

Boletín de dudas

 Daniel Gabarró  
danielgabarro.com

# Aula Interior

AULA INTERIOR

BOLETÍN

Dudas resueltas

Boletín 18

[Segunda semana de febrero]

Índice

Utilidad del boletín	3
Agradecimiento	3
No me gustan los que critican...	7
No es autoestima, sino falta de energía	13
Sobre la Energía Universal	15
Falta de energía expresada de formas diferentes...	16



## Utilidad del boletín

Aquí tienes las dudas que se plantean en el curso Aula Interior.

Te animo a mirar el índice y leer las que creas que te pueden ser útiles. ¡Las hay muy interesantes!

Ya sabes que estoy aquí para resolver tus dudas.



## Agradecimiento

**Hola Daniel,**

Hola!

**Lo primero es darte las gracias por la dinámica del curso. Reconozco que al principio no tenía claro lo de que te vaya calando como lluvia fina, me entraba la prisa, sentía que tenía que hacer cosas para cambiar, y no entendía que sólo estuviéramos observando sin hacer nada.**

Sí, cuesta de entender.

Muy a menudo recibo mails de personas que quieren actuar y yo les pido que sigan observando.

Cuesta de entender.

Sin embargo, el observar es fundamental. En realidad quien quiere cambiar y tiene prisa es el personaje: ¡por eso no hay que caer en el error de darle crédito y dejar de observar!

Además, a medida que observamos, también se producen otros cambios... ¡sin querer!

Por eso, algunas escuelas de autoconocimiento solo apuestan por la observación. Es su único camino.

¡Imagina su potencia!

Supongo que es porque pone en jaque al personaje... ¡que quiere hacer!

**Pero a día de hoy, estoy comprendiendo que tiene que ser así, porque noto que poco a poco se van colocando cosas.**

Sí, muchos y muchas de vosotros/as podéis ver cómo en muchos temas han empezado a aparecer cambios... y son cambios naturales, suaves, no necesariamente buscados...

**Y esto me ha hecho reflexionar en algo que yo no había tenido en cuenta. Siempre me he quejado que los demás no me escuchaban, que no me entendían, que no me validaban (desde mis parejas, amigas, padres....) Pero realmente la que no me estaba validando era yo, no estaba respetando mis tiempos. Si yo sentía algo en algún momento, y lo expresaba, y recibía una contestación del tipo, no entiendo porque estás triste si no tienes ningún problema grave, yo me culpaba y decía, es verdad, por qué me siento así, no tengo motivos. He intentaba valorar lo positivo que tenía en mi vida.**

De acuerdo.

Dabas crédito al exterior. No te escuchabas, no te atendías, ¿verdad?

**Pero ahora me he dado cuenta, que estaba obviando lo más importante, lo que yo sentía. Le estaba quitando validez a lo que sentía.**

¡Claro!

¿Cómo voy a atenderme si no me miro?

¿Cómo voy a atenderme si no tengo la atención abierta y focalizada en mí?

**Si lo sentía sería por algo,**

¡Claro!

¡Y hay que mirarlo!

Sin juicio. Solo para comprender.

**si efectivamente yo no tenía motivos objetivos para estar triste, mi ser me estaba diciendo que le hiciera caso, porque por algo sería.**

¡Exacto!

**Y me he dado cuenta que si te validas, entonces estas respetando tus tiempos y sucede algo importante, que ves lo que tienes que ver en ese momento, ni más ni menos.**

Efectivamente.

: -)

Y la observación te sitúa en un lugar “seguro” desde el que puedes mirar cualquier cosa que ocurra. Todo.

Porque ese mirar implica aceptación, sin lucha, comprensión.

**Quizás desde fuera, otra persona ve claramente, el problema que tienes, pero tú eres la que lo tienes que ver, con el conocimiento que tienes en ese momento.**

Sí: nadie puede comprender por mí.

Nadie.

Por eso os animo a haceros caso a vosotros/as, a lo que veis... ¡pero para ver hay que mirar antes!

**Siempre me han atraído las personas mayores, la sabiduría y tranquilidad que tienen, y creo que tenemos que respetar los tiempos**

**de la vida, hay cosas que ahora no podremos entender, por mucho crecimiento personal que hagamos, no nos toca, nos llegará cuando sea.**

Sí.

Los resultados no dependen de nosotros.

El intento, sí.

Pues centrémos en lo que sí podemos hacer.

