

Dossier



Daniel Gabarró
danielgabarro.cat

Aula Interior

Eines pràctiques per viure en plenitud

**SER EL TEU FARMACÈUTIC/A:
EL CENTRE ENERGÈTIC i
EL CENTRE INTEL·LECTUAL**

Dossier 18

Segona setmana de febrer

Índex

Utilitat del dossier.....	3
Introducció.....	3
Reflexions sobre l'activació dels centres.....	4
Un parell de coses a recordar.....	5
PER INCREMENTAR EL CENTRE ENERGÈTIC.....	6
PER REDUIR EL CENTRE ENERGÈTIC.....	10
PER INCREMENTAR EL CENTRE INTEL·LECTUAL.....	12
PER REDUIR EL CENTRE INTEL·LECTUAL.....	16
Tasques per a aquesta setmana.....	18

Utilitat del dossier

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

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** .

Introducció

En aquesta sessió, ens vam tornar a posar la bata de farmacèutics per veure possibles accions per al centre energètic.

Abans de començar, m'agradaria plantejar-vos la pregunta següent: *per què, d'un mateix centre, puguem tenir accions per incrementar-lo i d'altres per reduir-lo?*

Això passa perquè, segons estiguem a l'**espai públic** o a l'**espai privat** , tendim a tenir unes capacitats més desenvolupades que altres. Per exemple, hi ha persones que tenen criteri i saben prendre decisions de manera molt conscient en l'àmbit professional, i no es deixen influenciar per l'opinió dels altres. En canvi, en l'àmbit personal amb la seva família, es queden en un segon pla i no saben expressar la seva veritable opinió ni criteri.

Una altra explicació possible és que solem **tractar les persones en funció del que representen**, molt especialment en la relació **adults-infants**; o persona amb poder-sense **poder**. Per exemple, hi ha persones que no saben enfrontar-se a companys

seus/es adults, però sí que ho fan amb els seus fills/es: cridant-los, renyant... O, són capaços de parlar com a iguals amb persones del seu mateix **sexe** o però no de l'oposat (o viceversa)... O que poden parlar amb qualsevol persona amb naturalitat, però no amb persones amb poder, per exemple policies o que dirigeixen una empresa...

I ara sí, veiem **com fer créixer l'energia**.

Reflexions sobre l'activació dels centres

Com vàrem comentar a la sessió, el que fa créixer l'energia és l'activació **de la mateixa capacitat**, però sempre fent un pas més enllà de la nostra zona de confort.

És a dir, sempre exercitant-nos en una cosa que ens suposi un **repte**, una **dificultat**. A més, és clau **fer-ho de forma conscient**: tot allò que mobilitzem conscientment s'integra i fa créixer la nostra capacitat.

De la mateixa manera que per exercitar l'amor, ens hem de relacionar amb persones amb qui no ho faríem habitualment, per mobilitzar la nostra energia hem de dur a terme activitats que ens suposin una certa dificultat.

A continuació, en veurem algunes. Però abans vull recordar una pregunta molt interessant que sorgeix sovint:

Si nosaltres volem augmentar el nostre amor, hem de cercar persones difícils?, o és millor aprofitar les persones que ens generen dificultats a la nostra vida quotidiana per generar amor?

Personalment, crec que el millor sempre és **aprofitar les situacions i les persones que la vida ens va presentant**. No us busqueu dificultats extremes, aprofiteu les que la vida ja us presenta.

En l'àmbit intel·lectual, passa el mateix: *hem de buscar reptes intel·lectuals fora de la nostra vida?, o millor aprofitar aquells que ja tenim?* Efectivament, el més aconsellable és proposar-nos un repte de la nostra vida real. El dia a dia és suficient per posar en pràctica la nostra feina interior.

D'aquí podem treure'n una conseqüència clara en l'àmbit energètic, que és el centre que estem treballant aquesta setmana. No cal buscar reptes externs, ja que podem exercitar una activitat que ja sigui present a la nostra quotidianitat.

