

Dossier

 **Daniel Gabarró**  
danielgabarro.com

# Aula Interior

*Herramientas prácticas para vivir en plenitud*

## REPASO DE LOS 3 CENTROS Y CREENCIAS PARA VERIFICAR

Dossier 15

Tercera semana de enero

## Índice

<b>Para qué sirve el dossier</b>	<b>3</b>
Lo que hicimos en la sesión	3
Lo que haremos en febrero	3
Céntrate en lo que más te duele	4
La autoobservación es para siempre	4
<b>Los tres centros: repaso</b>	<b>4</b>
¿Por qué lo miramos así?	5
CENTRO INTELECTUAL	5
CENTRO AFECTIVO	6
CENTRO ENERGÉTICO	7
Cómo utilizar esta tabla	7
<b>Preguntas frecuentes</b>	<b>8</b>
<b>Segunda parte de la sesión: Verificar creencias que nos hacen sufrir</b>	<b>8</b>
1. Lo que pienso genera lo que siento	8
2. Nadie puede pensar por ti	9
3. Los demás no son responsables de lo que tú sientes	9
4. A veces, te gustaría pensar diferente... pero no puedes	9
5. No eres especial	10
6. El culpable no existe	10
7. Nadie te beneficia. Nadie te perjudica. Nadie te daña.	10
8. Todo es neutro (¿perfecto?) y necesario	11
En resumen	11
<b>Retos para esta semana</b>	<b>12</b>

## Para qué sirve el dossier

Después de cada sesión recibirás un resumen con los contenidos trabajados. Te servirá para completar tus apuntes o repasar lo aprendido.

Gracias a esto, puedes decidir si tomar apuntes o no. A algunas personas les ayuda escribir durante la clase; a otras, les desconcentra. Como tendrás el dossier, tú eliges.

Eso sí: el dossier no sustituye la sesión. Hay cosas que se dicen en clase que no pueden ponerse por escrito. A veces, lo más importante no es lo que se dice, sino desde dónde se dice, y eso solo se capta estando presente.

Recuerda: asistir a la sesión, en directo o en diferido, es el 80% del trabajo.

## Lo que hicimos en la sesión

En la tercera sesión de enero trabajamos dos cosas:

- **Un repaso de los tres centros** (energético, emocional e intelectual), para facilitar que podamos situar lo observado en nosotros mismos como señales de un centro sano, subdesarrollado o sobredesarrollado.
- **Una revisión de creencias erróneas** que nos sabotean. La propuesta fue que las pongas a prueba por ti mismo. Si descubres que una idea que dabas por cierta no lo es... tu vida puede empezar a transformarse. Pero, una vez lo ves, ya no puedes “no verlo”. Por eso te invité a hacerlo “bajo tu propia responsabilidad”: los cambios pueden ser profundos.

## Lo que haremos en febrero

Durante enero hemos estado observando nuestros desequilibrios. En febrero, daremos un paso más: veremos **acciones concretas** que puedan ayudarnos a reequilibrarnos.

No hará falta que escojas tú las tareas: **ellas te escogerán a ti**. Al verlas, sentirás que alguna “te llama” especialmente. Esa es la tuya.

## Céntrate en lo que más te duele

En este camino puedes observar muchas cosas que no van del todo bien. No les hagas caso a todas.

### **Céntrate solo en lo que más te hace sufrir.**

Si detectas 10 puntos de desequilibrio, pregúntate:

**¿Cuáles 2 o 3 explican el 80% de mi malestar?**

Y empieza por ahí.

Y si no tienes claro por dónde empezar, no pasa nada. Espera a tener un mal día. Cuando te duela algo por dentro, pregúntate:

**¿Este malestar tiene más que ver con el centro energético, el emocional o el intelectual?**

Hazlo varias veces. Verás un patrón. Y ahí sabrás por dónde comenzar.

## La autoobservación es para siempre

Este trabajo no se termina en unas semanas. La autoobservación **te acompañará toda la vida.**

Al principio limpiaremos lo más evidente. Después, iremos afinando. Pero siempre con la misma herramienta: observarnos sin juicio.

La pregunta clave es:

**¿Qué es lo que más me hace sufrir?**

Y desde ahí, empezar.

### **Los tres centros: repaso**

Durante la sesión hicimos un repaso de los tres centros desde una mirada muy concreta:

**cada centro tiene una forma sana de funcionar y dos posibles desequilibrios.**

Esto nos permite ganar claridad a la hora de autoobservarnos.

## ¿Por qué lo miramos así?

Partimos siempre del **centro equilibrado** (la columna central).

Y desde ahí deducimos dos deformaciones:

- Cuando ese aspecto **falta o está debilitado** → centro anoréxico (hay que potenciar).
- Cuando ese aspecto está **exagerado o desbordado** → centro vigoréxico (hay que reducir).

