

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

**EGO-IDEAL:
REEDUCACIÓN DE LA MENTE
Y LO QUE NUNCA ACEPTARÍA.**

Dossier 11

Tercera semana de diciembre

Índice

Utilidad del dossier	3
Recuerda: Verifica, no creas.	3
Tu destino está escrito.	4
Lo que necesitas es lo que no quieres	6
Dos formas de aprender: por discernimiento o por sufrimiento.	6
¿Lo aprovecharás o prefieres sufrir?	7
Reeducar el cerebro	9
Fondo de pantalla de móvil y ordenador	13
Lo que nunca aceptaría	14
Ejemplos de lo que nunca aceptaría	17
Tarea sugerida para esta semana	22

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 esta forma, no tendrás que tomar apuntes si no lo deseas. Para algunas personas hacer apuntes facilita aprender, para otras personas les dificulta seguir la clase. 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 a la sesión** , porque en la sesión hay cosas que se explican y no se pueden plasmar en el dossier.

A veces, lo que se dice es menos importante que el sitio desde donde se dice y esto es difícil de captar por escrito.

Recuerda que la asistencia **a la clase o en diferido es el 80% del resultado** .

Recuerda: Verifica, no creas.

Te ruego que no me creas.

Pero también te pido que no te cierres a lo que vas a leer ahora.

Es más, te pido que, si puedes, lo tomes como una hipótesis de trabajo e intentes verificarla, intentes comprobar si esto es así en tu vida.

De esta manera, lo que compruebes se convertirá en conocimiento y no será solo información mental, ¿de acuerdo?

¿Sí? Pues... ¡Adelante!

Tu destino está escrito.

Sí, afirmo que tu destino está escrito.

Mira, afirmo que (si me explicas cómo ves el mundo), puedo saber qué te va a pasar, puedo saber cuál será tu destino.

Es más, afirmo que tu destino coincide con lo que ignoras.

Destino e ignorancia son sinónimos: lo que ignoro generará el destino que viviré. Es inevitable.

Lo amplío con un ejemplo.

Imagina que ignoras lo que significa que el semáforo de peatones esté rojo.

Si esto te ocurre, tu destino (antes o después) será que te atropellen al cruzar.

No puedo afirmar cuándo.

Tampoco puedo saber a ciencia cierta si te atropellará un camión, un coche o una moto.

Pero si tú ignoras que, cuando el semáforo está rojo para ti, no debes cruzar, las probabilidades de accidente se incrementan tanto que puedo afirmar (con grandes probabilidades de éxito) que vas a acabar en un hospital.

¿Magia?

¡No! Simplemente, lo que ignoro indica los problemas que tendré.

De la misma manera que si un niño de 10 años no sabe multiplicar, suspenderá matemáticas.

Lo que no sabes anuncia lo que vas a vivir, las dificultades que vas a tener.

Aula interior Sesión 11

Por tanto, cuanto más ignorancia tienes, más destino de sufrimiento tienes delante.

Si, por ejemplo, ignoras cómo ser flexible, puedo prever que tendrás dificultades por rigidez.

Si, por ejemplo, no sabes cómo ser compasivo con las personas que se equivocan, puedo deducir que tu vida se llenará de culpa y autoinculpación.

Lo reitero, no es magia.

Es simplemente un fruto inevitable de la ignorancia.

Y, por supuesto, no es castigo.

En la naturaleza existen consecuencias, pero no hay castigos.

Por ejemplo, cualquier ser que se siente agredido, tiende a defenderse. En consecuencia, si yo agredo a los demás, tengo muchos números de recibir la agresión de los demás (se estarán defendiendo).

En resumen: lo que ignoras, construye tu destino. Reduce tu ignorancia y tu destino cambiará.

De la misma forma que cuando el niño aprende a multiplicar aprueba las matemáticas, también nosotros reducimos las dificultades de nuestra vida al reducir nuestra ignorancia.

Visto desde esta perspectiva, el crecimiento interior es una de las mejores inversiones que puedes realizar en tu vida, ¿verdad?

Lo que necesitas es lo que no quieres

Cuando un niño no quiere aprender a multiplicar... es eso lo que necesita para superar sus dificultades.

Del mismo modo, lo que necesitas es lo que no quieres.

O dicho, de otra forma: las dificultades que no quieres vivir te indican los temas que debes vivir para resolver lo que no sabes.

¿Por qué una persona no quiere vivir algo determinado?

