

Dossier

 **Daniel Gabarró**  
danielgabarro.cat

# Aula Interior

*Eines pràctiques per viure en plenitud*

**MEDICINES COL·LECTIVES  
7 EINES DE L'AMOR  
I ALTRES FORMES  
D'EQUILIBRAR LA PERSONALITAT**

Dossier 20

Quarta setmana de febrer

## Índex

Utilitat del dossier	4
Medicines col·lectives per reequilibrar la personalitat	4
Marc general: tot gira al voltant de l'amor	5
No són exercicis: són formes de viure	5
1. El mirall: un compromís d'amor amb un mateix	6
2. La reeducació de la ment: quatre preguntes que transformen	6
3. La mà sobre la tensió: reeducar l'alerta inconscient	7
4. Les petites parades: micro-respiracions al llarg del dia	8
5. La reeducació infantil (recordatori)	9
6. El pessebre familiar: agraïment i llibertat	10
Totes les propostes són la mateixa mirada	12
Les parelles d'empatia o coescolta	13
Què és una parella d'empatia?	13
Per què equilibren la personalitat?	14
1. Centre intel·lectual	14
2. Centre afectiu	14
3. Centre energètic	14
Estructura tècnica de la coescolta	14
1. Parelles fixes	14
2. Benvinguda	15
3. 20 minuts per a cadascú	16
4. Què vol dir "parlar 20 minuts"?	16
5. Com s'escolta?	17

6. Tancament	18
Organitzar parelles a Aula Interior	18
Les 7 eines de l'amor	19
1) ACTUAR	20
2) ADAPTAR-SE	20
3) VALORAR	21
4) RESPECTAR	21
5) ASSUMIR	22
6) AGRAIR	22
7) ACCEPTAR	23
Quines són les 2 o 3 que més et criden l'atenció?	23
Reptes per a aquesta setmana	24

## Utilitat del dossier

Després de cada sessió rebràs un **dossier que resumeix els continguts impartits al curs** perquè puguis completar els teus apunts.

A més, d'aquesta manera, no caldrà que prenguis apunts si no ho desitges. Per a algunes persones fer apunts facilita aprendre, per a altres persones els dificulta seguir la classe. Sabent que rebràs el resum de la sessió, podràs decidir si prens molts o pocs apunts a classe: **sempre ho tindràs tot!**

No obstant això, **el dossier no substitueix la sessió**, perquè a la sessió hi ha coses que s'expliquen i no es poden plasmar al dossier. De vegades, el que es diu és menys important que el lloc des d'on es diu i això és difícil de captar per escrit. Recordeu que l'assistència a la classe o en diferit és el **80% del resultat**.

## Medicines col·lectives per reequilibrar la personalitat

En aquesta sessió, la número 20 del curs d'Autoconeixement a l'Aula Interior, tanquem el mes de febrer amb la segona trobada dedicada a les medicines col·lectives.

Durant les setmanes anteriors hem treballat medicines individuals per equilibrar la personalitat. La setmana passada vàrem situar les set eines de l'amor i aprofundírem en la primera eina com a instrument fonamental d'equilibri interior.

En aquesta sessió decideixo estructurar el contingut en tres blocs:

1. **Una sèrie de recordatoris importants** que he anat esmentant al llarg del curs (el mirall, la reeducació infantil, el pessebre...).
2. **Les parelles d'empatia o coescolta**, com a pràctica concreta de creixement.
3. **Les sis eines de l'amor que resten**, per completar el mapa iniciat la setmana anterior.

Tot i anomenar-los “recordatoris”, els presento com a **eines col·lectives**, és a dir, pràctiques que poden servir a qualsevol persona que vulgui reequilibrar la seva personalitat.

## **Marc general: tot gira al voltant de l'amor**

Abans d'entrar en les eines concretes, vull remarcar un punt clau.

Aula Interior és, en essència, un curs que gira al voltant de la capacitat d'estimar. Quan l'amor és conscient i voluntari, i es posa al servei de la comprensió i de l'acció, la personalitat s'equilibra.

L'amor no és només emoció:

- és una acció que es recolza en la intel·ligència,
- és una acció que es concreta en la manera d'actuar.

Quan l'amor ocupa el centre de la nostra vida i està sostingut per la comprensió i l'energia, la personalitat troba equilibri.

Per això afirmo que totes les eines que presentaré —tant els recordatoris com les pràctiques concretes— tenen una relació directa amb l'amor.