Dejemos el resto.

**Y entonces es cuando cobra sentido para mí el verdadero objetivo del crecimiento personal conocerte. No hay más, conocerse y el resto irá viniendo.**

Exacto.

¿Cómo puede ser algo más importante que YO?

Es un absurdo...

Por eso, la finalidad de todo curso serio de autoconocimiento es descubrir lo que Sí somos.

**Gracias Daniel**

**Y gracias a los compañeros que comparten sus experiencias.**

**Y gracias a los compañeros que en las sesiones de dudas del mes, os expresáis en castellano, cuando seguramente os sería más fácil hacerlo en catalán. Yo lo valoro mucho.**

Gracias a ti, por tu amor, tu valentía y tu valoración.

Un fuerte abrazo,



## No me gustan los que critican...

**Buenos días,**

¡Hola, buenos días!

**Curioso que hayas perdido "casualmente" el mail de mi compañero y le hayas tenido que contestar por el boletín. Me he sentido muy identificada en muchas cosas, así que gracias.**

Ya ves... un regalo extra...

**Tengo varias preguntas y una de ellas está relacionada con lo que te comentaba mi compañero y del final de la última clase.**

¡Adelante con las preguntas!

**Yo pienso que realmente tengo la razón, la fórmula, mi manera es la manera ja,ja,ja.**

Bueno, no te preocupes: no eres única.

Todas las personas, al actuar, creen que lo que hacen es lo que pueden hacer en ese momento con la capacidad que tienen en ese instante... por lo tanto, de alguna manera todas las personas actúan creyendo que tienen razón.

¡Nadie actúa para equivocarse a propósito!

Ya ves, no eres única. Nos pasa a todas y todos.

Otra cosa es que no todo el mundo está dispuesto a admitir que los demás tienen derecho a pensar diferente... pero eso es harina de otro costal...

**Me río (cosa que antes me daba rabia), ¿cómo puedo pensar que yo tengo la razón?**

Bueno, que creas tener razón es normal: ¡es absurdo que actúes pensando que estás equivocada y equivocándote a propósito!

**A ver, consigo ponerme o "aceptar" la mirada del otro o simplemente apartarme sin hacer ruido, si me afecta mucho, pero dentro de mí hay algo que no entiende cómo la otra persona o los demás no pueden hacerlo o verlo como yo. Que seguramente sería mejor, pienso.**

Y aquí, a lo mejor tienes razón: quizás tu forma de resolverlo sea mejor. O quizás no.

Pero eso no es lo relevante. Lo relevante es que puedas respetar la diferencia y que, todavía un paso más, intentes ver el mundo desde su punto de vista. ¿Por qué? Pues porque eso te beneficia de dos modos:

- 1.- Te hace vivir en paz (solo esto ya vale un imperio)
- 2.- Te hace crecer interiormente, te da más conocimiento y, claro, con el tiempo eso también tendrá mucho valor, pues sabrás mucho.

Si no lo hicieras así, obtendrías dos resultados nefastos:

- 1.- Perderías la paz
- 2.- No aprovecharías la situación para aprender... ¡por lo que tenderías a repetir lo mismo si se volviese a dar, volviendo a sufrir!

Evidente, ¿verdad?

**Ejemplo: yo soy de comentar muy poco la vida de los demás (voy a mi bola) pero me encuentro con gente que siempre está criticando, quejándose, etc.**

De acuerdo.

Bueno, un detalle: no es que tú te encuentres esas personas por algo mágico, sino porque mucha gente critica y, por lo tanto, forman parte de lo “normal” en esta sociedad.

Igual que los autobuses forman parte de “lo normal” en esta sociedad: no es que “aparezcan” en tu vida, sino que están en la de casi :-todas las personas que salen a la calle...

**Mi reacción normalmente es escuchar y pasar (no engancharme), intento no seguirle el rollo porque creo que estoy rebajándome yo para adaptarme al otro y realmente me estoy fallando a mí porque si yo intento cambiar mi vida de quejas y críticas, estar al lado de gente que es así no me ayuda. Escribiendo esto me acabo de dar cuenta que a lo mejor sí que es lo que necesito para reafirmar mi forma de vida.**

Efectivamente: las criticas mentalmente por criticar.

Un absurdo, ¿no?

Ellas critican verbalmente para reafirmarse y tú las criticas mentalmente para reafirmarte.