Us suggereixo que no feu res extraordinari o fora del comú. No cal. Simplement, abordeu un repte energètic que ja sigui present a la vostra vida.

No obstant això, sí que podeu incorporar a la vostra quotidianitat aspectes energètics que ara no realitzeu si ho veieu adequat com, per exemple, anar a un gimnàs. Però això és molt diferent de buscar-se "problemes extrems", ja que, en realitat, és buscar un lloc on l'expressió de l'energia pot ser més fàcil!

Abans de començar, tinguem clar els dos tipus d'energia que tenim: energia mental i energia física. Són diferents, però es relacionen. Sovint, en incrementar una de forma conscient, també incrementem l'altre. Però ho remarco: perquè les mobilitzem de forma conscient!

De fet, amb les set eines de l'amor mobilitzarem molta energia mental. Quan busquem el millor per als altres, respectem, actuem, etc. Estem generant molta energia sentimental.

Un parell de coses a recordar

Recordem dues qüestions clau perquè l'equilibri del centre energètic (i dels altres dos) sigui efectiu, encara que sigui repetitiu, ja que això és clau:

- a.- D'una banda, l'equilibri només és possible si **movem conscientment la nostra capacitat de comprensió, la nostra capacitat de relació i la nostra capacitat d'acció i, alhora, som conscients del JO que ho mobilitza.** Tot allò

que mobilitzem de forma conscient, ho integrem. Al marge del que passi, podem mobilitzar l'amor, l'energia i la intel·ligència i, quan ho fem, equilibrem i potenciem la forma sana d'aquestes capacitats. Això és especialment útil per a aquelles persones que, erròniament, s'entesten a fer coses per millorar, però com que no les fan conscientment no integren cap increment energètic.

b.- D'altra banda, no hem de voler millorar nosaltres, sinó que hem d'actuar **pel plaer de descobrir-nos**. Això significa **deixar caure l'èxit**, veient la feina del centre emocional, intel·lectual o energètic com una oportunitat per expressar-nos a nosaltres mateixos. Per recordar aquesta idea, podem pensar en el següent exemple: quan un/a adopta un gos i intenta ensinistrar-lo, sap que el gos farà el que pugui. No serveix de res cridar-lo, renyar-lo... sinó que el tracta amb molta dolçor i, així, va aprenent.

De la mateixa manera, hem de tractar-nos a nosaltres amb dolçor, amb amor... per anar aprenent.

PER INCREMENTAR EL CENTRE ENERGÈTIC

1. Fer arts marcial / boxa / lluita lliure o altres esports d'enfrontament. Aquesta és una idea clau per a la gent que necessita tenir energia combativa. El cos en tensió, la ment en tensió i el combat seriós per viure l'energia. Poseu consciència d'estar exercitant la vostra energia, de ser-la. I si ho atero, encara més, a la vida quotidiana: no fugir dels enfrontaments que sorgeixen al dia a dia, abordar-los molt conscientment.
2. Altres esports de confrontació d'equips (com voleibol, bàsquet...) jugant amb "dolenta llet i ganes de guanyar". Poseu consciència d'estar exercitant la vostra energia, de ser-la.
3. Per a les persones que tenen energia combativa, però que han d'incrementar la constància, poden fer esport individual de forma CONSCIENT posant especial atenció al moviment, a la consciència de ser QUI està en moviment.
4. Respiració conscient, relaxació conscient, parant atenció a ser qui mou l'energia.