## **No són exercicis: són formes de viure**

Faig una advertència important: el que proposo no són simples exercicis mecànics.

Podem convertir qualsevol pràctica en una rutina buida. Però l'objectiu no és repetir fórmules, sinó interioritzar una manera de relacionar-nos amb nosaltres mateixos i amb el món.

Poso un exemple molt senzill: dir a una persona estimada “estic molt content de viure amb tu” pot ser un acte mecànic o pot ser una expressió real d'amor. Les paraules poden ser les mateixes, però l'actitud interior és completament diferent.

El que transforma no és la frase.

El que transforma és la vivència, el lloc des d'on es diuen.

De la mateixa manera, totes les propostes que segueixen es poden fer com a exercicis externs o es poden viure des de dins. Només quan es viuen des de dins es converteixen en veritables medicines d'equilibri interior.

## **1. El mirall: un compromís d'amor amb un mateix**

La primera proposta és extremadament senzilla.

Quan al matí ens mirem al mirall —mentre ens raspallem les dents, ens pentinem, ens maquillem o ens afaitem— podem aprofitar aquell moment per dir-nos una frase molt simple, fer-nos una promesa des del cor:

“No sé què passarà avui, però procuraré cuidar-me.”

No sabem com anirà el dia. No sabem què ens tocarà viure. Però sí que podem prendre una decisió interior: intentar cuidar-nos.

El matís és important: no dic “em cuidaré” com una obligació rígida. Dic “procuraré cuidar-me”. Ho intentaré. Potser no sempre me'n sortiré, però hi posaré consciència.

De fet, aquesta pràctica es pot fer fins i tot abans d'aixecar-se del llit. En despertar-me, adonar-me que no tinc ni idea del que passarà... i decidir, igualment, que intentaré cuidar-me passi el que passi.

Aquesta petita declaració interior ajuda a reequilibrar profundament la personalitat perquè activa l'amor cap a un mateix des del primer moment del dia.

## **2. La reeducació de la ment: quatre preguntes que transformen**

La segona eina és el que anomeno reeducació de la ment.

Quan apareix un pensament que em fa patir, em faig quatre preguntes:

1. **Què estic pensant?**
2. **Aquest pensament m'ajuda?**
3. **Puc posar l'atenció en abraçar-me? Puc mirar-me amb tendresa? Puc cuidar-me?**
4. **Puc fer alguna cosa concreta abans d'anar a dormir?**

Aquesta quarta pregunta pot traduir-se en accions molt senzilles:

- Trucar a algú i disculpar-me.
- Donar-me cinc minuts de descans.
- Tornar a començar una tasca amb una altra actitud.
- Fer un petit gest que tanqui el dia amb més consciència... o el que sigui.

Aquestes quatre preguntes entrenen la ment i reequilibren els tres centres alhora: **intel·ligència, amor i energia.**

No es tracta de reprimir el pensament, sinó d'educar-lo amb tendresa.

### **3. La mà sobre la tensió: reeducar l'alerta inconscient**

Una tercera proposta, molt senzilla, però molt poderosa, consisteix a reeducar el nostre estat d'alerta inconscient.

De vegades ens despertem amb un malestar difús. Altres vegades, al llarg del dia, notem una tensió interna que no està justificada per cap perill real. No estem corrent per agafar un tren que marxa en tres minuts, i, tanmateix, el cos està en alerta.

En aquests casos, l'exercici és molt simple:

- Posar la mà, de manera discreta, al lloc on noto la tensió (coll, estómac, pit...).
- Mirar al meu voltant.
- Dir-me interiorment:  
  
“Sóc en un espai segur.”
- Respirar.

Moltes persones hem après, durant la infància, a viure en alerta contínua. El cos s'hi ha acostumat. Però ara som adults. No necessitem estar permanentment en tensió.

Amb aquest gest senzill li ensenyem al cos que pot relaxar-se. Que no cal lluitar. Que aquí i ara estem en un lloc segur.

És una forma d'amor corporal. Una forma molt concreta de reeducar l'inconscient.

## 4. Les petites parades: micro-respiracions al llarg del dia

La quarta proposta està molt relacionada amb l'anterior.

Consisteix simplement a fer petites parades al llarg del dia per respirar conscientment.

No tothom està preparat per fer una hora de meditació al matí i mitja hora més a la tarda. I no passa res.

