

- Daniel Gabarró -

La felicitat en

7

passos



aulainterior.cat

**La vida és un camí de plenitud
si es viu amb saviesa
i es tenen les eines necessàries.**

Aquest e-book t'ajudarà a trobar-les.

Sobre l'autor:



Daniel Gabarró (*Barcelona, 1964*)

La missió de Daniel Gabarró és inspirar, acompanyar i transformar conscientment les persones, les empreses i les organitzacions.

Daniel Gabarró es dedica a il·luminar la realitat, a crear mapes per arribar a viure en plenitud, llibertat i felicitat.

Imparteix cursos, conferències i tallers en la línia d'Antonio Blay, Anthony de Mello i Gerardo Schmedling, partint sempre de la seva pròpia experiència personal.

Professionalment és empresari, llicenciat en humanitats, expert en PNL (programació neurolingüística) i diplomat en Direcció i organització d'empreses. Exprofesor de la Universitat de Lleida i de la Universitat Ramon Llull.

Habitualment col·labora en diversos mitjans de comunicació, ràdio, premsa i televisió, com per exemple *L'ofici d'educar* i *L'ofici de viure* de Catalunya Ràdio i de TV3, on ofereix eines d'autoconeixement per viure amb més consciència.

Entre els seus llibres destaquen: *Temps difícils, accions sàvies*, *Lideratge conscient*, *Empresa i espiritualitat*, *21 creences que ens amarguen la vida*, *7 eines de l'amor* o *Revolució sense enemics*.

La seva pàgina web és www.danielgabarro.com

Índex

1. El repte de viure en plenitud aquí i ara	07
2. Avís per als qui busquen viure en plenitud	09
3. Un procés de set etapes	13
Etapa 1. Verificar que no manem en la nostra vida	15
Etapa 2. Descobrir creences que ens autolimiten	18
Etapa 3. Observar l'ego que ens atrapa	21
Etapa 4. Diagnòstic	25
Etapa 5. Triar i aplicar les medicines que ens reequilibraran	27
Etapa 6. Neteja dels traumes de l'inconscient i potenciació de les nostres capacitats	30
Etapa 7. Descobrir i viure des de l'essència que som	34
4. I ara què? Quin és el pas següent?	38

1.

**El repte de viure en
plenitud, aquí i ara**

La vida és bonica... però quan no tenim la informació correcta, ni les eines necessàries:

Acabem vivint des de la insatisfacció, deixant de veure les possibilitats que hi ha al nostre voltant.

Vivim pensant en el futur, desaprofitant l'oportunitat del moment present.

Patim emocionalment, pidolant l'afecte dels altres, sense adonar-nos que dins nostre es troba la font de l'amor.

Ens alterem per moltes circumstàncies, en lloc de gaudir l'aprenentatge de cada instant.

Les preocupacions ens atrapen, malgrat desitjar viure amb plenitud i consciència, aquí i ara.

Sí, la vida pot ser molt bonica. Però necessitem aprendre a viure-la tan feliçment com desitjaríem.

De fet, la felicitat va lligada a l'autoconeixement: **com més ens coneixem, més fàcil és viure en plenitud.**

Per això, el que ens cal és **descobrir-nos** i, com a resultat, **viurem d'una manera més conscient i feliç.**

En aquest e-book t'ensenyarem quins són els passos perquè et coneguis.

Així podràs utilitzar aquest e-book com un mapa de consulta per guiar-te en la teva vida.

Espero que et sigui molt útil!

2.

**Avís per als qui busquen
viure en plenitud**

Aquest e-book només et serà útil si en el teu interior sents **una crida honesta per conèixer-te i viure des del que ets**. Mai abans.

Aquesta crida interior pot aparèixer per dues raons:

- Una, perquè **intuïm que encara podem arribar a ser més feliços** i, conseqüentment, podem viure més plenament.
- Una altra, perquè **ja no volem patir més**. Des d'aquest punt de vista, és savi agrair el patiment viscut, perquè ha estat la porta que ens ha conduït a buscar una vida més conscient.

Tant és quin dels dos camins anteriors t'hagi portat fins a aquest llibre. Sigui com sigui, et plantejaré una pregunta clau: **vols buscar o trobar?**

He conegut massa persones que només volen continuar buscant i m'he adonat que aquest és un dels problemes principals: voler sentir-se especial en considerar-se “una persona que cerca”, però sense desitjar veritablement trobar.