5. Treball físic: hort, tallar llenya, neteja de casa...
6. Bricolatge: planificar i fer... i com més gran millor. Pots pintar una habitació, però molt millor si construeixes l'habitació i després la pintes! :)
7. Anar a un partit de futbol o bàsquet i cridar molt de manera conscient.
8. Dir NO 2 cops al dia. Posar consciència en la mobilització de l'energia com una cosa neutra quan es diu no. No es tracta d'una cosa negativa, sinó una cosa neutra: exercir el dret a dir sí i a dir no quan ho crec convenient.
9. Demanar pas a algú quan està al mig del carrer i talla el pas. Adonar-se d'estar mobilitzant l'energia en fer-ho i que es pot fer sense violència, però amb energia.
10. Defensar els teus drets, no callar, posar reclamacions, denúncies o similars. (Prohibit a les persones que ho fan habitualment i tenen el dubte si es passen de vegades). Quan ja hagi posat prou protestes, deixar de fer-ho o la teva vida s'omplirà de conflictes.
11. Preguntar qualsevol cosa que vulgui saber: si vas a un hotel pregunta què entra gratis, si poden pujar l'esmorzar a l'habitació, si poden pujar només el suc de taronja i després esmorzar al menjador, si poden reservar-te la taula bona al menjador per quan baixis, si et poden fer un descompte...
12. Tancar temes pendents: tancar empresa, fer testament, convocar reunió de família per tractar certs temes... Això ajuda a no tenir un punt de pèrdua d'energia que hi és tot el dia.
13. Treure's el carnet de conduir. Si ja en tens: treu-te el de camió.
14. Apuntar-se a un curs de protecció civil, de preparació de bomber/a, de policia o de preparació per entrar a militar... T'anirà molt bé conviure amb persones que estimen el que és energètic... i que no et trepitgin!
15. Recuperar el teu nom tal com és, renunciar als diminutius que t'infantilitzen i et treuen el teu propi poder. Només si creus que aquest és el teu cas, si ho veus com una mostra d'afecte o similar, no té sentit fer-ho. També pots decidir canviar-te el nom.

16. Reviu mentalment les situacions d'enfrontament que creguis necessàries i recrea-les veient com mobilitzar l'energia. Fes-ho mentalment de forma conscient i vivint-ho com si fur real i nota com això t'allibera d'energies atrapades. Amb el temps, expressa això en la realitat, amb prudència però de manera real.
17. Camina més ràpidament si necessites mobilitzar més la teva energia, però camina més a poc a poc si necessites controlar la teva energia (perquè encara que la tens, se't desborda).
18. Parla una mica més ràpid i més alt, sent conscient d'estar mobilitzant l'energia.
19. Mobilitza el cos en parlar, gesticula, dona força a les teves paraules amb la mirada i els gestos. Sigues conscient d'estar mobilitzant l'energia.
20. Quan saludis algú, fes-ho amb ganes: en besar, en donar la mà... Sigues conscient d'estar mobilitzant l'energia i l'amor cap a ella.
21. Demana el millor a cada lloc: la butaca al teatre, la millor habitació a l'hotel, la millor croqueta al sopar...
24. Llegeix en veu alta, declamant amb força i emoció. Sent la teva energia en fer-ho i el fet de ser tu qui ho mobilitza.
25. No reprimeixis els mots malsonants, insults, expressions grolleres... però intenta saber-ne el significat i fes-los servir correctament.
26. Crida dins del cotxe, sota l'aigua, amb la música alta... treu de manera conscient la teva energia.
27. Fingeix ser una altra persona, algú amb molt de caràcter, algú fort, imita-la... i adona't que aquesta energia que treus en fingir... és teva! I que tu la mobilitzes!
28. Fes una llista dels teus desitjos sexuals que t'autoprobeixes i porta'ls a terme.
29. Aprèn tres o quatre tècniques de comunicació assertiva i aplica-les: el disc ratllat, la disculpa clara... i aplica-les conscientment quan ho necessitis! (Podeu buscar-les a *Google*).

30. No acceptis un lloc secundari a la teva vida. Recorda: t'estàs entrenant per equilibrar el teu centre energètic... si pagaràs una caixa i la persona de la caixa no està o està en un altre tema, demana-li que t'atengui, que tens pressa o qualsevol altra excusa. Pots fer-ho amb bones maneres, però has de recordar que ho fas per entrenar-te, per recuperar la teva força, la teva capacitat de combat, la teva capacitat d'exigir el que vols. En un restaurant, demana que canviïn la guarnició del segon plat i demana-ho com el més natural del món. Només per incrementar la teva energia.