Es divertido verlo pues ambas hacéis lo mismo, ¿verdad?

Mientras las sigas criticando mentalmente, no las soportarás en tu

presencia: te recuerdan una parte tuya (la crítica) que pretendes no ver en ti...

Lo ves, ¿verdad?

**Si algo o alguien me da mucha rabia y quiero marcharme, ¿no puedo hasta que no la haya aceptado y pueda irme en calma? Porque a veces pienso que estoy rodeada de gente que no me gusta, que no son como yo y quiero irme.**

Sí, sí, puedes hacer lo que quieras. Te puedes ir o no...

Pero mientras no estés en paz, llevarás el tema contigo vayas donde vayas...

Mientras sigas criticando mentalmente a la gente, da igual que con quién estés: la crítica y el criticar te seguirán donde vayas.

Lo ves, ¿verdad?

**Me cansa mucho estar con la gente, soy mucho de estar en solitario (también me relaciono y me gusta pero un límite de tiempo).**

Y es normal.

La vida tiene ritmos: ratos de acción y ratos de descanso, ratos de vigilia y ratos de sueño, ratos de relación y ratos de soledad...

**Ya que con la mayoría de gente que me relaciono, pienso que tengo que adaptarme a su nivel (no es en plan superior o despectivo hacia ellos) pero sí que es la realidad.**

De acuerdo. Eso, a veces, ocurre.

**Todo muy básico y muy superficial, y al final como que me dan rabia.**

Si tú te comunicas desde la hondura y la profundidad, verás como tus relaciones se transforman.

No necesitas estar delante de alguien muy profundo para relacionarte con profundidad: hazlo siempre y verás como tus relaciones se irán transformando.

Lo que das es lo que recibes.

Algunas personas saldrán de tu vida, otras entrarán y otras se harán más profundas. No esperes que cambien ellas para cambiar tú.

¿Lo pruebas?

**Y aunque suene mal pienso: tengo ganas de estar con gente de mi nivel. (Cuando hablo así me refiero a cierto nivel de sensibilidad, de energía vital, que estén más abiertos a conocerse, a conocer el mundo tal cual es, etc. No a saber más conceptos, geografía, política o gramática). En fin, es un poco un bucle. ¿Crees que es un super-ego?**

Bueno, es el fruto de no querer compartir con todos tu profundidad. Como la reservas para personas profundas, tú te relacionas desde la superficialidad y tus relaciones no cambian.

Cuando tú cambies, verás que el resto se mueve.

Todo se basa en juzgar a los demás y actuar en consecuencia de ese juicio, en lugar de actuar de forma profunda y amorosa, más allá de todo juicio.

Y sí, juzgar es del personaje. Por supuesto.

Pero no pasa nada. Ahora que lo ves, lo cambias y ya está.

¿No crees?

**Te he escrito esto y veo que tengo que trabajar la aceptación (la mía y por consecuencia la de los demás).**

Sí. Lo que ves en los demás, ¡lo haces tú!

Es que el personaje es la bomba de divertido, ¿no?

**Otra duda que tengo, lo explicaste, pero no sé por qué no consigo entenderlo ahora, ¿por qué el éxito no dependía de mí?**

Pues porque si dependiera de ti, todo lo que tú quisieras lo obtendrías y, claro, si miras a tu alrededor verás que no es así.

Por ejemplo, tú puedes estudiar mucho para un examen o unas oposiciones, pero que apruebes no depende de ti.

Otro ejemplo, tú puedes optar a un nuevo trabajo o declararte a alguien con quien quieres casarte... pero que te digan que sí no depende de ti.

Por lo tanto, lo sabio es centrarse en aquello que sí depende de ti. Pero como los resultados no dependen de ti, ¡pues los dejas caer!

Siempre das tu máximo, pero sabiendo que lo que sucederá no es algo que puedas controlar... al dejar caer la necesidad de tener éxito, vives en una

paz profunda... ¡y eso sí es éxito!

**Y hay algo que me tiene un poco "preocupada" y es que aún no sé qué centro tengo equilibrado o en desequilibrio. ¿Debo ser la única? ¿Lo acabaré viendo verdad?**

Lo acabarás viendo.... Igualmente, en este mail ya te han salido algunos trabajillos a hacer sobre la crítica, el expresarte desde la profundidad... ¿verdad?

**Te doy mil gracias por este curso.**

**Un saludo :)**

También para ti, para todas, para todos.