Si estàs compromès, compromesa, a trobar respostes i a aplicar-les, segueix endavant.

Si només vols buscar, però no ho fas amb l'objectiu de trobar, res del que llegeixis aquí et serà útil.

Estic convençut que si t'hi impliques de cor, serà inevitable que arribis a la meta. **L'amor és el nostre origen i, per tant, també la nostra destinació.**

Qui cerca de forma compromesa, **acabarà trobant.**

3.

Un procés de 7 etapes

Un arbre no dona fruits l'instant següent de plantar-lo. Requereix un procés. Necessita temps. El mateix succeeix amb la plenitud, que apareix després d'haver generat unes causes prèvies.

Així com el creixement d'un arbre segueix unes fases, també hi ha un procés concret per a l'autoconeixement interior. Es pot explicar d'una manera o d'una altra, però, essencialment, sempre és el mateix procés.

Per això insisteixo que aquest és **un procés de diverses etapes. No se'n pot obviar ni saltar-se'n cap.**

Davant d'això, tenim dues opcions: conèixer aquestes fases i començar a recórrer-les amb la màxima consciència; o bé ignorar-les i dificultar enormement el nostre creixement personal i la nostra vida.

En aquest e-book podràs **conèixer el procés d'autoconeixement i les seves fases**. I, encara que descriu una cosa evident i real, et demano que no t'ho creguis cegament, sinó que ho verifiquis per integrar-ho dins teu. Recorda: ningú no pot comprendre per tu.

Així entendràs que cada etapa té el seu sentit i el seu lloc dins del conjunt i que, en seguir-les ordenadament, serà inevitable que obtinguis els resultats esperats.

Per tant, t'animo a entendre els passos del procés i això t'impulsarà a voler-los seguir un darrere l'altre.

O bé podaries una planta abans de plantar la llavor?

Etapa 1

Verificar que no manem
en la nostra vida

En primer lloc, hem d'adonar-nos d'una cosa evident, però que a la majoria de les persones els passa desapercebuda: **no manem en la nostra vida tant com creiem.**

Vegem algunes situacions quotidianes que ho evidencien i demostren que vivim atrapats en una mecanicitat, ego o personatge.

Quan ens enfadem o ens preocupem, l'empipament i la preocupació sorgeixen en qüestió de segons. Nosaltres no hem decidit viure això de forma voluntària, sinó que apareix de sobte, com la lava d'un volcà. Ho reitero, nosaltres no ho hem decidit. Som víctimes d'un automatisme, d'una programació.

El mateix acostuma a passar quan una acció no té el resultat que esperàvem. Quan això succeeix, tendim a disgustar-nos. Nosaltres no hem triat conscientment sentir-nos malament, passa en contra de la nostra voluntat. Aquí tornem a ser víctimes de la nostra mecanicitat o ego.

Per posar un altre exemple, quan esperem un tren i aquest es retarda, sovint ens impacientem. El més probable és que no hàgim decidit impacientar-nos, sinó que siguem víctimes d'això!

Tot l'anterior és una mostra evident que som víctimes d'una programació, ego o mecanicitat. En realitat, no manem en la nostra vida tant com imaginem. Hi ha una programació que ens obliga a viure el que ella vol. Som les seves víctimes, hi estem atrapats.

Si volem viure amb més plenitud i felicitat, el primer que hem de descobrir és que **aquesta mecanicitat ens poseeix**, que no som tan lliures com pensàvem, que vivim atrapats en una presó, ego o personatge.

Aquest primer pas és fonamental, si no, tot el treball que faríem a posteriori únicament serviria per engreixar aquest mecanisme i seguir presos de la nostra mecanicitat.

S'afirma que el primer que hem de fer per resoldre alguna cosa, és descobrir que tenim un problema. Doncs bé, el primer que hem de fer és **acceptar el fet evident que no manem en la nostra vida tant com pensàvem**.

Etapa 2

Descobrir creences que ens autolimiten

Juntament amb l'evidència que no manem en la nostra vida, serà imprescindible **descobrir aquelles creences que ens podrien impedir créixer interiorment**. Es tracta de límits mentals, que resideixen en l'inconscient i que ens evitarien avançar en aquest procés d'autoconeixement.