31. Trenca algunes normes (però sense perjudicar ningú): camina per l'esquerra, a les escales mecàniques posa't a l'esquerra, dina o sopa a una hora diferent, salta't el primer plat i afegeix dues postres...

32. Viatjar, sobretot si ho fas sol/a, és una manera magnífica d'incrementar el teu centre energètic.

Se t'acudeix alguna més?

Escriu-les en aquest espai:

PER REDUIR EL CENTRE ENERGÈTIC

31. Si tendeixes a agredir els altres observa com fas servir l'energia per no sentir la teva pròpia impotència. Sent la impotència i actua des de la calma, però sense rendir-te. Ocupa el lloc que descobreixis en sentir la impotència i investiga on et porta.

32. Si tendeixes a ser controlador/a, no corregeixis. I adona't d'estar callant quan voldries dir alguna cosa.

33. No donis consells si no se t'han demanat, encara que vegis que ho fan fatal. I adona't d'estar callant quan voldries dir alguna cosa.

34. Si tendeixes a ser controlador/a, abans de donar un consell o rectificar, digues alguna cosa així com: "potser m'equivoco, però..." (i realment observa't per dins si pots estar equivocad/da). Dulcifica el teu llenguatge: "No estic segur@....", "Potser...", "Fins al que ara comprenc...", etc.

35. Si tendeixes a explotar, a ser dictador/a demana disculpes després de cada explosió. Després, intenta comprendre (etimològicament prendre amb el cor) els motius de l'altra persona. I adona't de ser qui comprèn.

36. Si tendeixes a veure les altres persones com a perilloses, dolentes... observa la por que et desperten, el temor que et desperten... enforteix-te i podràs mirar-los diferent... Quina necessitat teva estàs evitant? Quina emoció estàs projectant fora?

37. Si tendeixes a ser crític/a evita-ho i busca i expressa el que és positiu de cada persona i situació. A continuació mira-ho en tu.

38. Per a les persones que viuen una crisi espiritual profunda: enfocar la vida com a servei, fer silenci i recessos en monestirs i similars. Lliurar el patiment personal per bé dels altres i del món. Mira amb amor la teva mort. Rendeix-te. Deixar que la vida faci a través teu, que només ets les mans de Déu.

39. Reeducació infantil en l'àmbit emocional, energètica o intel·lectual, segons convingui.

40. El ninot: et fas un "personatge de plastilina" i el castigues de tant en tant, especialment quan t'autocastiguis, quan et critiquis: el fiques al congelador, li poses una roba lletja, l'insultes, el deixes a la intempèrie, el deixes dins un pot amb aigua... fins que aprengui! En fer-ho, adona't que tu pots mirar-te amb tendresa, ja que ja estàs castigant el personatge. Això sol ser molt útil a algunes persones que es culpen (a d'altres els sembla absurd, així que fes-ho només si et ressona...com la resta de propostes!).

41. Si tendeixes a cridar i a ser irascible: pots dir el que vulguis, però cap frase teva no pot acabar en esse, ni en vocal quan renyis o cridis a algú o li diguis alguna cosa seca.

42. Si tendeixes a explotar, no parlis mentre estiguis bullint per dins. Avisa'l amb antelació, demana ajuda (que t'avisin). Quan la lava estigui tranquil·la: parla. Demana que et donin una contrasenya per poder parar. Per exemple: "gelat de pinya". Retira't. Adona't de ser l'energia desbocada, quan recuperis la calma, torna a resoldre el problema adonant-te que ets qui està mobilitzant l'energia, però sobretot les ganes d'entendre i comprendre i resoldre la situació.

