

Dossier



Daniel Gabarro  
danielgabarro.cat

# Aula Interior

*Eines pràctiques per viure en plenitud*

## EL DIAGNÒSTIC: EL CENTRE ENERGÈTIC I ALLIBERAR-ME DE LLIGAMS

Dossier 15

Tercera setmana de gener

## Índex

|                                                        |   |
|--------------------------------------------------------|---|
| Utilitat del dossier.....                              | 3 |
| Utilitat del dossier.....                              | 3 |
| Avís.....                                              | 3 |
| Avís.....                                              | 3 |
| Introducció.....                                       | 3 |
| Introducció.....                                       | 3 |
| El centre energètic.....                               | 4 |
| El centre energètic.....                               | 4 |
| Alliberar-nos de lligams.....                          | 7 |
| Alliberar-nos de lligams.....                          | 7 |
| Primer pas: Fer una llista de persones importants..... | 7 |
| Segon pas: Identificar expectatives i reptes.....      | 7 |
| Tercer pas: Crear un "pessebre" simbòlic.....          | 7 |
| Quart pas: Deixar-les lliures.....                     | 8 |
| Repte per a aquesta setmana.....                       | 8 |
| Repte per a aquesta setmana.....                       | 8 |

## Utilitat del dossier

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

A més, d'aquesta manera, 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.

Recorda, l'assistència **a la classe o en diferit és el 80% del resultat** .

## Avís

El butlletí de dubtes (ni res d'aquest curs) és obligatori, però sí que te'l recomano moltíssim. Crec que les preguntes contestades et poden ser molt inspiradores.

## Introducció

Durant les dues setmanes anteriors hem comentat el **centre intel·lectual i el centre afectiu** , en el seu estat **equilibrat, sobredesenvolupat i subdesenvolupat**.

Aquesta setmana, comentarem el **centre energètic** .

En separar els centres en lloc d'analitzar-los en bloc, aconseguim focalitzar la nostra atenció en una única àrea i això facilita la nostra tasca.

A la sessió vam poder reflexionar sobre alguns aspectes extres. No els he posat al dossier on només veiem el que és central: el centre energètic.

## El centre energètic

A continuació, observem les característiques del centre energètic des de les tres perspectives: quan està sa, subdesenvolupat o sobredesenvolupat.

En primer lloc: Com són les persones que tenen el **centre energètic equilibrat** ?

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>E<br/>q<br/>ui<br/>li<br/>b<br/>r<br/>at</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Són persones que <b>se centren en les solucions</b> .</li> <li>2. Són persones que <b>es veuen a si mateixes com a capaces</b>. Pensen que el món és un espai on expressar-se, on descobrir-se... i senten que elles en són capaces.</li> <li>3. Són persones <b>resolutives</b>, és a dir, quan veuen la solució van per això.</li> <li>4. Són persones que <b>perceben el món com a lloc segur on s'espera la seva intervenció</b>. Alhora, coneixen els seus límits. Però no els perceben com una cosa que els impedeix ser, sinó que allò que les dota d'unes característiques determinades i els permet ser.</li> <li>5. Són persones que <b>es perceben com a segures</b>, amb capacitat.</li> <li>6. Són persones que <b>saben gaudir de l'instint i gaudeixen de la seva sexualitat</b> , del plaer del cos. També de l'expressió i del moviment, de l'esport...</li> <li>7. <b>Bona relació amb els “vehicles”</b>: diners, menjar, poder, cotxes, esport, etc.</li> </ol> |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

T'atreveixes a afegir alguna cosa més? El què?

Ara: quines característiques de les persones amb el **centre energètic subdesenvolupat**, és a dir, aquelles que l'haurien de reduir?

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| s<br>o<br>b<br>r<br>e<br>d<br>e<br>s<br>e<br>n<br>v<br>o<br>l<br>u<br>p<br>a<br>t | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Solen ser persones <b>hiperactives</b>, necessiten fer contínuament.</li> <li>2. Poden ser persones <b>prepotents</b>, es relacionen des de la força. De vegades ho disfressen sota "justícia", però la seva actitud és justiciera.</li> <li>3. Poden ser persones <b>obsessives</b>. Sovint pensen en el sexe o en menjar, com a manera reequilibren un dèficit en un altre àmbit.</li> <li>4. Solen ser persones que <b>no es poden rendir</b>. Desconeixen o neguen, per tant, els límits. Poden caure exhaustes.</li> <li>5. Poden ser persones que <b>passen a l'acció sense meditar</b>, sense sentir. Actuen sense criteri, sense avaluar els resultats de les accions.</li> <li>6. Acostumen a <b>viure el món des de les percepcions físiques</b></li> <li>7. Solen ser persones que <b>tendeixen a una certa violència</b>. Utilitzen la força com a forma de relació, així com la imposició. Volen marcar el terreny.</li> <li>8. Una altra opció és que siguin persones <b>rebels, necessiten portar la contrària</b> al món.</li> <li>9. Solen ser persones <b>poc respectuoses</b>, buscant satisfer les seves necessitats per sobre dels altres.</li> <li>10. Solen ser persones <b>revolucionades</b>, que sembla que van a tot gas, sovint amb pressa... en actuar eviten el buit interior.</li> </ol> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

T'atreveixes a afegir alguna cosa més? El què?