Esta lógica ayuda mucho a identificar lo que nos ocurre y a comprender mejor nuestros patrones.

Aquí tienes un resumen de los tres centros y sus tres posibles estados.

## CENTRO INTELECTUAL

<b>Centro anoréxico (débil)</b>	<b>Centro equilibrado</b>	<b>Centro vigoréxico (sobrecargado)</b>
El mundo es caótico o incomprensible.	El mundo tiene sentido.	El mundo debería funcionar como yo pienso.
Me siento torpe o poco inteligente.	Me siento capaz de comprender.	Me siento intelectualmente superior.
No quiero saber ni comprender.	Tengo curiosidad. Quiero entender.	No quiero comprender: quiero imponer mis ideas.
Dependo del criterio de los demás.	Tengo criterio propio.	Nunca dudo de mi criterio. Quiero imponerlo.

Disimulo cuando ignoro algo.	No pasa nada si no sé algo.	Ignorar algo me resulta humillante.
------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------

## CENTRO AFECTIVO

### **Centro anoréxico (débil)**

Evito el contacto. Mejor lejos de la gente.

Me siento seco. Vida sin color.

No establezco vínculos.

No ayudo a nadie.

Prefiero estar solo.

No sé qué siento. Mejor no sentir.

### **Centro equilibrado**

El mundo es bello y la gente, básicamente buena.

Me sé digno de amor.

Disfruto de los vínculos y también de la soledad.

Ayudo cuando toca y como toca.

Me siento bien solo y acompañado.

Gestiono bien mis emociones.

### **Centro vigoréxico (sobrecargado)**

Me sacrifico para que me amen.

Solo valgo si los demás me aman.

Necesito vínculos constantemente.

Ayudo incluso sin que me lo pidan.

No soporto estar solo.

Montaña rusa emocional constante.

## CENTRO ENERGÉTICO

Centro anoréxico (débil)	Centro equilibrado	Centro vigoréxico (sobrecargado)
El mundo es peligroso. Vivo con miedo.	El mundo es básicamente seguro.	El mundo es un campo de batalla. Hay que luchar.
Me siento incapaz. Me agoto fácilmente.	Me siento capaz de actuar y transformar.	Me siento omnipotente. Espero obediencia.
Me escondo. No me expreso.	Me expreso y aporto.	Busco imponer. Quiero que me obedezcan.
Como, me muevo o tengo sexo para tapar angustia.	Disfruto del cuerpo, con medida.	Obsesión con poder, dinero, control, comida o sexo.
Me adapto, obedezco, no me comprometo.	Me comprometo con lo que puedo ofrecer.	Quiero dominar o imponer.
No pongo límites por miedo.	Pongo límites con firmeza y calma.	Invado el espacio del otro.

### Cómo utilizar esta tabla

- No hace falta encajar en una única columna. Puedes tener aspectos de varias.
- Es normal tener un centro con partes equilibradas y otras desequilibradas.
- Lo importante es identificar **lo que te genera más sufrimiento**.

- Obsérvate sobre todo en los días donde hay malestar. Ahí se ve más claro qué centro requiere atención.

## Preguntas frecuentes

### ¿Puedo tener un centro con partes equilibradas y otras descompensadas?

Sí. De hecho, es lo más habitual.

### ¿Y si no sé cuál trabajar primero?

No tengas prisa. Observa qué patrones te hacen sufrir más.

Ahí está la prioridad.

## Segunda parte de la sesión: Verificar creencias que nos hacen sufrir

En la segunda parte de la clase, abordamos una serie de ideas que pueden estar profundamente instaladas en nosotros y que generan sufrimiento. No se trata de cambiarlas automáticamente, sino de **verificarlas por uno mismo**. Solo así pueden convertirse en sabiduría y transformar nuestra manera de vivir.

A continuación, encontrarás cada una de estas ideas, junto con el razonamiento compartido durante la sesión.

### 1. Lo que pienso genera lo que siento

Verifica en tu experiencia: cuando piensas algo desagradable, ¿cómo te sientes? ¿Y cuando piensas algo agradable?

Esta no es una invitación al pensamiento positivo ingenuo o falso (“todo va a salir bien”). No se trata de engañarse o edulcorar la realidad, sino de reconocer que **el pensamiento tiene un impacto directo sobre el estado emocional**.

No se propone pensar "cosas bonitas" ni negar lo difícil. Se propone mantener una **actitud positiva**, que significa:

- Poner inteligencia para comprender.
- Poner amor para aceptar lo que toca vivir.
- Poner energía para transformar.

La actitud positiva no niega el problema: lo enfrenta con lo mejor de uno mismo.

## 2. Nadie puede pensar por ti

Puedes recibir ideas, leer, escuchar, intuir... pero **el pensamiento es un acto propio**.

Si tú piensas lo que piensas, tú eres responsable de lo que piensas. Y como lo que piensas genera lo que sientes... también eres responsable de cómo te sientes.