43. Si tendeixes a discutir i cridar molt, pots fer-ho tant com vulguis, però només després d'haver fet un exercici físic molt intens (per evitar que l'energia interna et domini).

Observa que en incrementar els altres centres, és molt possible que aquest es reequilibri. Per exemple, en incrementar l'amor, l'energètic se sol reduir...

Se t'acudeix alguna més?

Escriu-les en aquest espai:

PER INCREMENTAR EL CENTRE INTEL·LECTUAL

1. - Realitzar estudis teòrics seriosos (assignatures de màsters, carreres ... mirar la UOC on pots cursar encara que no tinguis la selectivitat): filosofia, estadística, química, matemàtiques ...
2. (Molt important per a les persones que dubten tot el dia): prohibir-se dir "No ho sé" i obligar-se a decidir-se després de valorar les possibilitats.
3. Fer recerques / investigacions sobre temes amb la intenció de comprendre.
4. Planificar un negoci: pla d'empresa, estructura ... (Dur-lo a terme seria energètic). També una ONG o similar. Això és clau si tens un negoci o ets a una ONG.
5. Fer-se la teva declaració d'IRPF.
6. Investigar com redactar els papers legals que vull (testament, testament vital ...) i decidir quins vols. Pots demanar una guia en PDF gratuïta on hi ha les diferents coses a tenir presents: testament, testament vital...

7. Participar en un club de debat o de lectura o similar (i obligar-se a preparar les intervencions i intervenir des de la consciència d'estar explicant una cosa que s'entén, que es domina).
8. Estudiar una aplicació informàtica. I durant l'estudi adonar-te de ser una capacitat que està entenent, que està comprenent.
10. Davant un problema determinat buscar una solució a mida.
11. Inventar algun artefacte o procés innovador o similar per alguna cosa (construir seria energètic). A vegades, a casa ens cal pensar formes de resoldre temes quotidians: per guardar els mitjons, perquè la post de planxar no caigui sempre que obro l'armari, etc.
12. Integar-se en un grup d'investigació o discussió d'un tema. Anar a conferències o similars... amb intenció de voler comprendre i, després, tenir un criteri propi argumentat (clau això d'argumentar: sé perquè penso el que penso).
13. Escriure alguns articles de forma periòdica (publicar seria energètic). Escriure'ls és només el pas últim, abans ha d'haver-hi el procés de comprensió, l'esquema de què saps i la decisió de la millor manera d'explicar-ho ... Tot això conscient de ser qui s'està exercint la capacitat d'entendre!
14. Planificar un curs d'un tema que prèviament hagi estudiat o treballat a fons (fer-ho seria energètic).
15. Llegir el diari o similar, seguint un tema i estudiar afegint la teva opinió i propostes concretes argumentades i en positiu.
16. No parlar de temes que no es coneixen amb arguments. Evitar comentaris màgics. Preguntar quan no se sap en lloc de dissimular o afirmar.
17. Jugar als escacs, sent conscient de ser qui pensa la globalitat de les jugades... També serveixen altres jocs de pensar, com les dames.
18. La teva expressió escrita: escriure amb claredat ... Però cal fer-ho sobre un tema de coneixement (no sobre sentiments, ni contes, ni poesia, ni descripció de coses que ja es coneixen sinó creant coneixement propi on les afirmacions estiguin argumentades sòlidament).