Pues porque teme no saber manejarlo, teme sufrir porque no sabe cómo relacionarse con esta dificultad.

Y, si no sabe relacionarse con una dificultad, ¿qué le beneficiará más? ¿Qué es lo que necesita?

Pues, lo que necesita es vivir esta dificultad... ¡Para poder aprender a manejarla!

¡Uf! Sé que es desagradable pensarlo, pero al mismo tiempo me parece lógico.

Es más, me parece un acto de amor porque me ayuda a crecer.

Dos formas de aprender: por discernimiento o por sufrimiento.

Pero, en realidad, no es obligatorio sufrir para aprender.

De hecho, lo sabio es aprender por discernimiento. Es decir, lo más práctico es aprender a manejar las situaciones ANTES de que nos pasen.

¿Es esto posible? Muchas veces sí (otras nos va a costar y, claro, entonces acabaremos viviendo lo que no queremos vivir).

Aula interior Sesión 11

Muchas veces sí que podemos aprender. Por ejemplo, entendemos las 4 normas de la ayuda, dejamos de interferir en la vida de los demás y, por tanto, no tenemos los problemas que vienen de esta causa.

Pero ¿y qué pasará si no aprendo (o no aplico) las 4 normas de la ayuda?

Pues que interferiré en la vida de los demás, generaré dificultades y tendré que asumir esas dificultades necesariamente.

¿Hasta cuándo tendré que asumir las consecuencias de estas dificultades? Pues hasta que aprenda lo que no sé.

Para algunas personas son días, para otras semanas o meses, pero lamentablemente, para otras personas son años.

¿Es cruel esto? No, es inevitable; es una consecuencia de una causa previa.

Lo reitero, en la naturaleza (en la vida del planeta Tierra) no hay “castigos”, sino consecuencias.

Lamentablemente, algunas personas se engañan durante años y no quieren asumir las consecuencias de sus conductas. Por ejemplo, personas que no saben decir “NO” y poner límites a ciertas situaciones pueden creer que han vivido situaciones totalmente injustas, que han sido agredidas sin razón alguna... y no verán que, en tanto que no eran capaces de poner límites firmes, han sido cómplices/causas de lo vivido.

Pero lo reitero: no creas nada de eso. No te lo creas. Tómallo como una hipótesis de trabajo e intenta verificarlo.

¿Lo aprovecharás o prefieres sufrir?

Aula interior Sesión 11

Llegados aquí, hay que hacerse una pregunta: ¿quieres aprovechar lo que te ocurra (aunque sea desagradable y te parezca injusto) para asumir tu responsabilidad en lo que ahora vives o prefieres culpa a los demás, al azar, la mala suerte, la injusticia o similar?

Es decir, ¿prefieres aprovechar todo lo que vives para crecer?

¿O prefieres tener razón y sufrir?

No es una pregunta retórica: lo veo con frecuencia.

Y lo comprendo. A menudo, no es fácil asumir, por ejemplo, que tengo una enfermedad psicológica o física porque no fui poner límites a una situación desgastante. Porque, lo que me sale es decir: “Encima que me agredían, ¿ahora debo culparme por no haber puesto límites firmes? ¡Esto es injusto!”.

Lo entiendo.

Pero uno no debe culparse, solo asumir que ahora puede cambiar.

Pero sea lo que sea lo que ocurrió en el pasado, ahora tengo que asumir lo que vivo y preguntarme: ¿lo que pienso, me ayuda o me hace sufrir? ¿Quiero tener razón o quiero aprovecharlo para no volver a sufrir o para no incrementar mi sufrimiento?

No digo que sea fácil, pero sí digo que es clave.

Mientras no asumas que, en el resultado de tu vida, tienes algo que ver, vas a sufrir.

Cuando asumas que el momento del poder es ahora, que el momento de cambiar es ahora y que puedes asumir la responsabilidad de lo que vives ahora, todo puede cambiar y girar como un calcetín.

¿Lo aprovecharás o quieres tener razón?

Reeducar el cerebro

La **neurociencia** nos dice que **reeducar el cerebro es posible** .

La ciencia nos dice que, cada vez que **pensamos de una forma determinada, estamos generando un circuito neuronal** que, a medida que se repite, se hace más fácil de más habitual: nuestro circuito por defecto.

A menudo hemos creado caminos neuronales por defecto (los que se activan de forma automática) que no nos ayudan.

¿Qué hacer entonces? ¡Pues reeducar nuestro cerebro!