Però gairebé tothom pot fer petites pauses de trenta segons o un minut per:

- Respirar.
- Recordar que és en un lloc segur.
- Dir-se que pot ser ell mateix o ella mateixa.

- Recordar que pot cuidar-se.

Aquestes micro-parades tenen un efecte molt semblant a una meditació llarga, perquè el cos experimenta la calma repetidament.

La respiració conscient envia un missatge molt clar al sistema nerviós: no estem en perill.

I quan el cos es relaxa, la personalitat també s'equilibra.

## **5. La reeducació infantil (recordatori)**

Sobre la reeducació infantil només un breu recordatori, perquè és una pràctica que ja hem treballat àmpliament abans.

La proposta és molt clara: parlar amb el nen o la nena que vam ser i dir-li veritats que potser no va escoltar prou.

Dir-li, per exemple:

- Tens dret a tenir el teu propi criteri.
- Tens dret a pensar diferent.
- Tens dret a gaudir del teu cos.
- Tens dret a estimar.
- Tens dret a dir que sí.
- Tens dret a dir que no.
- Etcètera.

Es tracta de mirar el nostre infant interior i restituir-li drets.

Ja vaig suggerir que un bon moment per fer-ho és abans d'anar a dormir. Abraçar el nen que vam ser (fins i tot simbòlicament, amb una manta o un coixí) i parlar-li mentre ens adormim permet que aquest diàleg amb l'inconscient continuï durant la nit.

També podem fer gestos simbòlics:

- Escriure una carta des de l'adult que som a l'infant que vam ser.
- Comprar-nos aquell gelat que ens feia il·lusió.
- Portar a la bossa o a la butxaca un objecte que ens recordi la infància.

No és infantilitzar-se. És reconciliar-se.

És dir-li al nostre passat:

No va ser culpa teva.

Vas fer el que vas poder.

Ara ja pots ser tu.

Aquesta pràctica és profundament reparadora.

## **6. El pessebre familiar: agraïment i llibertat**

Abans d'entrar en la coescolta, recordo una altra eina col·lectiva: el pessebre familiar.

Pot adoptar moltes formes:

- Un dibuix amb tota la família.
- Un collage amb fotografies.
- Figuretes disposades com en un pessebre tradicional.

- Fins i tot un document amb imatges i paraules dedicades a cada membre.

L'important no és la forma. L'important és plasmar en alguna cosa concreta la nostra família i situar-se dins del conjunt familiar.

Quan em col·loco dins del meu sistema familiar i m'hi reconec, entenc dues coses fonamentals:

1. He nascut en aquest entorn i tinc dret a ser jo.
2. Quan jo em permeto ser jo, dono permís als altres perquè també siguin ells.

Quan una persona del sistema s'autoritza a viure amb autenticitat, facilita que els altres deixin les màscares.

A més, aquest exercici ens connecta amb una veritat profunda: sense la nostra família no seríem qui som. No només parlem dels pares o avis vius, sinó també dels avantpassats que potser no vam conèixer: besavis, rebesavis, generacions senceres que ens precedeixen.

Podem imaginar-los darrere nostre, com una fila infinita que ens sosté.

Fer el pessebre familiar implica parlar interiorment amb cadascun:

- Agrair el que ens van donar.
- Reconèixer que van fer el que van poder.
- Retornar allò que no ens correspon (les seves pors, els seus reptes).

Per exemple:

T'agraeixo el que em vas donar.

Entenc que la teva por era una forma d'estimar.

Però no me la quedo.

Jo intentaré cuidar-me.

Això no és rebutjar. És alliberar.

Quan jo soc lliure, també facilito la llibertat dels altres. Quan jo soc feliç, els esforços de tota la meva genealogia floreixen.

Aquí connecto amb una idea que recentment escoltàvem des de la perspectiva hinduista al grup aprofundiment amb els exalumnes d'Aula Interior: en néixer tenim tres deutes.

- Un deute amb el món (cuidar el planeta i la vida).
- Un deute amb la família (agrair i honrar els avantpassats).
- Un deute amb les persones sàvies (que han transmès coneixement).

El pessebre familiar ens ajuda a honrar el segon: el deute amb la família. No des de la càrrega, sinó des de l'agraïment i la llibertat.

## **Totes les propostes són la mateixa mirada**

Si observem aquestes pràctiques (mirall, reeducació infantil, tensió corporal, respiració, pessebre familiar), veurem que en realitat són la mateixa proposta vista des d'angles diferents.

No cal fer-les totes.