### **Sobre centros no homogéneos y los 4 acuerdos**

**toltecas**

**¡Hola Daniel!**

¡Hola!

**Primero de todo quiero comentarte que el curso me está siendo de gran utilidad para conocerme mejor y vivir de manera más consciente.**

¡Me alegro!

**La primera cuestión que te quería plantear es sobre el tema de los tres centros.**

**¡Adelante!**

¡Adelante!

**No sé si es posible que en el análisis de los centros pueda identificarme con aspectos característicos del nivel equilibrado y del subdesarrollado.**

Sí, sí. Creo que lo comentamos en el boletín pasado o en el anterior.

No tenemos todas las áreas de nuestra vida homogéneas. Por eso, por ejemplo, a veces tenemos sobredimensionada la parte intelectual en lo profesional pero no tenemos criterio en el ámbito afectivo cercano.

Es decir, puede ser que haya una diferencia entre el ámbito público y el íntimo: eso suele pasar bastante.

**Me da la impresión de que en función del contexto mi comportamiento a veces tiene que ver más con el equilibrado y a veces con el subdesarrollado.**

Pues lo importante aquí es hacer caso a lo que observes: tú te ves por dentro y, por tanto, debes hacer caso a lo que ves. ¿Te parece?

**Me pasa esto en el centro afectivo. Por ejemplo, me identifico con bastantes características del aspecto equilibrado como la sensibilidad hacia los demás, la empatía, naturaleza, tendencia a la armonía, percepción de que el mundo es bueno y sin embargo a nivel de relaciones sociales me cuesta abrirme, hablar de mis emociones y pedir ayuda (propio del subdesarrollado).**

**Por otro lado, tengo claro que a nivel energético estoy en el nivel subdesarrollado y en el intelectual en el equilibrado.**

¡Pues ya lo tienes todo bastante ubicado! ¿Verdad?

**Finalmente, una cuestión relativa a los cuatro acuerdos toltecas. Me gustaría que nos dijeras tu opinión respecto a su utilidad. Me da la impresión de que se pueden relacionar con el desarrollo de los tres centros y que también pueden expresar algunas de las 7 herramientas del Amor.**

Creo que los 4 acuerdos toltecas son una herramienta muy grande de crecimiento. En realidad, creo que expresan las 7 herramientas del amor de otra manera.

Como habrá personas que los desconozcan, los pongo aquí:

Primer acuerdo: sé impecable con tus palabras.

Segundo acuerdo: no te tomes nada personalmente.

Tercer acuerdo: no hagas suposiciones.

Cuarto acuerdo: haz siempre lo máximo que puedas.

Desde mi perspectiva, las 7 herramientas son más amplias y concretas que los cuatro acuerdos. Pero, seguramente, es porque estoy más familiarizado con ellas.

Estoy casi seguro de que los 4 acuerdos incluyen a las 7 herramientas. Pero como no he profundizado lo bastante en los cuatro acuerdos, prefiero usar las 7 herramientas del amor pues las veo más adaptadas a nuestra visión “occidental” del mundo y las domino plenamente.

Fíjate que, de las 7 herramientas escribí un libro y, sin embargo, no sería

capaz de hacerlo de los acuerdos toltecas. Por eso prefiero ser prudente. Hace años me hice una promesa: solamente hablar de lo que vivo en primera persona. En un cierto sentido me limita, pero en otro sentido, facilita que lo que digo esté vivo, sea real... por eso no puedo decirte mucho más de los cuatro acuerdos...

**¡Muchas gracias por todo Daniel!**

¡A ti!

¡Ojalá te haya contestado, al menos un poquito!

**Saludos**



**No es autoestima, sino falta de energía**

**Hola Daniel,**

¡Buenos días!

**gracias por este curso, por yo es descubrir aspectos nuevos de mí en cada sesión y espero cada semana con muchas ganas!!**

¡Yuupi!

¡Yo también lo espero con muchas ganas!

**He leído los boletines de dudas y me han ayudado mucho.**

Sí, ¡son muy útiles!

Las preguntas ajenas nos contestan dudas habituales, ¿verdad?

