

# **Error 4: Relacionar-te des dels sentiments (i no des de l'amor)**

**Lliçó 4 de 10 – Els errors que et mantenen estancat en el treball interior**

## **L'error**

Creure que estimar és sentir.

I que si no sento emocions boniques, comprensió o bones vibracions...  
aleshores no puc estimar.

Aquest error sembla molt humà.

I és justament el que et manté atrapat.

\* \* \*

## **Allò que et convido a recordar**

- L'amor no és un sentiment.
- L'amor és l'acció de buscar el màxim bé per a mi i per als altres.
- Els sentiments van i venen; l'amor es decideix i es manté.
- Si et relaciones des dels sentiments, viuràs a mercè d'aquests.

\* \* \*

## Allò que et convido a comprovar

### Senyals que aquest error està actiu en tu

Observa si t'hi reconeixes:

- Només et cuides quan et “sents bé”.
- Et maltractes quan no estàs a l'altura del teu ideal.
- Confons comprensió amb permissivitat.
- Si algú no et genera bones sensacions, et tanques.
- El teu treball interior puja i baixa segons el teu estat emocional.

Si depens de com et sents, no estimes: estàs reaccionant.

\* \* \*

### Experiment de 2 minuts

Pensa en una situació recent en què t'hagis tractat malament.

Ara pregunta't:

- Què hauria fet si hagués buscat el meu bé, encara que no em vingués de gust?
- Quina acció concreta hauria estat amorosa amb mi?
- I amb l'altra persona?

No miris com et senties.

Mira què vas fer o què vas deixar de fer.

\* \* \*

## ? Preguntes de verificació

- Em tracto amb comprensió... o amb exigència disfressada d'espiritualitat?
- Faig servir l'amor com a verb (acció) o com a emoció (excusa)?
- Quan fallo, em cuido o em mastego?

\* \* \*

## Quan ho fas bé

### Abans:

Vius atrapat en el vaivé emocional:

quan sents, t'hi aferres; quan no, et judges i et maltractes.

### Després:

Et relaciones amb tu i amb els altres des de decisions conscients, encara que no hi hagi bones sensacions.

I paradoxalment... apareix més pau i tot et serveix per avançar i créixer.

\* \* \*

## Següent lliçó

A la següent lliçó veurem un error molt actual i molt perillós:

fer servir l'acceptació com a excusa per no créixer i no mirar-te de debò.

👉 Abans de continuar "acceptant-te", ves a la següent lliçó.

\* \* \*

## Els 10 errors del treball interior

- 1 Pensar que tens un ego... quan és ell qui et té a tu!
- 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) ← Avui**
- 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