No siempre es fácil pensar con claridad (por ejemplo, cuando hay dolor, miedo o pobreza), pero **la dificultad no elimina la responsabilidad**.

## 3. Los demás no son responsables de lo que tú sientes

Nadie puede hacerte feliz. Nadie puede hacerte infeliz. Lo que piensas tú sobre lo que ocurre es lo que genera tu experiencia.

Evidentemente, los demás pueden dañar tu cuerpo, tus objetos o tu reputación. Pero **cómo vives eso depende de ti**.

Esto no implica resignación ni pasividad. Implica asumir lo que depende de uno mismo. Desde ahí puedes actuar, decidir, poner límites o alejarte... pero sin proyectar la causa de tu sufrimiento en los demás.

## 4. A veces, te gustaría pensar diferente... pero no puedes

Hay momentos en que sabes que una forma de pensar te está haciendo daño, pero **no puedes salir de ahí**. Lo reconoces, pero no consigues cambiarlo.

Eso no significa que te estés haciendo daño voluntariamente. Significa que no puedes hacerlo distinto. Estás atrapado.

Cuando esto ocurre, la salida no es culparse, sino **comprender que nadie se hace daño a sí mismo queriendo**. Si hubiera una opción mejor, la tomarías. Lo mismo ocurre cuando agredes a otros: lo haces porque no sabes hacerlo de otra manera. No eres culpable: estás haciendo lo que puedes.

## 5. No eres especial

Eres único/a, como todo el mundo. Pero no eres especial.

Como tú, los demás también hacen lo que pueden con lo que saben. Incluso cuando hacen daño. Incluso cuando lo hacen "a propósito".

Esto no elimina las consecuencias (el daño existe). Pero **transforma la mirada**: del castigo al deseo de comprender, y tal vez de ayudar.

## 6. El culpable no existe

Si todas las personas hacen lo que pueden con lo que saben, entonces:

- No hay culpables.
- No hay malvados.
- Lo que sí hay son **personas ignorantes** que no saben hacerlo de otra forma.

Si piensas que alguien es culpable, querrás castigarlo. Si ves que es ignorante, quizás quieras ayudarlo.

Esta visión cambia completamente la forma de relacionarse con el mundo.

## 7. Nadie te beneficia. Nadie te perjudica. Nadie te daña.

Tú eres quien abre (o no) las puertas de tu mente. Tú decides si aprovechas lo que se te ofrece. Por eso:

- Habla Interior no te beneficia: **eres tú quien lo hace útil o no**.
- Nadie te perjudica: **lo que haces con lo que te pasa depende de ti**.

Y lo mismo al revés:

- Tú no beneficias a nadie: si alguien aprovecha tu ayuda, es porque ha sabido hacerlo.
- Tú no perjudicas, ni dañas a nadie: si alguien sufre por lo que hiciste, es porque no ha sabido gestionarlo.

(Pero sí puedes dañar físicamente a otros, sus objetos o su imagen. Esas consecuencias existen. No se niegan.)

## 8. Todo es neutro (¿perfecto?) y necesario

Esta idea todavía la estoy verificando en su totalidad, pero sí que intuyo que suele ser cierta. Aunque en algunos contextos todavía no la he comprobado totalmente.

Pero te la propongo porque tiene una potencia inmensa:

- Lo que ocurre **no es personal**: no ocurre “por ti” ni “contra ti”.
- Lo que ocurre **es neutro**: surge por una cadena de causas.
- Si ocurre, **es porque era inevitable**. Las causas estaban. No es magia.

Si lo que ocurre (aunque sea desagradable) sirve para crecer, entonces fue perfecto y necesario.

Esta es una idea potente. No hay que aceptarla sin más. Hay que **verificarla con la propia vida**.

## En resumen

Estas son las ideas clave trabajadas:

1. Lo que pienso genera lo que siento.
2. Nadie puede pensar por mí.
3. Los demás no son responsables de mis emociones.
4. A veces no puedo pensar diferente, aunque quiera.
5. No soy especial: los demás también hacen lo que pueden.
6. No hay culpables, hay ignorancia.

7. Nadie te beneficia ni perjudica: eres tú quien lo hace.
8. Todo lo que ocurre es neutro (¿perfecto?) y necesario.

Puedes releer esta lista regularmente y verificar cada una en tu día a día.

Solo si la haces tuya después de comprobarla tendrá sentido.

## Retos para esta semana

Antes de nada, te pido que no te creas nada de lo que has leído. Verifícalo por ti mismo, por ti misma.

Dicho esto, como tareas para esta semana te propongo 3 cosas:

1. Te pido que durante las próximas semanas **te sigas observando**.
2. Intenta despertar el máximo posible, pero, al menos, al ir al wc. Procura estar presente.
3. Intenta **comprobar las ideas que hemos abordado en clase**. ¿Te atreves?