Lliurar el patiment personal per bé dels altres i del món. Mira amb amor la pròpia mort en vida: nous vins a nous odres.
36. Reeduació infantil en l'àmbit emocional, energètica o intel·lectual, segons convingui.
37. Si ets molt sec (també si ets explosiu) i si has de treballar el centre intel·lectual: durant una setmana planteja't què els fa patir? (sobre una persona o grup concret de persones). Ser conscient, posar-te a la pell sentint el que senten.
38. Posa post-it sorpresa de tant en tant amb coses belles per a persones que coneixes... Sota el coixí, a la nevera... I fes-ho amb amor...
39. Prepara una sorpresa per a la família o el treball... una cosa que els agradi molt...
40. Busca coses belles al món. Cultiva-les. Observa com creixen dins teu en buscar-les conscientment.
41. (també útil per a irascibles) Un dia a la setmana (o una franja horària diària) passi el que passi, seré amable, intentaré comprendre, no em fastiguejaré el dia, seré feliç...
42. Dona les gràcies per totes les coses belles que vius: el cafè, la calor dels mitjons, l'aigua calenta sobre el teu cos, el semàfor que funciona per a tu, la

llum que s'encén... i pensa i agraeix la seva existència ia les persones que ho fan possible...

43. Permetre'm reconèixer i viure totes les emocions. Si tendeixo a negar o amagar les emocions negatives, reconèixer-les i viure-les, encara que sense caure en la complaença. Simplement, veure-les, no negar-les, no amagar-les mentre em sé al marge de les emocions, però no les nego.

Afegeixes alguna?

N'hi ha alguna que t'ha cridat l'atenció i creus que t'ajudaria a fer-la?

Escriu-la en aquest espai:

Per reduir-lo:

1. Si tendeixes a divertir els altres: evitar-ho en tant et vegis fent el pallasso o fent-te el simpàtic/ai pregunta't: *Què passaria si no ho fes ?* Ocupa el lloc nou que s'obri a la teva consciència en fer-te aquesta pregunta.
2. Si tendeixes al plaer i diversió sense fi, si necessites sempre nous estímuls: *sobrietat* . Sobrietat en tot: en menjar, en sexe, en diversions, en activitats, en temps lliure / ocupat, a la feina, en confort... Pots fer-ho tot... però només mentre tinguis gana, desig, set... ! Si actues quan aquesta no és existent en l'àmbit físic, investiga què passa i, si pots, mantingues la sobrietat mentre mires d'atendre la causa profunda amb la teva atenció.
3. Els que sempre tendeixen a anar d'un lloc a un altre, els que estan a totes les festes, els que tenen una agenda boja per no perdre's res... Estar en un lloc i no desitjar el regal següent (el següent canvi). Preguntar-te, *quin és el regal de l'ara ?*
4. Per als anteriors: avorrir-te. No fer res. Tenir temps lliure/buit. Obligar-te a viure'l. Davant l'angoixa que pot generar l'avorriment preguntar-se: quin sentiment estic evitant ara? I, en lloc de fugir, viure'l conscientment.
5. Per als qui viuen planificant milers de coses per fugir del present: no híper-planificar. Quan estàs planificant... respirar i preguntar-te: *de què fujo en planificar ?* No confondre la creativitat i l'energia amb la necessitat compulsiva de planificar per fugir del moment. Preguntar-se: de què estic fugint? Intentar mantenir-te en aquest espai que descobreixis.
6. Davant l'angoixa i de voler fer una altra cosa diferent, anar a un altre lloc, dir-se : *no em perdo res. No he d'estar a cap altre lloc diferent d'on soc ara.*
7. Evitar els plans que et treuen de les relacions ara. Veure que la teva pròpia relació és la que s'abandona. I aquesta relació és la que obliga a continuar buscant indefinidament.
8. No al somriure compulsiu.

9. No a l'amabilitat compulsiva.

10. No trenquis les normes de l'ajuda.

11. No busquis ser bo. Fes allò que et toca fer. Aplica les 7 eines de l'amor.

12. Deixa d'estar bolcat cap als altres. Recordeu que sou la persona més important de la vostra vida. Pregunta't: què m'interessa? Què m'agrada? I fes-ho. Dedica't temps a tu fent allò que t'agrada. Fes-ho sol/a al principi, per comprovar que et cuides i no fas servir l'activitat per dependre de l'amor aliè. Cobreix les teves necessitats.

13. Mira't al mirall i promet-te que avui, passi el que passi, et cuidaràs.

14. Permet que els altres expressin el seu amor a la seva manera. No hi ha una única manera correcta: respecta les de tots. No els facis xantatge perquè es relacionin amb tu tal com tu desitges.

N'hi pots afegir alguna més? Quina?

NOTA:

Segurament observaràs que algunes tasques que **pugen l'energia o l'intel·lecte tendiran a baixar l'emocional.**

Com que ets el teu farmacèutic/a, **observa-ho i actua en conseqüència.**

NOTA 2:

De vegades podeu tenir activitats que semblen contradictòries: reduir i potenciar un mateix centre. No és il·lògic: sovint passa que a l'àmbit públic, com el laboral, necessitem una cosa i a l'àmbit privat, necessitem una altra cosa diferent.

Alguna o algunes són adequades per a tu?

Escriu-les en aquest espai:

Tasques per a aquesta setmana

Heus aquí les tasques per a aquesta setmana:

1. Si necessites equilibrar aquest centre, **decideix les teves 2-3 activitats individuals** fonamentals per equilibrar el teu centre emocional. **Fes-les amb actitud positiva i sense necessitar tenir èxit .**

Com que encara queda veure el centre intel·lectual i el centre energètic, és possible que complementis (o quedin relegades a un segon pla) les que ara has marcat. En tot cas, quan hàgim vist les activitats proposades pels 3 centres, no dubtis a practicar les 3-5 activitats claus per reequilibrar-los que has triat. Sense pressa, però sense pausa.

2. **Intenta estar despert/da.** Recorda: el dolor és un excel·lent despertador. Si pateixes, recorda despertar, incloure't a la teva presència, fer l'exercici del WC i els 4 passos per reeducar el teu cervell.

3. Continua **observant el personatge**: és la monda!

I recorda:

Creixem quan **exercitem conscientment** una cosa que ens costa **adonant-nos de ser l'amor, l'energia o la intel·ligència que mobilitzem**.