Una d'aquestes creences, per exemple, és la següent: *“No siguis egoïsta. Pensa sempre primer en els altres”*.

Aquesta creença ens podria induir a pensar que si fem un treball interior i ens cuidem a nosaltres mateixos, serem egoïstes per haver prioritzat les nostres necessitats a les dels altres.

Però per poder ser útils als altres, primer hem de ser feliços nosaltres. Si una persona no és feliç, l'únic que podrà compartir serà infelicitat. Conseqüentment, és evident que abans ens hem d'omplir nosaltres per, després, compartir amb els altres. Primer ens hem de cuidar per poder donar. Si t'hi fixes, això és el contrari del que ens van dir!

Si un no s'adona d'això i no posa en dubte aquesta autolimitació, quan comenci a fer un treball de creixement personal tendirà a boicotejar-se a si mateix. Per què? Perquè se sentirà mala persona per estar centrat en si mateix, en si mateixa, i no en els altres.

Aquesta creença, per posar un segon exemple, pot agreujar-se amb una altra idea complementària: *“som més bones persones quan patim”*. Si erròniament creiem en les dues, estarem en un cercle viciós de sofriment i de falsa entrega cap als altres, i ens oblidarem de nosaltres mateixos.

No obstant això, la realitat és una altra ben diferent. Com deia Gerardo Schmedling, *“la persona més important de la teva vida ets tu”*. Si no prioritzem la nostra cura, poc o res podrem donar als altres: com donarem el que no tenim? com compartirem allò que no tenim?

Fins que no descobreixis les principals idees errònies que et boicotegen, difícilment podràs avançar.

Etapa 3

Observar l'ego que ens atrapa

Com que hem descobert que no manem en la nostra vida tant com creïem, el pas següent és **observar aquest mecanisme que ens posseïx** i que, fins ara, havia passat totalment desapercebut.

Per tant, el tercer pas implica observar **aquell que sí que mana en la nostra vida**, observar al **personatge o ego** que ens ha usurpat el poder de decisió. Aquest és un pas previ imprescindible per recuperar les regnes de la nostra vida.

En aquest sentit, és molt important que fem una observació objectiva abans de canviar res. El que hem de fer és observar els símptomes que constitueixen la nostra ‘malaltia’ i que ens han fet caure en la presó on ara ens trobem. Ningú millor que un mateix per veure els símptomes amb les eines d'observació adequades.

Un dels aspectes a observar és el que no acceptem de nosaltres mateixos i mateixes. És a dir, tot el que voldríem canviar. Però, reitero, no hem de caure en la temptació de començar a canviar res fins que tinguem el mapa complet de la presó. De fet, moltes vegades el desig de canviar és una part de l'ego.

És a dir, en aquesta etapa **només ens observarem sense jutjar-nos, sense lluitar contra el personatge, el mecanisme o l'ego** que ens té presos, sinó simplement utilitzant eines d'observació per identificar-lo.

Remarco que no s'ha de lluitar contra el personatge perquè la lluita el fa més fort. El personatge és un error, però si un lluita contra ell l'única cosa que aconseguirà és fer-lo més poderós. L'únic que hem de fer és **observar i prendre nota dels mecanismes invisibles que ens tenen atrapats**. Mentre aquests siguin invisibles és impossible alliberar-nos-en. I si, a més a més, lluitem contra les seves conseqüències, la dificultat es multiplica!

Aquesta és la causa per la qual moltes persones que intenten lluitar contra els seus defectes no aconsegueixen avançar. Primer, perquè la lluita fortifica el mecanisme. Segon, perquè lluiten contra el que és obvi, el que es veu, en lloc d'observar les causes ocultes.

En conclusió, qualsevol treball profund d'autoconeixement ha d'oferir **eines concretes i útils perquè puguem observar-nos des del no-judici**. Si no, les possibilitats d'èxit cauen en picat.

De la mateixa manera que un científic necessita un microscopi per veure, nosaltres necessitem tècniques objectives d'observació per observar sense judici la nostra vida.

Així doncs, desconfia d'aquells camins que no t'ofereixin tècniques d'observació concretes i útils, per un motiu molt senzill: quan un comença a observar la seva vida, tot el que veu li sembla normal, perquè sempre ha estat allí. Necessitem, en conseqüència, eines d'observació objectives perquè el que sempre ha estat allí pugui ser descobert i deixi de passar desapercebut.

