

Dossier

**U** universidaddevida.online  
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

# Universidad de Vida

**Cierre y última sesión de UdV**  
Cuándo y cómo cerrar, agradecer y  
abrirnos al futuro confiadamente.

DOSIER 351

28 de julio de 2025

## ÍNDICE

LA ÚLTIMA SESIÓN DE UdV: TODO LO QUE NACE, MUERE.....	3
UNA DISCULPA: AGRADECIMIENTOS A ALEJANDRA.....	3
CUÁNDO TERMINAR UN PROYECTO.....	4
CÓMO COMUNICAR EL FIN DE UN PROYECTO.....	5
AGRADECER PARA CERRAR UN PROYECTO.....	5
¿CÓMO ABRIRNOS AL FUTURO INCIERTO CON CONFIANZA?.....	6
TESTIMONIOS: LO QUE UdV HA SIGNIFICADO.....	7
TE INVITAMOS A LO QUE NACERÁ EN SEPTIEMBRE.....	8

## LA ÚLTIMA SESIÓN DE UdV: TODO LO QUE NACE, MUERE

Ayer, 28 de julio de 2025, Sergi Pérez y yo (Daniel Gabarró) impartimos la última sesión de Universidad de Vida.

Han sido 7 años de UdV.

7 años donde nos hemos visto todos los lunes para profundizar y consolidar nuestro crecimiento interior: psicológico y espiritual.

Pero todo lo que nace, muere.

Y UdV muere el 28 de julio de 2025 tras 7 años muy felices.

En esta última sesión abordamos 3 ideas y escuchamos a algunos testimonios.

**Las 3 ideas que abordamos:**

- 1) **Cuándo terminar un proyecto.**
- 2) **El agradecimiento como herramienta para cerrar sanamente.**
- 3) **Cómo abrirse al futuro, a lo que venga.**

Tras estas 3 ideas, **abrimos el micrófono (y el chat) para poder compartir** lo que UdV ha significado para nosotros.

## UNA DISCULPA: AGRADECIMIENTOS A ALEJANDRA.

Con la emoción del momento nos olvidamos de agradecer pública y explícitamente a **Alejandra** toda la tarea que ha realizado durante muchos años **para que UdV funcione perfecto.**

Ella, durante mucho tiempo, ha editado los vídeos, los audios, colgado el material, avisado a todas las personas de UdV siempre que hacía falta y gestionado todas vuestras dificultades técnicas de forma excelente.

Nos olvidamos de agradecerse y fue un error. **Sin ella, UdV no hubiera sido posible.**

Además, la mejora de su salud física, nos ha llenado de alegría en estos últimos días.

También, agradecer a **Anna Salomone y Jorge Herreros**, las personas que en el inicio, montaron **todo el tema técnico**: web, sistemas de comunicación, edición y publicación de las sesiones.

Gracias: las personas tras el escenario también son imprescindibles.

Fue un error no mencionarlas. Por eso, lo mencionamos ahora en el dossier nada más empezar.

## **CUÁNDO TERMINAR UN PROYECTO.**

Lo repetimos: **“todo lo que nace, muere”** y “todo lo que tiene un principio, tiene un final”.

Por lo tanto, el primer punto es plantearnos: **¿cuándo terminar un proyecto?**

Y dimos varias pistas:

Cuando el proyecto **ya no tiene suficiente “vida”**.

Cuando sentimos que **se nos ha quedado pequeño**.

Cuando entramos en una **cierta inercia**.

Cuando vemos que, en realidad, **se repite en lugar de nacer nuevo continuamente**.

Cuando, **algo dentro de ti, lo intuye**, lo sugiere.

**Escucharnos y procurar ser honestos** con lo que vivimos hace que hagamos caso a lo anterior y terminemos con algo que, aunque fuese importante en el pasado, **ya no tiene la fuerza que tuvo en su momento**.

## CÓMO COMUNICAR EL FIN DE UN PROYECTO.

Lo fundamental es comunicar nuestra **posición con claridad** para evitar situaciones o interpretaciones ambiguas.

Pero también, **hacerlo con amor**, de manera que ambas partes se sientan que lo vivido ha merecido la pena y que se valora lo compartido.

Y, por supuesto, hay que **comunicarlo con energía**: esto es lo que se vive y requiere dar una respuesta concreta, específica. No se quiere esconder la cabeza bajo el ala.

Al hacerlo así, surge una sensación, como dijo Sergi, de **“nueva apertura” a otras posibilidades, al futuro**, a un crecimiento continuado.

## AGRADECER PARA CERRAR UN PROYECTO.

Si lo anterior es una “receta” para comunicar el fin de un proyecto, **el agradecimiento es lo fundamental para que se integre en nosotros** de forma sana y que, al mirar hacia atrás, nos llene la felicidad y no el malestar.

Sergi y yo mismo (soy Daniel) agradecemos **lo que hemos aprendido uno de otro**.

También el **crecimiento y la madurez** ha nacido del hecho de preparar un tema de autoconocimiento de forma seria y profunda cada dos semanas. El **compromiso para algo que fuera sólido y profundo**, nos ha hecho crecer muchísimo interiormente:

¡Qué gran agradecimiento surge de eso y del hecho de haber aprendido **de todas las intervenciones** de las personas de UdV **y entre los mismos profes de UdV!**

La promesa que ambos nos hicimos hace años de **no afirmar nada que no vivamos**, también ha sido algo clave para que UdV haya sido un espacio de continuo aprendizaje.

Te ruego que también tú lo hagas: procura no hablar de nada que no vivas en primera persona y permitirás que eso que aún no vives, se desee y, junto con el deseo y la apertura, se produzca en ti.