19. Interessar-se pel que interessa als altres: descobrir què els emociona, que els sembla interessant... i intentar comprendre i aprendre del tema.
20. Interès a entendre als nostres antípodes ideològics: anarquistes, conservadors, comunistes, liberals, eco-socialistes ... Mostra els arguments, procurar entendre'ls. Intentar entendre gent propera però amb criteris diferents dels nostres.
21. Interès per entendre, alhora, dos grups ideològicament contraris: nacionalistes catalans/bascos i nacionalistes espanyols; Palestina i Israel, pacifistes i militaristes ..., unionistes de la UE i separatistes de la UE, dreta/esquerra, musulmans/cristians/ateus/budistes... ser capaç d'entendre els arguments d'ambdós, de veure la seva solidesa ... I crear el teu criteri en funció dels arguments que tinguis. I si, amb el temps, tens nous arguments, tens dret a modificar-ho!
22. Comparar notícies de diaris diferents: Público i Abc, per exemple, o "Directa" i Expansió ... Calibrar els arguments.
23. Estudiar un/a filòsof/a amb profunditat: Plató, Ken Wilber, Kant, Aristòtil... El llibre "El món de sofia" és una bona introducció senzilla a la filosofia. I el llibre de Ken Wilber "Breve historia de todas las cosas" un llibre molt sòlid per entendre moltes coses i per pensar...
24. Estudiar la visió d'un tema des de dos o més filòsofs/es diferent... Un canal de YouTube sòlid sobre filosofia: Adictos a la filosofía; te'l recomano. Però no es tracta només d'escoltar-lo, sinó de prendre notes, de comprendre, d'arribar al teu propi punt de comprensió que puguis argumentar.
25. Identificació sensorial: fer un curs de tast de vins, o formatges... i cercar criteris per classificar-los, valorar-los... centrar-te en els criteris i en tu com a persona que capta aquests criteris!
26. Identificació sensorial: posar especial atenció a un sentit en un moment al dia, per exemple al gust en un dinar del dia, i registrar percepcions i cercar el criteri que hi ha sota aquesta valoració fins que siguis conscient.
27. Un altre de molt semblant: per treballar el criteri, un diari on valoro alguna cosa posant nota de l'1 al 9 (1 desagrada molt, 5 ni fred ni calor, 9 m'agrada molt), identificar "què" podria fer millorar la puntuació, posar-ho en pràctica i tornar al pas 1 per verificar la millora. Si no es pot dur a terme veure què puc fer per crear les

condicions que ho facin possible, sinó tornar al 2 per identificar un altre "què millorable".

28. Davant d'una situació de conflicte, no fer el que em resulta més fàcil, sinó fer l'esforç de pensar quines possibles solucions hi ha, posant el màxim d'amor, d'intel·ligència i d'energia (sense actuar energèticament). Cerca conscientment un mínim de 3 alternatives vàlides possibles.

29. No acceptar les opinions dels altres tranquil·lament: preguntar en què es basen, com ho saben ... I no creure-ho tot! Preguntar tot el que no entens!

30. Diferenciar opinió de coneixement: sense arguments sòlids és només opinió. Ser conscient de ser la persona que entén els arguments, que els busca, que els comprèn i que això es fa de forma voluntària i conscient.