La majoria dels treballs interiors flauegen en aquesta etapa perquè no donen eines concretes d'observació. A més a més, només ens fan observar allò que no ens agrada de nosaltres mateixos i s'obliden d'observar també l'ego-ideal, és a dir, els nostres somnis.

Aquest és un error important, perquè només s'observa allò que ens desagrada. Però **l'observació ha d'incloure la totalitat del que ens envolta**: tant el que ens desagrada, com el que ens motiva (els nostres somnis més desitjats).

De fet, els somnis, les esperances i els desitjos sovint són més perillosos que les coses que ens desagraden: es converteixen en tirans que ens maltracten i, no obstant això, no els veiem així.

Si ho observes, veuràs que molts somnis i esperances són en realitat una font de lluita i sofriment esperant una perfecció que, potser, no aconseguirem mai.

Per això, en aquest procés, nosaltres sí que **observarem amb instruments concrets** ambdues coses: tant el que no ens agrada de nosaltres mateixos, com aquells somnis o expectatives que tenim i que sovint són també una presó.

Etapa 4

Diagnòstic

Si a l'etapa anterior hem observat el nostre mecanisme íntegrament, ara serà fonamental **ordenar les informacions** que hem obtingut en un **diagnòstic**.

Això és clau. Per què?

Deixa'm il·lustrar-ho amb un exemple: no és el mateix tenir mal de cap, que haver-se trencat una cama o tenir una insuficiència renal. En tots els casos ens podem sentir malalts, però el diagnòstic serà totalment diferent. És a dir, no hi ha una única malaltia, ni una única medecina que ho curi tot, per això hem de **fer un diagnòstic que ens vagi guiant durant l'etapa següent**. Sense un diagnòstic concret, com sabríem què necessitem per reequilibrar la nostra vida?

A partir d'aquí, sabrem com reequilibrar de nou la nostra personalitat perquè aquesta programació deixi de posseir-nos. Aquest és el camí a la veritable llibertat: que l'exterior no determini el que vivim internament!

Si ens saltéssim aquest pas, tornariem a caure en un cercle viciós. Seríem com un metge que, malgrat veure els símptomes, no realitzés cap diagnòstic i, per tant, no pogués decidir el tractament mèdic. Absurd, oi?

Etapa 5

Triar i aplicar les
medecines que ens
reequilibraran

Cada persona té tres grans capacitats humanes: la capacitat de **comprensió**, la capacitat d'**amor** i la capacitat d'**acció**. Quan cadascuna d'aquestes capacitats s'expressa de forma equilibrada, gaudim d'una vida plena i feliç.

No obstant això, quan alguna de les tres no s'ha desenvolupat prou o ho ha fet en excés, comencen a sorgir les dificultats i els desequilibris: persones amb dificultat per acceptar el que senten, o que els costa posar fre a les pressions externes, o... Per això hem de reequilibrar-les.

Perquè entenguis la importància d'aquest pas, vegem cadascun d'aquests tres centres en el seu estat equilibrat:

- Quan reequilbrem la nostra **capacitat d'estimar**, deixem de demanar als altres que ens estimin i de tenir relacions basades en la dependència emocional, perquè ens adonem que podem invocar l'amor en el nostre interior.
- Quan reequilbrem la nostra **capacitat de comprensió**, deixem de demanar als altres que ens entenguin, perquè ens adonem que som capacitat de comprensió i l'expressem en tot moment.
- Quan reequilbrem la nostra **capacitat d'acció**, deixem de demanar als altres i a la vida que actuïn per nosaltres. Deixem de demanar que no existeixin dificultats. En tot cas, ens descobrim com a capacitat de transformació al marge que els altres s'impliquin o no en la nostra acció.

El fet d'haver realitzat un diagnòstic previ, ens permetrà aplicar les medecines adequades per reequilibrar-nos en aquestes tres capacitats.

Així estarem en el camí de convertir-nos en veritables persones adultes, capaces de relacionar-se amb l'entorn amb veritable llibertat, és a dir, sense que l'entorn determini el que fem o sentim.

Això vol dir que, per primera vegada, anirem conquerint gradualment una autonomia i independència d'acció, d'amor i de comprensió en gran part de la nostra vida. Aquí, haurem fet un avanç extraordinari.