Aprenderemos a generar nuevos caminos neuronales que reeduquen el cerebro y que nos sean de utilidad; es decir, **que no nos maltraten** .

¿Por qué sitúo este aprendizaje en este momento del curso?

Porque, a menudo, el ego-ideal ha generado automatismos (caminos neuronales) que nos hacen sufrir.

Los utilizaremos para reeducar nuestra mente.

Si sufrimos, significa que podemos pensar mejor .

Fíjate: **nadie puede pensar por ti** .

Por tanto, ¿te puedes dar cuenta de que, cuando te maltratas mentalmente, lo estás haciendo tú?

Y, en consecuencia, ¿puedes ver que te **es posible aprender a hacer algo diferente** que en lugar de maltratarte te cuide?

Esto es lo que haremos: te sugeriré una serie de pasos a dar cuando surjan pensamientos que te hacen sufrir.

Cuando tengas grandes sueños y no se cumplan aparecerán pensamientos de sufrimiento (ego-ideal). También, cuando simplemente sufras, será el momento de practicar lo que te enseñe o a continuación.

¿Qué queremos conseguir?

Muy sencillo, queremos que nuestro cerebro se acostumbre a ofrecernos pensamientos útiles.

¿Y cuáles son los pensamientos útiles? Pues esos pensamientos que cumplen con dos características: **me cuidan y transforman la realidad.**

Fíjate en que un pensamiento que me maltrata, no nos sirve.

Y tampoco nos sirve un pensamiento que no ayuda a abordar la dificultad para cambiarla dentro de nuestro espacio de influencia.

Por tanto, un pensamiento útil me cuidará y me ofrecerá una acción a hacer ante la dificultad que vivo.

¿Te animas a aprender la forma de reeducar el cerebro?

Pues aquí lo tienes, el **proceso de 4 pasos** para reeducar nuestro cerebro:

Paso primero :

Este paso es preguntarme: **¿Qué estoy pensando?**¹

Observa tus pensamientos (lo que te llamas) **y los sentimientos que generan .**

Por ejemplo, observa cómo el pensamiento "*nunca aprobarás ningún examen, eres un inútil*" se repite en tu mente y cómo genera sentimientos de impotencia, de inferioridad, de...

¹Te animo a recordar que lo que sentimos siempre es fruto de un pensamiento. Si pienso cosas desagradables, tendré sentimientos desagradables. Si pienso cosas agradables, tendré sentimientos agradables. Por tanto, cuando me siento mal (tengo sentimientos desagradables) tengo que preguntarme por las ideas que me estoy diciendo internamente y que producen eso que estoy sintiendo.

Aula interior Sesión 11

Poner en evidencia los pensamientos que me generan el malestar es el primer paso. A menudo no somos conscientes de lo que nos estamos diciendo y, claro, ¡si no soy consciente de un hecho, no me puedo plantear cambiarlo!

Por tanto, el primer paso es hacer aflorar el origen de mi malestar (lo que me digo interiormente).

Paso segundo:

Pregúntate si estos pensamientos te ayudan .

¿Lo hacen? ¿Te ayudan? Si no te ayudan, si te maltratan te animo a pasar al tercer paso.

Pero a veces no queremos dejar de pensar esto. Es decir, aunque nos duela lo que estamos pensando, también nos aporta un beneficio secundario y no queremos dejar de pensarlo para no perder ese beneficio.

Por ejemplo, algunas personas no quieren dejar de sentirse víctimas inocentes del destino porque, así, dan una imagen (delante de ellas mismas) de buenas personas que perderían si tuvieran una parte de responsabilidad con lo que les pasa.

Pero espero que no sea tu caso. Si sufres, ¿puedes ver que estos pensamientos no te ayudan? Por tanto... ¡A hacer limpieza de pensamientos que agreden!

Paso tercero:

Desplaza tu atención de la dificultad ("*no he aprobado, soy un inútil, nunca aprobaré nada en exámenes*"...) **hacia el amor hacia ti** (aunque esto no sea agradable, *pienso cuidarme, pienso abrazarlo*) y **pone toda tu atención** a este amor hacia ti.

Una forma de entender cómo hacerlo es imaginarte que abrazas con amor incondicional a la niña que fuiste cuando tenías uno o dos años. Esta mirada de amor incondicional (que suele salir de forma natural si imaginas como un niño muy pequeño) es el gesto que deberías hacer: mirarte amorosamente, abrazarte, cuidarte.

Aula interior Sesión 11

Desplaza la atención de la dificultad a quererte: *“me gustaría que esto no ocurriera, pero si pasa me cuidaré”* .

