

Boletín de dudas

U universidaddevida.online
Daniel Gabarró - Sergi Pérez

Universidad de Vida

BOLETÍN DE DUDAS RESUELTAS

Boletín 347

Viernes 4 de julio de 2025

ÍNDICE

Utilidad del boletín..... 3

Aceptar..... 3

Utilidad del boletín

Cada semana, enviamos un boletín de dudas resuelto con las preguntas que llegan al mail udv@danielgabarro.com.

No dudes en enviar tus dudas: estamos aquí para serte útil. ¿De acuerdo?

Todos los boletines se cuelgan en el “**Área del Alumnado**” de Universidad de Vida que encontrarás en www.DanielGabarro.com, en autoconocimiento.

Así siempre lo tienes todo disponible y agrupado en un único sitio.

Si eres nueva o nuevo en Universidad de Vida, sigue las clases semanales y deja todo lo que ya se impartió para momentos puntuales. Hay mucho material y el peligro es indigestarse.

Paso a paso.



Buenos días, Daniel,

¡Buenos días!

En la sesión dijiste que aceptar era abrirnos a vivir lo que nos ocurría, por el simple hecho de que nos está ocurriendo.

Exacto. Porque está ocurriendo y todo lo que ocurre debe ser aceptado.

Sea lo que sea: si está aquí, me abro a vivirlo.

Y pusiste el ejemplo del niño que se ha raspado las rodillas y llora: lo acoges en brazos porque llora. No buscas que calle, no quieres que haga algo diferente: lo acoges en brazos porque llora.

Ese ejemplo me ha ayudado mucho porque es muy real y muy sencillo.

Sí, es un ejemplo que muchas personas han vivido en su vida como adultos acogiendo un niño/a o que hemos vivido como niños/as siendo acogidos/as.

Un ejemplo sencillo, pero claro.

Yo solía aceptar para que, tras aceptar, algo cambiase.

Sí. Es lo habitual: usar la aceptación (y muchas otras cosas del mundo interior) para cambiar la realidad, para manipularla.

Ahora sé que aceptar basta, que no tiene ninguna otra intención detrás.

Aceptar por el mero hecho de aceptar o no es aceptación.

¡Exacto!

Gracias.

No hay de qué.

Pero esto nos ayuda mucho, porque entramos en la verdadera aceptación.

Esto me ha abierto un mundo y, a la vez, me permite dejar de manipular la realidad con la excusa de la aceptación para que se acerque a mi ideal.

¡Sí!

¡Exacto!

Gracias.

Observa lo que ocurre cuando aceptas y entenderás que esa ausencia de lucha produce, de forma inevitable, una paz muy sólida... ¡Siempre que lo que busques sea la aceptación y no la paz!

¡Por cierto, que tengas un buen retiro!

Muchas gracias.

Lo estoy disfrutando y procuro contestar el mínimo de cosas. Pero, por supuesto, quería contestar el boletín de dudas.