No obstant això, encara caldrà potenciar aquestes tres capacitats conscientment i, a més, netejar els traumes que hàgim acumulat al llarg de la nostra vida.

I això, és clar, serà l'objectiu fonamental de la pròxima etapa en aquest procés d'autodescobriment.

Etapa 6

Neteja dels traumes de l'inconscient i potenciació de les nostres capacitats

Un cop iniciat el procés de reequilibri dels nostres tres centres, valdrà la pena anar cap a enrere en la nostra història per localitzar aquelles situacions o moments que van quedar gravats en el nostre inconscient, i van generar així una sèrie de traumes.

Perquè el que no digerim del nostre passat, resta immòbil en el present.

En qualsevol cas, en aquesta etapa s'obre una gran oportunitat per recuperar aquestes capacitats i multiplicar-les. Com? Alliberant els traumes que ens retenen una gran quantitat d'energia i, alhora, descobrint moltes de les seves possibilitats que fins ara havien quedat sepultades sota el pes de la programació que ens atrapava.

En aquest punt serà imprescindible, respecte al **centre intel·lectual**, descobrir el nostre propi criteri, i adonar-nos que molt sovint hem estat reproduint les idees socials que ens han transmès. És a dir, que en moltes situacions no hem pres determinades decisions, sinó que hem reproduït estàndards que ens ha dictaminat la societat. Recuperar el propi criteri és fonamental en aquest punt.

Però alhora, també és clau conèixer les Lleis Universals que regeixen l'existència. De la mateixa manera que hi ha Lleis Físiques que articulen el món físic, també el món psicològic està regit per Lleis. Si les coneixem, podrem aplicar-les al nostre favor i potenciar la nostra capacitat intel·lectual.

Un exemple de Llei psíquica o mental universal: *“tot el que fem als altres, en realitat, ens ho fem a nosaltres mateixos”*. Si odiem a algú, aquest odi el patim nosaltres. Si mirem amb amor, aquest amor el vivim nosaltres: el que faig als altres, m'ho faig a mi mateix, a mi mateixa.

Respecte al **centre emocional**, allò fonamental serà descobrir d'on sorgeix la nostra capacitat d'estimar i percebre'ns com el mateix amor en acció, de manera que puguem convocar l'amor en la nostra vida, sempre i en tot moment, al marge del que succeeixi a l'exterior.

D'altra banda, també serà imprescindible curar aquells traumes emocionals que generen vincles de dependència amb les persones de la nostra vida. Mentre depenguem d'elles, no podrem estimar-les tal com són. Projectarem sobre elles les nostres necessitats i les veurem deformades a través de les ulleres de la nostra dependència. Netejar els traumes emocionals i tallar els vincles de dependència, no només ens farà més lliures, sinó que també ens ajudarà a estimar a totes les persones i circumstàncies amb saviesa.

Finalment, obtenir criteris savis de relació amb les persones serà quelcom molt útil per multiplicar la capacitat relacional o afectiva en la nostra vida quotidiana i gaudir de relacions més conscients. Moltes persones pateixen terriblement en les seves vides, perquè no s'han adonat que trenquen els criteris bàsics de les relacions harmòniques: descobrir i seguir aquests criteris potenciarà enormement la llibertat i la capacitat del nostre centre emocional.

Pel que fa al **centre energètic**, serà fonamental alliberar-nos dels traumes que hàgim viscut de petits, quan ens sentíem impotents davant d'una realitat que ens obligava a fer coses que no volíem.

Recuperar la nostra força interior i alliberar-nos de la ràbia i l'odi que puguem tenir indigestat, serà clau per descobrir els criteris del que vol dir actuar. Alhora, això ens permetrà potenciar la nostra capacitat de transformació del món exterior i de l'interior.

En resum: **allí on nosaltres posem la nostra atenció, allò es multiplica**. Si després del diagnòstic, i mentre estem prenent les medecines que ens reequilibren els centres, netegem els traumes i els alineem amb els nostres valors, multiplicarem infinitament les nostres capacitats!

I què passaria si ens saltéssim aquest pas?

Que els traumes seguirien vius i ens continuarien robant energia i, per tant, ens costaria avançar. El passat continuaria influint i determinant moltes de les nostres conductes des de l'inconscient i els seus traumes.