**Tras observarme veo que tengo muchos aspectos de los 3 centros equilibrados, pero también tengo problemas en algún punto de los 3 centros subdesarrollats:**

**-A veces no sé decir un no rotundo.**

**-No digo lo que realmente quiero para no hacer daño a gente que me importa pero después me encuentro mal interiormente por no hacerlo.**

**-A veces tengo miedos o me siento incapaz ante situaciones complicadas, aunque he superado de problemas difíciles.**

**-Ante alguna situación sobre todo laboral o familiar he pensado me hago invisible porque no me quejo.**

**-Me comparo con hermanos o amigos, no muchas veces, pero sí algunas.**

**¿Puede ser por la autoestima? Pero por otro lado, me valoro y estoy contenta conmigo misma y doy gracias por todo lo que tengo y veo la vida como un regalo, soy sociable también me gusta la soledad, la naturaleza...**

No creo que sea un tema de autoestima, sino de falta de ejercitación de la energía.

Todo lo que comentas tiene que ver con expresarte energéticamente (con hechos) en el mundo, sin que las dificultades o los sentimientos ajenos dicten tu conducta ...

Yo lo vería como "falta de energía".

.

**No sé si voy bien con los diagnósticos, pero me encanta cuando dices que no debemos buscar el éxito sino intentarlo! yo no soy de quienes se castigan, pero lo quiero conseguir !! je.je**

Je, je, je ...

**Estoy un poco confusa pero supongo que como dices la medicina me encontrará a mí.**

Efectivamente, creo que será así.

**Para aplicar las medicinas colectivas que dijiste supongo que tendremos que cuestionar muchas creencias?**

Sí, las herramientas del amor, al aplicarlas te obligan a poner en duda muchas cosas ...

**Muchas gracias por estar allí siempre y por los cursos que nos regalas, son muy interes-antes!**

**un abrazo**

También para ti, para todos/as.



## Sobre la Energía Universal

**Tengo un par de dudas que quizás tiene más gente.**

Pues ... ¡adelante!

**Me cuesta entender que en la conciencia pueda estar "congelada" y tomar la forma de materia física, pueda ser "líquida" y tomar la forma del pensamiento o pueda ser informe como conciencia pura.**

Mira, este tema lo abordaremos en junio, cuando hablemos de la conexión con niveles superiores de conciencia.

Además, en las próximas semanas saldrá un libro mío donde lo explico de forma pausada: son temas complejos que se tienen que explicar paso a paso.

Pero sí merece la pena ver que todo es energía. Todo. Y que la energía no se crea ni se destruye, solo se transforma. Por lo tanto, esta energía toma todas las formas que existen. Algunas personas llaman Dios a esta energía, otros Misterio, otros Vida o, simplemente Energía o Conciencia... Bueno, el nombre no cambia la realidad.

Igualmente, lo clave es darnos cuenta de que la materia también es energía... que hay una especie Energía Vital que lo constituye todo ... y que, por tanto, también me constituye mí.

Tener esto en la cabeza y, por tanto, sentirme parte de una Totalidad que es Única nos aproxima bastante a una visión mucho más abierta (y ajustada a la realidad) que la habitual.

Disculpa que no me extienda más detenidamente, pero ya lo hablaremos en junio...

**También me cuesta entender este párrafo que leí, creo, en un boletín:  
"La conciencia pura es la Vida antes de manifestarse, y esa Vida mira al mundo de la forma a través de «tus» ojos, porque esa conciencia es quien tú eres".**

**Por lo tanto, ¿somos conciencia que es la vida viviendo a través nuestro?**

Sí. Yo no puedo ser algo diferente a la Energía porque TODO es energía. No hay nada más: todo es energía.

Y la energía (a la que puedes llamar Conciencia, Unidad, Misterio ...) me preexistía a mi nacimiento físico ...

Claro: porque todo lo que existe tiene el mismo origen, la Energía que todo lo crea. No hay nada más.

Pero, insisto, éste será el tema central del próximo mes de junio. Ahora, para no despistarnos, nos centramos en las herramientas para equilibrar la nuestra personalidad ...

¿Te parece?

**Saludo y abrazo**

¡También para ti!



**Falta de energía expresada de formas diferentes...**

**Hola Daniel,**

¡Hola!

**Siguiendo con la observación y la clasificación en centros me surgen de nuevo algunas preguntas.**

Pues... ¡adelante!

**Sé que comentaste que la herramienta nos saltaría al cuello, pero de momento me gustaría tu ayuda para seguir ordenando.**

Pues, dime y procuro ayudarte...