Cuarto paso:

¿Puedo hacer algo ahora, antes de acostarse?

Y me centro en actuar dentro de mi realidad. No es suficiente mantener la paz, debemos actuar para reparar lo posible de arreglar.

A veces podemos llamar a alguien pedirle disculpas, a veces tendré que hacer deporte para sacar el exceso de energía, a veces miraré con ternura lo que siento y me acariciaré suavemente...

Lo importante es que actúe conscientemente, haciendo lo que creo que puedo hacer, lo que me es posible hacer.

En la sesión lo conté paso a paso. Creo que se quedó muy claro. No dudes en echarle un vistazo y aún lo entenderás mejor.

Reitero que estos cuatro pasos te ayudarán a reeducar a tu cerebro. Así, cada vez que algo desagradable ocurra tenderá a pensar ***“esto no es agradable, pero no me impedirá amarme y abrazarme, seré feliz, aunque esto ocurra y actuaré en la medida de lo posible”*** .

Quiero remarcar que la ***“felicidad se entrena”***; es decir, que podemos aprender a mirar la vida con una ternura y aceptación profunda que nos lleve a ser felices en todas las circunstancias (aunque no todas sean agradables y en algunas sea más difícil que en otras). De entrada no te pido que lo consigas (los resultados no dependen de ti, pero intentarlo sí).

¿Y qué hacer cuando no consigo cuidarme? Pues entonces te animo a no maltratarte por no poder pensar amorosamente, te animo a abrazar tu poca habilidad y tu dificultad, a ***centrarte en amar esa parte tuya que es torpe y no sabe hacerlo mejor.***

¿Y si no sale?

Pues te animo a no maltratarte para que no te salga... y así indefinidamente.

¿Cómo lo ves?

¿Te animas a probarlo?

Durante estas semanas de diciembre, de Navidad es un momento extraordinario para ponerlo en práctica.

Mira, si lo practicas unas semanas irás notando pequeños cambios, sutiles, pero reales en tu forma de relacionarte contigo, ¿vale?

Lo que he explicado ha sido **verificado por cientos de años de trabajo interior** en diferentes religiones y filosofías. Ahora, además, también ha sido **comprobado científicamente** . Por tanto, **¿lo pruebas?**

¡Ah! Una última advertencia: **no tengas prisa . La prisa es del personaje .**

Entrenarte en esto dará resultado. No me cabe duda. Pero no te apresures: los resultados no dependen de ti, intentarlo con ternura sí.

¿De acuerdo?

Fondo de pantalla de móvil y ordenador

Puedes poner un dibujo o similar de fondo de su teléfono u ordenador para que, al mirarlo, te recuerde estos cuatro pasos.

Puedes crear tu propio fondo de pantalla... pero ahora tengo dos: uno en catalán y otro en castellano.

Los encontrarás aquí:

Lo que nunca aceptaría

El contenido de la última sesión fue muy sencillo.

En un tiempo, cuando vuelva a escuchar la sesión, la vivirá como una gran evidencia y sencillez. Dentro de unos meses se dará cuenta de cómo va cambiando interiormente, ya que lo que ahora le puede parecer un poco complejo, le parecerá muy sencillo.

De hecho, estoy seguro de que durante estos primeros meses de curso **ya está mirando algunas cosas de forma diferente** .

Es normal, Aula Interior es un curso que, aunque puede parecer suave, **nos transforma de forma sutil, suave... ¡Pero profunda**, de modo que no podemos seguir viendo las cosas como siempre!

Pues bien, en esta última sesión compartimos algunas creencias que nos hacían sufrir y que no podríamos aceptar.

Sí, estuvimos mirando **diferentes creencias que nunca podríamos aceptar** . Es decir, estuvimos viendo cómo algunas creencias son nuestra cárcel: **mientras no pueda dejarlas caer, sufriré**.

Si hay algo que no puedo aceptar y pasa... ¡Sufriré porque tengo un ideal que debe cumplirse en mi mente que contradice la realidad!

Por eso es necesario investigarlas especialmente: son una parte de nuestra cárcel en dejar caer.

Aula interior Sesión 11

Hay que aceptar todo lo que pasa: ¡sería un **absurdo no aceptar algo que es un hecho!**

Es un absurdo no aceptar la enfermedad: ¡sufriremos doblemente, al enfermar y porque no la aceptamos!

Es un absurdo no aceptar la mentira: ¡sufriremos doblemente, cuando nos mientan y porque no la aceptamos!