**No hay avance sin hacer, previamente, espacio para la duda.** Cuando no afirmas nada que no vives, generas espacio para lo que no sabes y permites que el aprendizaje se produzca.

**Darnos cuenta de todo esto, de lo mucho que nos debemos unos a otros** (y también lo que yo le debo a Sergi y lo que Sergi ha recibido de mí), **lo que nos permite dejar ir con amor.**

**Eso no impide la tristeza. Pero da sentido a lo vivido.**

¡Da **sentido** a lo vivido! ¿Puedes ver lo potente de ello?

## ¿CÓMO ABRIRNOS AL FUTURO INCIERTO CON CONFIANZA?

Cuando algo termina, sientes con más fuerza **lo incierto del futuro.**

Sin embargo, si a lo largo de la vida cotidiana vas observando que “la Vida” siempre está ahí, que la Vida siempre te sostiene, que siempre puedes aprender y crecer de lo que ocurre, resulta mucho más sencillo confiar.

Fíjate que remarcamos **cuatro cosas** en la sesión:

La presencia de **la Vida siempre sosteniéndonos.** Siempre.

El hecho, experimentable, de que **la Vida siempre está ahí:** ocurra lo que ocurra, yo lo percibo, yo estoy ahí... ¿qué ocurrirá ahora?

La determinación - a menudo convertida en una forma natural de relacionarnos con lo que ocurra - de aprender de todo lo que pase, de **convertir la vida diaria en un aprendizaje interior** continuado.

Y, finalmente, sugerimos que el **escuchar lo que quiere nacer en nuestro interior** (aunque no sepamos de qué manera y de qué forma concreta

nacerá), nos guía hacia la confianza, hacia los pasos a dar.

Y afirmamos que **estas 4 cosas nos ayudaban un montón a abrirnos confiadamente al futuro**, a lo incierto.

## **TESTIMONIOS: LO QUE UdV HA SIGNIFICADO.**

Muchas personas dieron su **testimonio**. Otras no pudieron darlo.

He aquí algunos de ellos, creo que recogen un **sentir generalizado y nos alegra profundamente**:

Para algunos, Universidad de Vida nos ayudó a **vernors, sanarnos y vivir sin sufrimiento**.

Para otros, ha sido un espacio de **gran crecimiento** y el aprendizaje central de "**todo el mundo hace lo mejor que puede**", marca nuestra vida.

Muchos agradecemos la **liberación de creencias limitantes**, resaltando la importancia del **amor propio bien entendido y la imposición de límites**.

Otras personas destacaron la importancia de la **autoobservación y la conexión espiritual** que nos han ayudado a conocernos y abrirnos a la vida.

Otras personas hemos valorado mucho la importancia del **sentido de comunidad** y el **goce de ser "rarity/a" y auténtico**, de permitirnos ser quienes somos, sin juicio ninguno, con **autenticidad**.

Otras personas valoraron mucho la **honestidad** y la experiencia vivida en las sesiones, valorando los PDF y la **sensación de verdad que transmiten** las sesiones.

Para algunos, ha sido un **apoyo y un cambio en la vida**, que se puede resumir con la frase "**Pon orden en tu vida**".

Para muchos, aunque lo dijera una persona, es importante darnos cuenta de que hemos **aprendido a respetar a los demás y sus procesos de vida**. Una persona lo explicó usando la frase: "**dejar en paz a los demás**" y otro la **inspiración** recibida, comparándolo con "El club de los poetas muertos".

Y, por supuesto, también hubo personas que mencionaron que con UdV (o los espacios previos), han encontrado **más calma, más aceptación**.

Una persona describió "**Aula Interior**" como el "**plantar semillas**" y "**Universidad de Vida**" como el "**regarlas**", destacando la **forma amorosa** de enseñar que ha sentido en las sesiones.

Muchas personas expresaron su **emoción y gratitud por el crecimiento espiritual y la mirada compasiva que han adquirido**, enfatizando la **conexión y cercanía que sentíamos con el grupo** a pesar de la distancia.

De hecho, en el chat hubo docenas de **intervenciones llenas de amor y agradecimiento**.

Pero que sea **el final de UdV, no implica que nos separemos**.

Tanto Sergi como yo (Daniel) estamos aquí para apoyarte siempre que lo necesites. **Solo tienes que escribirnos y estaremos a tu lado**.

## **TE INVITAMOS A LO QUE NACERÁ EN SEPTIEMBRE.**

Antes de despedirnos, queremos recordarte lo que nacerá en septiembre.

Da igual que, en septiembre, estés en el nuevo espacio que impartirá Sergi o en el que impartiré yo mismo (Daniel) o en cualquier otro espacio.

Pero sí que te recomendamos que estés en un espacio de crecimiento y autoconocimiento: evita olvidarte de ti, de cuidarte y de crecer.

Sabes de lo que hablamos, ¿verdad?

Bueno, a continuación los dos espacios que Sergi y yo mismo (Daniel) impulsaremos:

**Sergi impulsará VUELTA A CASA a partir de septiembre**, los martes a las 20:45 horas.

Tienes toda la información aquí:

<https://elcentro.online/vuelta-a-casa/>

**Yo (Daniel) impulsaré PROFUNDIZACIÓN INTERIOR** a partir de septiembre, los lunes, a las 21 horas.

Toda la información la tienes aquí:

<https://danielgabarro.com/profundizacion/>

Echa un vistazo a ambas opciones y escoge la que prefieras. O, escoge otra opción diferente.

**Pero mantén vivo algún trabajo interior concreto para evitar que el día a día te secuestre y te olvides de lo más importante: de ti, de tu autoconocimiento y de tu felicidad, de tu crecimiento interior.**