Però totes apunten en la mateixa direcció: aprendre a mirar-nos amb més tendresa. Mirar-nos a nosaltres, al món, als altres, a les dificultats, a la vida... amb amor.

Un amor que no és ingenu, sinó sostingut per la intel·ligència i l'energia.

En el fons, tot el curs gira al voltant d'això: transformar la mirada. Passar d'una mirada de lluita a una mirada d'amor conscient.

## Les parelles d'empatia o coescolta

Després d'aquestes sis propostes, en presento una altra que és **absolutament voluntària**.

No cal que la facis. Però si la proposo és perquè la considero profundament valuosa.

Es tracta de **parelles d'empatia o parelles de coescolta**.

## Què és una parella d'empatia?

És un espai regular de trobada entre dues persones —presencialment, online o per telèfon— que es troben:

- Cada setmana (idealment),
- O cada quinze dies,

amb una pauta clara de funcionament.

No és una conversa improvisada.

No és una tertúlia.

No és un espai per donar consells.

És un **espai estructurat que cura**.

És una pràctica senzilla que potencia de forma natural:

- la presència,
- l'empatia,

- l'amor conscient.

## Per què equilibren la personalitat?

Les parelles de coescolta equilibren els tres centres:

### 1. Centre intel·lectual

- Si el tens baix, aquest espai t'obliga a ordenar idees i buscar criteri.
- Si el tens massa alt, és un lloc on no cal demostrar res. I, per tant, es relaxa.

### 2. Centre afectiu

- Si el tens poc desenvolupat, és un espai on pots contactar amb el que sents i expressar-ho.
- Si el tens desbordat, és un lloc on aprens a reconèixer les teves necessitats sense generar dependència emocional.

### 3. Centre energètic

- Si el tens baix, verbalitzar el que vius sovint activa el moviment i la responsabilitat.
- Si el tens massa alt, l'espai et permet prendre consciència d'excessos, de possibles imposicions o abusos, i reequilibrar-te.

No importa des d'on parteixis: l'espai tendeix a harmonitzar.

## Estructura tècnica de la coescolta

## 1. Parelles fixes

La proposta és tenir una **parella estable**.

- Ideal: un cop per setmana.
- Alternativa: cada quinze dies.
- Si una persona només pot cada quinze dies i tu vols setmanal, pots tenir dues parelles.

Pot ser:

- Presencial (a casa, en un parc, en un bar tranquil).
- Online.
- Per telèfon.

## 2. Benvinguda

En començar, es fa una pregunta molt concreta:

Com arribes avui?

La resposta ha de ser:

- Una paraula,
- O una frase molt breu.

Per exemple:

- “Arribo cansat.”

- “Arribo molt content.”
- “Arribo amb un tema intens.”
- “Arribo espitós.”

No s'explica tot.

Ja hi haurà temps després.

Això centra i situa.

### **3. 20 minuts per a cadascú**

Una persona parla 20 minuts.

L'altra escolta en silenci.

És imprescindible posar temporitzador.

Es pot posar un avís al cap de 18 minuts per començar a tancar.

Després es canvien els papers.

En total, uns 45 minuts aproximadament.

### **4. Què vol dir “parlar 20 minuts”?**

Vol dir explicar el que és important per a mi en aquell moment.

No parlo per impressionar l'altre.

No parlo per entretenir.

No parlo per demanar consell.

Parlo per explicar-me a mi mateix el que visc.

L'altre només sosté l'espai.

Per exemple:

“Aquesta setmana m’he plantejat canviar de feina... però m’adono que potser estic fugint..”

Si en algun moment no tinc res a dir, puc estar en silenci. Els 20 minuts també poden contenir pauses.

Amb el temps, descobreixes que aquest espai és un regal per ordenar-te interiorment.

Recorda: no parles per l’altre, parles per a tu.

## 5. Com s’escolta?

L’escolta és clau.

Qui escolta:

- No dona consells.
- No interpreta.
- No diagnostica.
- No canvia de tema.
- No jutja.

Només escolta.

I escolta com l’altre vol ser escoltat.

Algunes persones volen silenci absolut.

Altres volen petits senyals (“sí”, “t’escolto”).

Algunes volen contacte físic.

Altres prefereixen que no hi hagi contacte.

S'acorda prèviament.

És un entrenament profund de presència i empatia.

## 6. Tancament

Abans d'acabar, es fa la mateixa pregunta de l'inici:

Com marxes ara?