Es un absurdo no aceptar la luna: sufriremos doblemente, cuando salga por la noche y porque no la aceptemos.

Etcétera.

¿Pero esto quiere decir que debemos tener una actitud pasiva?

NO.

Mil veces NO.

Os animo a tener una actitud activa en la vida.

Acepto que la enfermedad existe... ¡pero procuro curarme!

Acepto que la mentira existe... ¡pero procuro descubrirla y actuar sabiamente en consecuencia!

Etcétera.

Remarco que NO tenga una vida pasiva: actúa.

Pero recuerda que, en octubre, indiqué que había **tres ámbitos en la realidad**: lo que no depende de nosotros, es decir la realidad **de los demás** (lo que hacen, dicen y piensan los demás), la realidad **de la vida** (si llueve, la gravedad, las leyes físicas, la muerte...) y, finalmente, **tu realidad**: lo que tú piensas, lo que tú sientes, lo que tú haces.

¡Pues actúa conscientemente en TU realidad! Céntrate en lo que puedes hacer hoy, en estas 24 horas.

Miles de personas pierden el tiempo quejándose sobre áreas de la realidad que no pueden cambiar. ¡Qué pérdida inútil de energía! **Céntrate en tu realidad y actúa.**

¡Ah! Y un segundo consejo: actúa sabiendo que quizás tu acción no dé resultado en varios decenios o cientos de años. No importa, **haz lo que hayas decidido hacer en tu realidad y deja que la vida haga su parte.**

Por ejemplo, quizá estés en una asociación a favor de la igualdad entre todas las personas al margen del color de la piel. ¡Perfecto! Actúa, haz lo que puedas: presiona para que mejoren las leyes, escribe libros, ve a manifestaciones, haz acciones de sensibilización social... ¡Y deja que la vida decida cuando la igualdad real será un hecho!

Nuestra tarea es tener sueños y trabajar con ellos... ¡Pero de nosotros no depende que se cumplan!

Actúa y deja en manos de la vida que se haga realidad.

Y un último consejo: **nunca hagas nada por odio, nunca hagas nada por rencor...**

Lamentablemente, muchas personas están en política y movimientos sociales "en contra de". Creo que es un error.

De hecho, a veces hago formaciones en ayuntamientos y similares para que vayan entendiendo que la acción social (la política) no puede ser contra nada, sino a favor.

¡Ojalá estas reflexiones te sean útiles!

Ejemplos de lo que nunca aceptaría

Durante la sesión vimos diferentes ejemplos de cosas que no aceptaríamos.

Además de las 4 preguntas anteriores para reeducar la mente, planteé **dos preguntas claves** para poder empezar a aceptarlas:

- 1. ¿Qué puedo aprender para dejar de sufrir?**
- 2. ¿Qué haría aquí el amor? ¿Qué tengo que movilizar?**

Las dos preguntas anteriores son claves.

Por ejemplo:

No podría aceptar que mi hijo se drogara.

¿Qué puedo aprender para dejar de sufrir?

Que ser madre/padre implica apoyar a nuestro hijo/a, pero no podemos actuar por él porque le impediríamos crecer.

Que cada persona puede tomar decisiones y yo no estoy aquí para juzgar, sino para apoyarme cuando me necesitan.

Que si lo sobreprotejo o amenazo o similar, todo empeora.

Que debo respetar su decisión... y no salvarlo de las consecuencias para que, cuando mi hijo/a lo decida, ¡no dude de mi amor y pueda venir y yo esté ahí!

Que mi sufrimiento no aporta nada: intentar no sufrir por él/ella o puede convertirse en una herramienta de chantaje por parte de mi hijo/a (cuanto más daño está, más te controla).

Por tanto, que es importante desensibilizarme (no ser insensible, sino que los sentimientos no manden en mi vida) y que actúe siempre buscando su máximo bien sin interferir en sus decisiones.

2. ¿Qué haría aquí el amor? ¿Qué puedo movilizar?

Posiblemente, respetaría su voluntad: no le regañaría, no le castigaría, no le llamaría... posiblemente le diría: "Hijo mío, yo estoy aquí para cuando me necesites. No puedo darte dinero para drogas, ya que va en contra de mi manera de ver el mundo y te haría daño. Pero si alguna vez quieres que profesionales te ayuden, yo te apoyaré". Por tanto movilizaría la herramienta del respeto.