31. Proposar explicar alguna cosa en públic o a algú i, per tant, estudiar abans i preparar-ho.

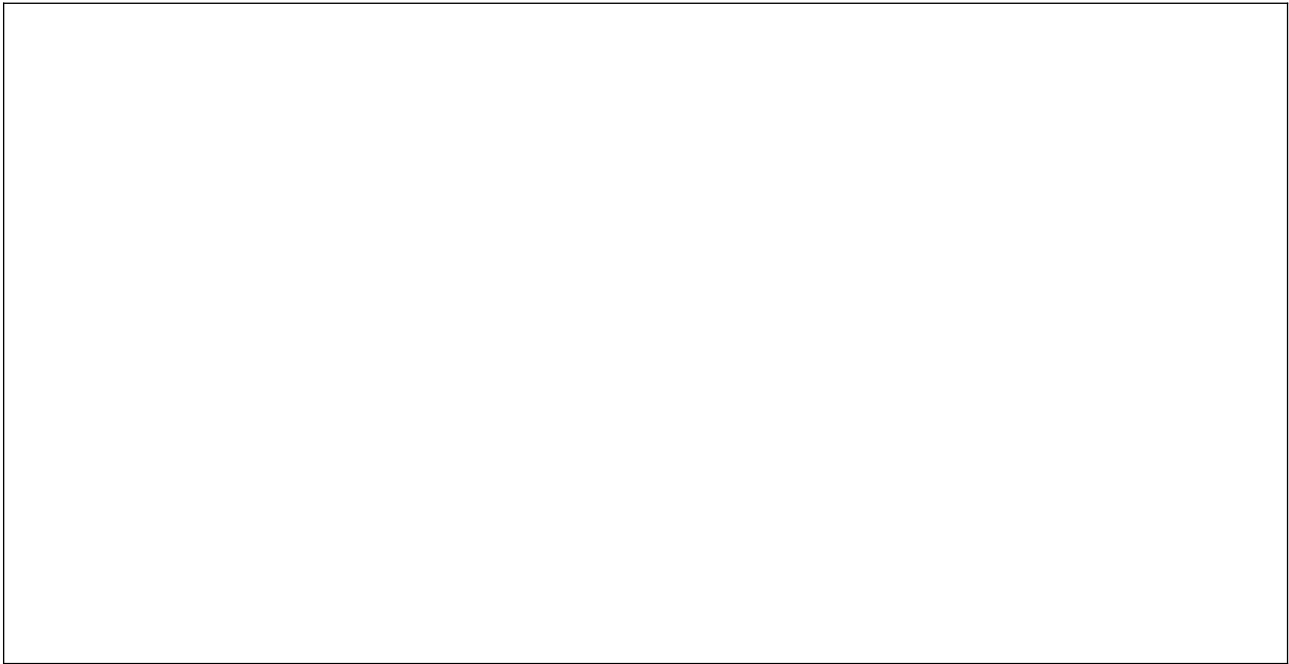
32. Cada setmana formular-te una pregunta d'interès (que realment m'interessi), de la qual no en saps res o poc i que et suposi una recerca d'informació i posteriorment trobar una sèrie de valoracions individuals i pròpies respecte al tema.

33. Planifica el que vols viure en la teva vida. Posa-ho per escrit i adona't de ser tu qui pot decidir una cosa o una altra, pot projectar una cosa o una altra. De tant en tant, rellegeix l'escrit i canvia'l o millora'l ...no et sentis obligat/da a seguir-ho rigorosament. Però tingues en compte que si no saps on vas, no podràs agafar el camí correcte per arribar-hi. Això no obstant, observa el que escriguis: sovint el jo-ideal s'apodera d'aquest exercici... és una bona oportunitat per enxampar-lo en acció! Per tant, decideix el rumb, però no t'aferris a aconseguir-ne el resultat.

34. Si sents que la teva feina no té prestigi o no en saps prou, mostra't explícitament ... això et farà invulnerable. Exemple: "Em sap greu, però no tinc l'EGB acabada, m'ho tornes a explicar?" Mostrar les vulnerabilitats no ens fa vulnerables (com la gent pensa), sinó tot el contrari.

Se t'acudeix alguna més?

Escriu-les en aquest espai:



PER REDUIR EL CENTRE INTEL·LECTUAL

34. En l'àmbit intel·lectual, si et costa escoltar les opinions dels altres, perquè vols dir la teva: escoltar (de veritat) abans de parlar intentant entendre la posició de l'altre.
35. Si sempre saps molt, callar i mirar el món des del lloc de l'altre. Adonar-te dels moments en què calles i valorar el que aprens en fer-ho.
36. Si fas anar el coneixement per no contactar amb la gent, preguntar-te: Quin contacte real estic evitant? Habitar el lloc emocional/psicològic que descobreixis en fer-te la pregunta.
37. Si ets molt racional, afegir les emocions i el cos entre els criteris per decidir. No només arguments, sinó també sentiments...
38. Si fas servir el coneixement i la teva feina (o un altre tema similar) per sentir-te segur i relacionar-te amb els altres des d'aquest coneixement i no des dels sentiments, no parlar de temes que coneguis (com el laboral) uns dies fixos a la setmana o unes estones horàries concretes. Observar què passa.
39. Si uses el coneixement o la feina per sentir-te segur/a o superior o relacionar-te o similar, fingeix ser sabater/a en certs llocs, fingeix no ser qui ets... especialment si el teu treball té "prestigi".