Com són les persones amb el **centre energètic subdesenvolupat**, és a dir, aquelles que haurien d'augmentar-ho? Normalment:

s  
u  
b  
d  
es  
e  
n  
v  
ol  
u  
p  
at

1. Són persones que tenen **difficultats a l'hora de posar límits als altres.**
2. Són persones **passives, reactives**, que els costa posar-se en marxa. No passen a l'acció per si mateixes.
3. Són persones amb **difficultat per a dir “no”.**
4. Són persones que no es focalitzen en les solucions o els resultats, **se senten impotents davant els problemes.**
5. Són persones **insegures** i/o que perceben una certa inseguretat o sensació de **por subtil** al seu entorn.
6. Són persones que poden estar **cansades, amb apatia...**
7. Són persones **indecises**, però que la seva indecisió neix de la por d'expressar-se (si naixés de la manca de criteri seria d'origen intel·lectual).
8. Són persones que, encara que **els vinguin de gust coses, no s'atreveixen a fer-les.** Tenen por d'expressar-se perquè no volen problemes, no volen dificultats o enfrontaments.
9. Són persones que tenen sovint **problemes amb la sexualitat.**
10. Són persones que poden sentir veritable **horror davant l'expressió de la violència** . Fins i tot l'energia assertiva o les discussions els poden arribar a incomodar.
11. Entren **en bucle perquè no fan** .
12. De vegades, tenen greus **difficultats amb diners** i l'abundància.

T'atreveixes a afegir alguna cosa més? El què?

## Alliberar-nos de lligams

**Fins al febrer no parlarem d'equilibrar els tres centres.**

Però avui et proposo un exercici que et prepara per a aquest camí.

És un exercici senzill, però molt potent.

Abans el feia de manera implícita, però ara prefereixo presentar-lo de forma clara.

Escolta la sessió per entendre'l bé, però aquí tens un resum:

### **Primer pas: Fer una llista de persones importants**

- Escriu una llista de totes les persones que han estat importants a la teva vida.
  - La majoria seran familiars, però pots incloure altres persones.
  - No importa si algunes són mortes o si no les has conegut directament. Per exemple, un avi amb qui comparteixes nom i sempre has tingut present.
  - Inclou els teus fills i nets, si en tens.

### **Segon pas: Identificar expectatives i reptes**

- Per a cada persona de la llista, anota:
  - Una paraula, una frase breu o un símbol que representi les expectatives que tenien sobre tu.
    - Per exemple: “sigues bona persona”, “no vals per res”, “ets intel·ligent” o “ets un babau”.
  - Els seus reptes personals.
    - Exemples: la tieta sempre estava enfadada, el tiet va perdre un fill, el cosí té una malaltia incurable. Aquests són els seus desafiaments, no els teus.

### **Tercer pas: Crear un "pessebre" simbòlic**

- Fes una representació d'aquestes persones. Pots utilitzar:
  - Fotos.
  - Un pòster.
  - Figures de fang o altres materials.
- No tinguis pressa: construeix-lo al teu ritme. Si fas les figures manualment, aprofita aquest procés per reflexionar sobre el quart pas.

### **Quart pas: Deixar-les lliures**

- Col·loca aquest “pessebre” en un lloc visible de casa teva. Si no és possible, posa'l com a fons d'ordinador o de mòbil.
- Cada dia (mínim un o dos cops, encara que només siguin uns segons), digues frases com aquestes:
  - “Tens dret a ser com ets.”
  - “Aquest és el teu repte, no el meu.”
  - “No te'l robo: l'hauràs de resoldre tu.”
  - “Et deixo lliure. Jo em deixo lliure.”

Aquest exercici, tot i senzill, t'ajudarà a reconèixer els pesos que has assumit sense ser teus. Retornant aquests lligams, et sentiràs més lliure i trobaràs més facilitat per reequilibrar-te.

### **Repte per a aquesta setmana**

El propòsit d'aquesta setmana és començar aquest exercici per alliberar-te de lligams que no són teus i, també, intuir d'on venen el 80% dels teus problemes.

Això segur que la gran majoria vindran d'unes poques causes. A quina capacitat pertanyen: a la capacitat de comprensió, d'estimar o de fer?

Per exemple:

Centre intel·lectual sobredesenvolupat amb un centre afectiu subdesenvolupat.

O un centre afectiu sobredesenvolupat i un centre energètic subdesenvolupat.

Potser per arribar a la conclusió anterior et pot ser útil fer el que indico a continuació. Però és totalment optatiu, ja que si ja has arribat a la teva conclusió, no cal que ho facis.

Però aquests serien uns passos que et poden ser útils:

1. Fes una **llista d'aquells problemes** més importants a la teva vida (si vols, aprofita per veure els que passin els dies vinents). Pots fer-ho en aquest mateix espai.

|  |
|--|
|  |
|--|

2. Ara, pots intentar **identificar a quin centre correspon cadascuna?**

| CENTRE INTEL·LECTUAL | CENTRE AFECTIU | CENTRE ENERGÈTIC |
|----------------------|----------------|------------------|
|                      |                |                  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

### 3. Comprova **el centre que més et dificulta la vida** .

Un cop els hagi escrit a la casella corresponent, comprova a quin centre tens més problemes o són més greus: si és el centre intel·lectual, el centre afectiu o l'energètic.

Si vols, torna a llegir aquests apunts i les observacions que has anat fent en aquests mesos per veure si encaixa.

Recorda que **dedicarem un mes a enfortir i netejar cadascun dels centres** , així que no et preocupis si ara tens dubtes o no saps per on començar. Seran els mesos de març (energia), abril (amor) i maig (intel·ligència).

A més, al febrer veurem les diferents accions i eines per equilibrar els 3 centres. I no et preocupis: les medicines t'escolliran a tu.

Ja ho veus: pas a pas. Aula Interior és un curs sistemàtic, graduat i que t'acompanya a cada pas!

:-)

Ens veiem a la pròxima sessió sigui en directe o en diferit!