**Me he dado cuenta de que, en mis observaciones del personaje, lo principal y que aparece en distintos ámbitos es la INSEGURIDAD.**

Lo entiendo. Por eso sientes la necesidad de preguntar aunque sepas que “las medicinas te saltarán al cuello”

Je, je, je...

**Entiendo correctamente que la inseguridad corresponde siempre al centro energético anoréxico?**

En la gran mayoría de casos sí.

Pero puede haber casos en que te sientes inseguro de “no entender el mundo”: sería intelectual. Lo trabajaríamos de forma conjunta: comprensión (centro intelectual) y llevar a cabo lo comprendido (centro energético).

U, otras veces, que la inseguridad viene por el miedo a que no te quieran. Ahí trabajaríamos la energía vinculada al afecto, a la autovaloración.

Pero no temas, cuando hablemos de medicinas, te saltarán al cuello.

**Lo más relevante que he detectado al observar es lo siguiente:**

**-No soy suficiente o no soy suficientemente buena (no de buena persona, no sé si me explico: no sóc prou bona!)**

Sí, sí, que te comparas y no llegas al estándar... una pregunta, ¿no llegas al nivel porque te ves tonta, te ves torpe, te ves cobarde, te ves mala persona?

Al responder eso verás el centro que más tocado tienes en este punto...

**En parte es por el deseo de agradar, de quedar bien y que me quieran (afectivo vigorético) pero creo que en el fondo este querer hacerlo todo bien o querer ser buena es más bien para sentirme más segura y supongo que en este caso sería energético anorético.**

Totalmente de acuerdo: uno engorda (el afectivo) a costa del débil (el energético).

Esto que cuentas es muy habitual en las personas implicadas en el crecimiento interior...

**-No me gusta que me manden. Me siento INFERIOR, poco valorada. En este caso, si busco que me valoren como persona, no intelectualmente ni para que me quieran, sino para que me tengan en cuenta, ¿sería energético?**

Posiblemente sí. Pero (y esto es una hipótesis) te molesta que te manden porque tienes que parar los pies a quien te manda y eso (el decir “basta”) te cuesta un poco... ¿encaja? Lo digo porque entonces sería claramente energético.

**- Lo quiero tener todo controlado pensando que así estaré más segura.**

Sí, energético... (tenerlo controlado por miedo, hacer planes para “huir” a un futuro más seguro que el presente).

**- Alta autoexigencia, miedo a equivocarme, muchas dudas y una gran insatisfacción.**

**- Para sentirme bien, necesito que mi alrededor esté bien y en**

**armonía. Una mala cara o malas palabras me llevan a sentirme triste y no querida. Podría ser afectivo, pero creo que en mi caso es más bien por inseguridad (energético). Es como que si no me quieren me siento indefensa, poca cosa.**

Totalmente de acuerdo: energético pues temes poner los puntos sobre las íes...

**Ya ves que, (muy habitual en mí), necesito confirmación externa a lo que observo, pero no sé si es que dudo de mi criterio (intelectual anoréxico) o es más bien lo que comento de la inseguridad (energético anoréxico). Podría ser energético?**

Posiblemente lo energético tenga mucho peso aquí...

**Y una última pregunta:**

**Cuando se dan algunas de las situaciones observadas, a menudo, siento mucha rabia y enfado hacia mí o hacia los demás. La rabia sería el energético vigoréxico pero mi pregunta es si la inseguridad se puede compensar con rabia, o sea se puede compensar dentro del mismo centro energético el anoréxico con el vigoréxico?**

Mira, tal como lo veo, la rabia es la energía que no das salida hacia afuera (por miedo) explotando dentro tuyo cuando hay demasiada energía interna.

Igual como cada día hacemos limpieza corporal (vamos al WC), deberíamos hacer limpieza emocional, energética, mental... Todo lo que se queda dentro y no sale cuando toca, tenderá a generar problemas.

Por lo que cuentas, creo que toda la energía que no sacas hacia afuera de forma consciente y ordenada, acaba atacándote a ti misma/o en forma de rabia... y puede dar pie a estallidos contra alguien y acabar arrepintiéndote...

**Me está encantado el curso y el proceso. ¡Me voy descubriendo!**

Y creo que vas bien y que tus preguntas habrán sido útiles a más personas que se habrán visto reflejadas o habrán aprendido de lo dicho.

**¡Gracias una vez más por tu gran ayuda!**

**Saludos**