40. Renuncia a impartir algun curs, alguna conferència, alguna explicació que et demanin i on vegis que, en el fons, busques lluir-te. O, com a mínim, observa't a tu mateix/a lluint-te mentre ho fas... (llevat que ho puguis fer com si fos "impersonal": això ho podria explicar qualsevol persona que ho sabés, entendre-ho o no, no em fa millor, no té res a veure amb qui soc realment).
41. Proposa't ficar la pota un cop al dia a propòsit. Disculpa't i segueix endavant amb normalitat. Ningú hauria de notar que fingeixes: donar el canvi malament, convidar algú a cafè sense tenir diners, guardar una cosa en el lloc equivocat ...
42. Un mantra pot ser útil: una frase que es repeteix i és una veritat que vols encarnar i que tingui a veure amb la connexió amb els sentiments, amb posar-se al lloc de l'altre, amb entendre l'altre...
43. Per a les persones amb la ment obsessiva, o incapaç de parar un instant, fer Hata Ioga, posant consciència en el cos pot ser útil. Posant consciència en com dirigim la ment observant i manant el cos de forma voluntària.
44. Delega i confia en els criteris dels altres (i així treballes com rebaixar el teu).
45. Deixa de manar.
46. Deixa d'aconsellar.
47. Admet que els altres ho poden fer diferent. Intenta entendre la seva lògica sense considerar-la millor o pitjor a la teva.

Se t'acudeix alguna més?

Escriu-les en aquest espai:

Tasques per a aquesta setmana

Finalment, les tasques per a aquesta setmana:

1. **Anota, si s'escau, les teves 3-5 activitats individuals** per equilibrar-te. Si veus que per a tu és diferent l'àmbit públic del privat, pots tenir 3-5 activitats diferents per un o l'altre espai.

El document que hi ha després, et pot ajudar a posar-ho per escrit.

2. **Intenta estar despert/da.** Recorda: el dolor és un excel·lent despertador. Si pateixes, recorda despertar.

3. Segueix autoobservant-te.

4. Continua amb la reeducació infantil i acaba el teu Pessebre Familiar.

Algú m'ha demanat que posi alguns sexòlegs que m'han recomanat.

Aquí hi són: a Barcelona Josefina 626 76 34 38 i la Mònia: monia.presta@gmail.com
. i a Lleida, Laia Cadens <http://www.laiacadens.com> i telèfon 973 24 39 27

EXEMPLE:

CENTRE EMOCIONAL		CENTRE ENERGÈTIC		CENTRE INTEL·LECTUAL	
Potenciar	Reduir	Potenciar	Reduir	Potenciar	Reduir
<p>Voluntariado para movilizar mi amor.</p> <p>Aceptar mis emociones "negativas" (dolor, tristeza, etc.) y explicitarlas cuando sea adecuado. ¡Pero no relacionarme desde ellas cuando!</p> <p>Dar las gracias/valorar todas las cosas hermosas que vivo... y pensar en las personas que lo hacen posible y agradecerse mentalmente como mínimo (si es posible</p>	<p>Dejar de sonreír y asentir y de hacer bromas de forma compulsiva.</p> <p>No ayudar si no me corresponde</p> <p>Aceptar ayuda, aceptar que me inviten, me cuiden...</p>	<p>Seguir yendo al gimnasio como hasta ahora 2 días a la semana, pero ahora siendo consciente de movilizar mi energía, cambiar un día de baile por Boot-Camp</p> <p>Pedir lo que necesite.</p>	<p>Nada: ahora quiero que crezca.</p>	<p>Preguntar todo lo que no entienda .</p>	<p>Nada: ahora quiero que crezca.</p>

también verbalmente y con mi actitud).					
---	--	--	--	--	--