

Dossier

 Daniel Gabarro
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

EL DIAGNÓSTICO: EL CENTRO ENERGÉTICO Y LIBERARTE DE CARGAS QUE NO SON TUYAS

Dossier 15

Tercera semana de enero

Índice

Utilidad del dossier.....	3
Aviso.....	3
Introducción.....	3
El centro energético.....	4
Liberarnos de ataduras.....	7
Primer paso: Hacer una lista de personas importantes.....	7
Segundo paso: Identificar expectativas y retos.....	7
Tercer paso: Crear un "belén" simbólico.....	7
Cuarto paso: Dejarlas libres.....	8
Reto para esta semana.....	8

Utilidad del dossier

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

Además, de este modo, 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** del mismo.

Aviso

El boletín de dudas (ni nada de este curso) es obligatorio, pero sí te lo recomiendo muchísimo. Creo que las preguntas contestadas te pueden ser muy inspiradoras.

Introducción

Durante las dos semanas anteriores hemos comentado el **diagnóstico del centro intelectual y del centro afectivo**, en su estado equilibrado, sobredesarrollado y subdesarrollado.

Esta semana, seguiremos profundizado con el **centro energético**.

Al separar los centros en lugar de analizarlos en bloque, conseguimos focalizar nuestra atención en una única área y eso facilita nuestra tarea.

En la sesión pudimos reflexionar sobre algunos aspectos extras. No los he puesto en el dossier donde solamente vemos lo central: el centro energético.

El centro energético

A continuación, observemos las características del centro energético desde las tres perspectivas: cuando está sano, sub-desarrollado o sobre-desarrollado.

En primer lugar: ¿Cómo son las personas que tienen el **centro energético equilibrado**?

**E
q
u
i
l
i
b
r
a
d
o**

1. Son personas que **se centran en las soluciones**.
2. Son personas que **se ven a sí mismas como capaces**. Piensan que el mundo es un espacio donde expresarse, donde descubrirse... y sienten que ellas son capaces de ello.
3. Son personas **resolutivas**, es decir, cuando ven la solución van a por ello.
4. Son personas que **perciben el mundo como un lugar seguro donde se espera nuestra intervención**. A la vez, conocen sus límites, pero no los perciben como algo que les impide ser, sino que las dota de unas características determinadas.
5. Son personas que **se perciben como seguras**, con capacidad.
6. Son personas que **saben gozar del instinto y gozan de su sexualidad**, del placer del cuerpo. También de la expresión y del movimiento, del deporte...
7. Buena relación con los instrumentos: trabajo, cuerpo, dinero, comida...

¿Te atreves a añadir algo más? ¿El qué?

Ahora, veamos: ¿qué características tienen las personas con el **centro energético sobredesarrollado**, es decir, aquellas que deben reducirlo?

s o b r e d e s a r r o l l a d o	1. Suelen ser personas hiperactivas, necesitan hacer continuamente. 2. Pueden ser personas prepotentes, se relacionan desde la fuerza. A veces lo disfrazan bajo "justicia", pero su actitud es justiciera. 3. Pueden ser personas obsesivas, que siempre piensan en el sexo o en la comida como manera reequilibran un déficit en otro ámbito. 4. Suelen ser personas que no pueden rendirse. Desconocen o niegan, por lo tanto, sus límites. Pueden caer exhaustas. 5. Suelen ser personas que pasan a la acción sin meditar, sin sentir. Actúan sin criterio, sin evaluar los resultados de sus acciones. 6. Suelen ser personas que viven el mundo desde las percepciones físicas 7. Suelen ser personas que tienden a una cierta violencia. Utilizan la fuerza como forma de relación, así como la imposición. Quieren marcar su terreno. 8. Otra opción es que sean personas rebeldes, necesitan llevar la contraria la mundo. 9. Suelen ser personas poco respetuosas, buscando satisfacer sus necesidades por encima de los demás. 10. Suelen ser personas revolucionadas, que parece que van a todo gas, a menudo con prisa... el actuar les impide sentir su vacío.
---	--

¿Te atreves a añadir algo más? ¿El qué?

Finalmente, nos preguntamos: ¿cómo son las personas con el **centro energético subdesarrollado**, es decir, aquellas que deberían aumentarlo? Normalmente:

s
u
b
d
es
a
r
r
ol
la
d
o

1. Son personas que tienen **dificultades a la hora de poner límites a los demás.**
2. Son personas **pasivas, reactivas**, que les cuesta ponerse en marcha. No toman la acción por sí mismas.
3. Son personas con **dificultad a decir “no”.**
4. Son personas que no se focalizan en las soluciones o en los resultados, **se sienten impotentes ante los problemas.**
5. Son personas **inseguras** y/o que perciben una cierta inseguridad o sensación de **miedo sutil** en su entorno.
6. Son personas que pueden estar **cansadas, con apatía...**
7. Son personas **indecisas**, pero que su indecisión nace del miedo a expresarse (si naciera de la falta de criterio sería de origen intelectual).
8. Son personas que, aunque **les apetezcan cosas, no se atreven a hacerlas.** Tienen miedo a expresarse porque no quieren problemas, no quieren dificultades o enfrentamientos.
9. Son personas que tienen, a menudo, **problemas con la sexualidad.**
10. Son personas que pueden sentir verdadero **horror ante la expresión de la violencia.** Incluso la energía asertiva o las discusiones pueden llegar a incomodarles.
11. Entran **en bucle porque no hacen.**
12. A veces, **dificultades con el dinero** y la abundancia.