Una paraula o una frase breu:

- “Marxo remogut.”
- “Marxo més tranquil.”
- “Marxo amb claredat.”
- “Marxo sabent què he de fer.”

Després, si voleu, podeu parlar lliurement.

Però primer, sempre, la coescolta.

Si no respectem l'estructura, convertirem aquest espai en una conversa trivial.

## Organitzar parelles a Aula Interior

Es crearà un grup específic de Telegram només per a aquesta funció.

Allà cadascú podrà escriure, per exemple:

“Soc X. Tinc disponibilitat dilluns i dimecres de 9 a 12.

Prefereixo presencial (visc a Barcelona), però també pot ser online.

En català.”

I us coordinareu entre vosaltres.

Si després de tres o quatre trobades veieu que no hi ha connexió, forma part del procés dir:

“No hem connectat. Busquem una altra parella.”

No és personal.

No tothom encaixa amb tothom.

La coescolta és una pràctica senzilla.

Però profundament transformadora.

## Les 7 eines de l'amor

A continuació trobaràs **les set eines de l'amor**, de la més fàcil a la més difícil, tal com apareixen al llibre *7 eines de l'amor*. Són eines molt útils perquè ens obliguen a:

- **comprendre** (centre intel·lectual),
- **estimar** sense sentimentalitzar-nos (centre afectiu),
- **i actuar** (centre energètic).

Gerardo Schmedling afirmava que aplicar-les ens ajuda a deixar enrere les dificultats del personatge/ego. **Jo ho confirmo**. No són teories boniques; són **accions concretes** que, si les practico, em reequilibren.

Abans d'entrar-hi, vaig recordar (encara que soni repetitiu) la definició d'amor que fem a Aula Interior en l'àmbit psicològic:

**Estimar és buscar el màxim bé per a mi i per als altres.**

Estimar és donar-me suport i donar suport als altres, al marge de si algú em cau bé o no.

Per això dic que **l'amor són accions**. I aquestes eines indiquen set formes concretes d'expressar-lo.

Cada eina té dues cares:

- **Què faig** (què se'm suggereix practicar)
- **A què renuncio** (què he de deixar de fer per no confondre amor amb agressió o mecanicitat)

## 1) ACTUAR

### Què faig

Actuaré amb total eficàcia i serenitat davant de qualsevol circumstància que es presenti, donant el millor de mi a les tasques que em correspongui realitzar.

### A què renuncio

Renuncio a agredir de pensament, paraula i obra. No agrediré res ni ningú. Tindrè ferma i lleialtat amb els acords i compromisos que, lliurement, estableixi. *Fer és la clau de tenir.*

### Com s'aplica

Aquesta eina em recordava que la vida **no respon a la inèrcia**: si no actuo, la vida no em contesta. Actuar amb eficàcia vol dir **centrar-me en solucions**, anar a favor, i aprendre dels resultats sense necessitar-los.

La renúncia és clara: actuar **mai** vol dir fer servir força (ni física, ni verbal, ni mental) per aconseguir el que vull.

## 2) ADAPTAR-SE

### Què faig

M'adapto sense reserva al lloc on em correspon complir funcions per aconseguir-hi una vida plena de satisfaccions.

### A què renuncio

Renuncio a fugir del lloc i de les situacions que em correspon viure. Creure que la felicitat està en un lloc diferent del meu interior és una il·lusió.

### Com s'aplica

La vida em posa en un lloc (rol, etapa, responsabilitat) i em toca preguntar-me: **què em correspon aquí?**

Si puc marxar d'un lloc, puc fer-ho. Però vaig remarcar un matís important: si marxo amb odi o ràbia, sovint **no marxo**, sinó que fugo i quedo enganxat.

Així doncs: si estic en una feina que no m'agrada, la puc mirar com un pont. Si surt una altra feina, me'n vaig amb gratitud. Si no surt, la vida em diu: **adapta't i sigues feliç aquí**, perquè no tinc cap altre lloc real.

## 3) VALORAR

### Què faig

Valoro i gaudeixo intensament de tot el que tinc i de tot el que faig. Reconec que sempre tinc amb mi tot el que necessito (perquè em tinc a mi).

### A què renuncio

Renuncio a queixar-me del que tinc. La queixa em fa pobre. La prosperitat és el resultat de la valoració. Qui no valora el que té està en camí de perdre-ho.

