

# Error 1: Pensar que tens un ego... quan és ell qui et té a tu!

Lliçó 1 de 10 – Els errors que et mantenen estancat en el treball interior

## L'error

Creus que tens un ego i que el pots gestionar.

Però si l'ego decideix quan t'enfades, et preocupes o t'entristes... aleshores no el tens tu. **Et té ell.**

Mentre no vegis això, tot el teu treball interior estarà segrestat.

\* \* \*

## Allò que et convido recordar.

No tries quan apareix l'enfadament, la tristesa o la preocupació.

**Si no ho tries, no manes tu.**

L'ego no és una cosa que posseeixis, és una programació automàtica que actua sola.

L'engany més gran de l'ego és fer-te creure que estàs al comandament.

Això **NO** vol dir que estiguis "malament" ni que no hi hagi sortida.

\* \* \*

## Allò que et convido comprovar

 **Senyals que aquest error està actiu en tu**

Marca mentalment les que reconeguis:

T'enfades "sense voler".

Et preocupes tot i saber que no serveix de res.

- Promets canviar... i reaccions igual.
- Fas cursos, llegeixes, medites, però no hi ha canvis reals.
- Sents que “saps molt” però vius ben poc diferent.

Si n’hi ha diverses de marcades, no és casualitat.

\* \* \*

## **Experiment de 2 minuts**

Durant el dia d’avui, quan aparegui una emoció intensa:  
No intentis canviar-la.

No la justifiquis.

Només observa-la i pregunta’t:  
“Ho he triat jo... o ha aparegut sola?”

No treguis conclusions. Només observa.

\* \* \*

## **? Preguntes de verificació**

Puc decidir ara mateix deixar de preocupar-me?

Puc treure’m una emoció com qui es treu un abric?

Si no puc, qui està manant realment?

\* \* \*

## **Quan ho fas bé**

### **Abans:**

Creus que tu gestionas el teu món interior, però repeteixes els mateixos patrons.

**Després:**

Veus amb claredat la mecanicitat que et posseeix...  
i per primera vegada s'obre una escletxa real de llibertat.

\* \* \*

**Següent lliçó**

A la següent lliçó veuràs les dues parts que formen l'ego  
i per què entendre-les canvia completament la manera de créixer interiorment.

👉 Fes la següent lliçó abans de continuar buscant més contingut fora.

\* \* \*

**Els 10 errors del treball interior**

- 1 **Pensar que tens un ego... quan és ell qui et té a tu! ← Avui**
- 2 Lluitar contra els teus defectes i obeir els teus ideals
- 3 Començar el treball interior pel final
- 4 Relacionar-te des dels sentiments (i no des de l'amor)
- 5 Buscar pau a través de l'acceptació
- 6 Creure el que et diuen, fins i tot quan és cert
- 7 Meditar quan no toca
- 8 Fer servir la llei de l'atracció... i acabar atrapat en l'ego
- 9 Tenir fe en lloc de viure allò que creus
- 10 Començar sense comprometre't