¿Te atreves a añadir algo más? ¿El qué?

Libernarnos de ataduras

Hasta febrero no hablaremos de cómo equilibrar los tres centros.

Pero hoy te propongo un ejercicio que te prepara para ese camino. Es un ejercicio sencillo, pero muy poderoso. Antes lo hacía de manera implícita, pero ahora prefiero presentarlo de forma clara.

Escucha la sesión para entenderlo bien, pero aquí tienes un resumen:

Primer paso: Hacer una lista de personas importantes

- Escribe una lista de todas las personas que han sido importantes en tu vida.
 - La mayoría serán familiares, pero también puedes incluir a otras personas.
 - No importa si algunas están fallecidas o si no las conociste directamente. Por ejemplo, un abuelo con quien compartes nombre y siempre has tenido presente.
 - Incluye a tus hijos y nietos, si los tienes.

Segundo paso: Identificar expectativas y retos

- Para cada persona de la lista, anota:
 - Una palabra, una frase breve o un símbolo que represente las expectativas que tenían sobre ti.
 - Por ejemplo: “sé una buena persona”, “no vales para nada”, “eres inteligente” o “eres un torpe”.
 - Sus retos personales.
 - Ejemplos: la tía siempre estaba enfadada, el tío perdió un hijo, el primo tiene una enfermedad incurable. Estos son sus desafíos, no los tuyos.

Tercer paso: Crear un "belén" simbólico

- Haz una representación de estas personas. Puedes usar:
 - Fotos.
 - Un póster.
 - Figuras de arcilla u otros materiales.
- No tengas prisa: constrúyelo a tu ritmo. Si haces las figuras manualmente, aprovecha este proceso para reflexionar sobre el cuarto paso.

Cuarto paso: Dejarlas libres

Coloca este “belén” en un lugar visible de tu casa. Si no es posible, ponlo como fondo de ordenador o de móvil.

Cada día (al menos una o dos veces, aunque solo sean unos segundos), di frases como estas:

“Tienes derecho a ser como eres.”

“Este es tu reto, no el mío.”

“No te lo robo: tendrás que resolverlo tú.”

“Te dejo libre. Yo me dejo libre.”

Reto para esta semana

El propósito de esta semana es empezar una tarea de liberación de cargas que no son tuyas e intuir de dónde vienen el 80% de tus problemas.

Esto seguro que la gran mayoría de ellos vendrán de unas pocas causas. ¿A qué capacidad pertenecen: a la capacidad de comprensión, de amar o de hacer?

Por ejemplo:

Centro intelectual sobredesarrollado con un centro afectivo subdesarrollado.

O un centro afectivo sobredesarrollado y un centro energético subdesarrollado.

A lo mejor, para llegar a la conclusión anterior puede serte útil hacer lo que indico a continuación. Pero es totalmente optativo, pues si ya has llegado a tu conclusión, no hace falta que lo realices.

Pero estos serían unos pasos que pueden serte útiles:

1.- Haz una **lista de aquellos problemas** más importantes en tu vida (si quieres, aprovecha para ver los que ocurran en los próximos días). Puedes hacerla en este mismo espacio.

--

2.- Ahora, ¿puedes intentar **identificar a qué centro corresponde cada una de ellos?**

CENTRO INTELLECTUAL	CENTRO AFECTIVO	CENTRO ENERGÉTICO

--	--	--

3.- Comprueba **el centro que más te dificulta la vida.**

Una vez los hayas escrito en su correspondiente casilla, comprueba en qué centro tienes más problemas o son más graves: si es el centro intelectual, el centro afectivo o el energético.

Si quieres, vuelve a leer estos apuntes y las observaciones que has ido haciendo en estos meses para ver si encaja.

Recuerda que **dedicaremos un mes a fortalecer y limpiar cada uno de los centros**, así que no te preocupes si ahora tienes dudas o no sabes por dónde empezar. Serán los meses de marzo (energía), abril (amor) y mayo (inteligencia).

Además, en febrero vamos a ver las diferentes acciones y herramientas para equilibrar los 3 centros. Y no te preocupes: las medicinas te escogerán a ti.

Ya ves: paso a paso. ¡Aula Interior es un curso sistemático, graduado y que te acompaña en cada paso!

:-)

¡Nos vemos en la próxima sesión ya sea en directo o en diferido!