### Com s'aplica

Vaig insistir en una idea molt concreta: si valoro una cosa, **la faig servir** (també si és una qualitat interior).

Si valoro la tendresa, soc tendre. Si valoro l'honestedat, la practico.

Cada queixa és una pista: *què no estic valorant?* Perquè quan em queixo és com si li digués a la vida: "treu-m'ho". I això em situa en victimisme, en la inacció i em condueix a la pobresa (tenir menys coses cada vegada).

## 4) RESPECTAR

### Què faig

Respecto totes les persones en les seves idees, costums, creences, comportaments i en el dret de prendre les seves decisions.

### A què renuncio

Renuncio a criticar, desqualificar, jutjar, condemnar, castigar o salvar, perquè comprenc que cadascú fa el que pot amb el que sap. Només donaré informació o opinió si me la demanen (i es compleixen les normes de l'ajuda).

### **Com s'aplica**

Respectar és deixar que l'altre **sigui** i aprengui de les conseqüències. Això millora moltíssim les relacions, sobretot les familiars, perquè deixo d'intentar "arreglar" ningú.

I també vaig recordar un punt important: salvar algú sense el seu consentiment és una forma d'invasió, li impossibilita aprendre: és maltractament.

## **5) ASSUMIR**

### **Què faig**

Assumiré el resultat de les meves decisions i de la meva experiència de vida. Assumiré que els meus pensaments, sentiments i accions els genero jo.

### **A què renuncio**

Renuncio a culpar res ni ningú del que em passa o deixa de passar-me: el culpable no existeix.

### **Com s'aplica**

Vaig dir-ho de forma molt directa: ningú pot pensar per mi, sentir per mi ni actuar per mi.

El que em toca és preguntar-me: **què puc fer ara?** I actuar.

Aquesta eina és dura per l'ego, però allibera: em treu del paper de víctima i em torna al centre de la meva vida.

## **6) AGRAIR**

### **Què faig**

Agraeixo tot el que tinc i totes les situacions, incloses les difícils, perquè són oportunitats que em dona la vida per aprendre i créixer.

### **A què renuncio**

Renuncio a patir davant les dificultats, comprenent que tenen un propòsit (utilitat) profund d'amor: aprenentatge, comprensió i alliberament.

### Com s'aplica

Vaig matisar una cosa essencial: no agraeixo la violència o el dany en si; agraeixo **allò que he après** gràcies a aquella situació (posar límits, dir no, obrir els ulls, deixar una dependència...).

Això converteix la vida en un camí d'autoconeixement: el que passa, m'ensenya.

## 7) ACCEPTAR

### Què faig

Accepto que el propòsit de l'univers és perfecte i que tot el que passa és neutre i necessari (encara que jo no ho entengui).

### A què renuncio

Renuncio a intentar canviar els altres (si no ho desitgen) i, al seu lloc, treballaré sobre mi. Renuncio a lluitar contra l'ordre de la vida (encara que sí que procuraré aportar i millorar) i renuncio a interferir en les experiències vitals dels altres.

### Com s'aplica

Vaig remarcar que acceptar **no és aplaudir** ni justificar. Puc denunciar, marxar, posar límits... però sense convertir la meva vida interior en una guerra.

Acceptar és deixar de discutir amb la realitat i posar l'energia on sí que tinc accés: **en mi**, en la meva resposta, en la meva coherència i entendre que l'univers no m'obeeix a mi, sinó que té una lògica que cal que aprengui per no patir.

## Quines són les 2 o 3 que més et criden l'atenció?

Apunta-les (només el fet d'escriure-les ja ordena la ment):

1.

2.

3.

Vaig tancar recordant una idea important: és difícil sostenir-les sempre. Però això no invalida res. Quan m'adono que m'he equivocat, m'hi torno amb tendresa i constància. **L'objectiu no és fer-ho perfecte: és practicar-ho.**

## Reptes per a aquesta setmana

1. Intenta **aplicar les eines de l'amor** al teu dia a dia.
2. Escull (si no ho has fet) **les accions que t'ajudaran a equilibrar-te** entre les que parlem en les setmanes anteriors i aplica-les a la teva vida diària.
3. Continua intentant estar **despert** (exercici del WC) i **autoobservant-te**.
4. Fes reeducació infantil i el pessebre familiar i allò que creus que et pot ser útil (mirall, respiració...).
5. Decideix si vols entrar en una parella de coescolta o d'empatia (aviat obriré el Telegram perquè, si vols, trobis la teva parella).