Posiblemente, tendríamos firmeza amorosa y, aunque nos doliera, no le daríamos dinero para droga, ni le permitiríamos estar en casa si nos roba o similar. Y, sin embargo, le diríamos: *"cuando puedas estar en esta casa sin robar porque has dejado las drogas, serás bienvenido/a. Si necesitas ayuda profesional para dejarlas, te apoyaré para que la tengas. Siempre te querré y deseo tu bien. Pero no te puedo dejar dinero, ni puedes estar en casa mientras esto no ocurra: no es lo mejor para la relación, no es lo mejor para ti y yo quiero tu bien"*. P

Lo remarco estas dos ideas son claves (además de los 4 pasos para reeducar el cerebro):

- 1. ¿Qué puedo aprender para dejar de sufrir?**
- 2. ¿Qué haría aquí el amor?**

Y añadido dos preguntas más:

- 1. ¿Qué beneficios secundarios obtengo si sufro?**
- 2. Si actúo conscientemente, ¿qué sentimientos intensos tendré que sostener hasta que, si todo va bien, crezca?**

Porque, a menudo, obtengo beneficios secundarios al sufrir y no aceptar algo. Por ejemplo, me muestro sensible, bondadoso, víctima inocente y buena persona...

Y, muy a menudo, tras actuar conscientemente, aún debo sostener sentimientos de culpa, tristeza o similar... ¡Pero ojalá los sentimientos no dicten tu conducta! Lo que

Aula interior Sesión 11

debe determinar tu conducta debe ser el amor (la búsqueda del máximo bien...
¡Aunque claro que podemos equivocarnos, pero no actuar así aún sería un error
mayor!

Te animo a **repasar la sesión que tuvimos**, por si te inspira para responder a estas
cuatro preguntas.

Y, si lo desea, aquí puede hacerlo por escrito:

1. Nunca aceptaría que.....

¿Qué puedo
aprender?
.....
.....

¿Qué haría aquí el amor? ¿Qué puedo que movilizar?
.....
.....

¿Qué beneficios obtengo si
sufro?
.....
.....

Tras actuar conscientemente, ¿qué sentimientos desagradables deberé
sostener?
.....
.....

2. Nunca aceptaría que.....

¿Qué puedo aprender?
.....
.....

¿Qué haría aquí el amor? ¿Qué puedo que movilizar?
.....

¿Qué beneficios obtengo si sufro?
.....
.....

Tras actuar conscientemente, ¿qué sentimientos desagradables deberé sostener?
.....
.....

3. Nunca aceptaría que.....

¿Qué puedo aprender?
.....
.....

¿Qué haría aquí el amor? ¿Qué puedo que movilizar?
.....

¿Qué beneficios obtengo si
sufro?

.....

.....

Tras actuar conscientemente, ¿qué sentimientos desagradables deberé
sostener?

.....

.....

4. Nunca aceptaría que.....

¿Qué puedo
aprender?

.....

.....

¿Qué haría aquí el amor? ¿Qué puedo que
movilizar?

.....

¿Qué beneficios obtengo si
sufro?

.....

.....

Tras actuar conscientemente, ¿qué sentimientos desagradables deberé
sostener?

.....

.....

Tarea sugerida para esta semana

Te sugiero 3 cosas:

1. Ejercicio de la PRESENCIA o WC o RECUERDO DE SÍ.

Haz el ejercicio del WC y procura ser consciente de ti (despertar).

Este ejercicio está explicado en el tercer dossier de octubre (vuelve a leerlo y seguro que ahora lo verás mucho más claro) no es solo un ejercicio, sino la oportunidad de vivir conscientes, de vivir realmente.

2. Sigue observando y, incluye en la observación no solo lo que no te gusta, sino también tus sueños y lo que no aceptarías.

3. Empieza a reeducar tu cerebro.

Plantéate las 4 preguntas ante cualquier pensamiento que te haga sufrir.

Y, si quieres, puedes plantearte también estas dos preguntas:

¿Qué debo aprender aquí?

¿Qué haría el amor aquí?

No dudes en reescuchar la sesión más de una vez.

Cuando las cosas no sean como tú quieres, te animo a repetirte algo parecido a:

"Me gustaría que XXXXX no hubiera pasado, pero eso no me va a impedir cuidarme i actuar"

Aula interior Sesión 11

Por ejemplo:

"Me gustaría no tener fiebre, pero esta gripe no me impedirá cuidarme i actuar" .

Nos vemos, si quieres, en la siguiente sesión.

¡Un abrazo muy fuerte!