Per aquest motiu, un pas fonamental en el treball interior és alliberar aquesta energia de l'inconscient i posar-la al servei de les nostres capacitats.

Etapa 7

Descobrir i viure des de
l'essència que som

Al viure'ns com a capacitat de comprensió, amor i acció **comencem a connectar amb un JO molt més essencial i profund.**

Aquest és el veritable creixement personal: descobrir l'essència que Sóc per viure des d'aquí en tot moment.

En aquest punt, comprenem que **som un canal a través del qual la Vida s'expressa**, entenent que el nostre cos concret no té gaire importància o que, en tot cas, té importància perquè és un vehicle a través del qual s'expressa la Vida.

En aquesta última etapa, comencem a tenir una vivència de veritable comunió amb la totalitat, una vivència d'unitat, una vivència d'amor, una vivència de comprensió, d'entendre que tot té un sentit i una direcció i, alhora, una vivència de formar part d'un Univers. Naturalment, també aquesta vivència es va obrint pas en nosaltres gradualment, però té un sabor tan autèntic i tan real que ho transforma tot.

Per posar un exemple senzill: quan mengem, la digestió es produeix en nosaltres d'una manera natural. No som nosaltres qui digerim: la digestió ens és regalada per a la cura del nostre cos. Si comencem a mirar amb atenció, veurem que això mateix es produeix contínuament: la vida m'és regalada a cada moment. No sóc jo qui viu, sinó que sóc la consciència que s'adona de ser un canal a través del qual la vida flueix. A poc a poc, comencem a intuir que la Vida com a tal és molt més important que el vehicle que prengui per expressar-se.

Ens adonem de ser part d'un Univers que ens inclou i ens transcendeix, però que, d'alguna manera, en som una part fonamental. De la mateixa manera que una peça d'un trencaclosques és només una part d'una totalitat molt més gran i important, però alhora també és una totalitat plena i significativa en si mateixa.

En aquest últim pas és quan comencem a tenir una veritable vivència espiritual conscient. Encara que els passos anteriors també eren espirituals, ja que ens acostaven a la nostra essència i això, en el fons, és una definició d'espiritualitat, és ara quan vivim amb més força el que Som. Comencem a viure des de l'Essència o, més ben dit, deixem que l'Essència sigui a través nostre. M'adono de ser la plenitud que buscava i que, en realitat, l'he estat sempre. Però ara la Sóc conscientment i joiosament.

Aquesta experiència d'Unitat és una vivència que **pot ser viscuda des de qualsevol punt de partida**: ateisme, budisme, cristianisme, agnosticisme, islamisme, judaisme... Perquè en aquest punt experimentem una vivència real i autèntica, no és res per ser cregut, sinó un fet que estem vivint.

Mentre no tinguem una personalitat equilibrada i sòlida és impossible viure aquestes experiències de forma profunda, perquè la realitat espiritual o transpersonal necessita uns fonaments psicològics personals fermes i equilibrats.

Si no tenim una vida psicològica equilibrada, usarem l'espiritualitat per intentar compensar els dèficits que visquem i passarem la resta de la nostra vida posant espelmes a Santes i a Sants perquè ens facin -cosa impossible- el treball interior que només nosaltres podem dur a terme.

Mentre un continuï tenint traumes per resoldre, no podrà estar immers en el present. Per tant, no estarà obert a la Vida. Les pors i els desequilibris ens allunyan contínuament d'aquest espai.

No afirmo que no puguem tenir moments puntuals de connexió sense haver fet el treball previ. El que sí que afirmo és que aquests moments d'unitat seran puntuals i inestables, perquè no hi haurà una base sòlida prèvia sobre la qual sustentar un autèntic creixement personal i espiritual.

Si un mateix no es coneix, com podrà viuré el que ÉS?

4.

**I ara què? Quin és el
pas següent?**

Si tens interès en l'autoconeixement, només hi ha un pas lògic: **implicar-te en un procés de treball interior per viure la plenitud que ets.**

Per estalviar-te molt temps i esforç, t'animo a implicar-te en un camí sòlid i contrastat que desperti la teva confiança i que, amb l'ajuda d'algú que l'hagi recorregut abans, et guï progressivament a través de les diferents etapes.

D'aquesta manera, no només seguiràs les etapes de l'autoconeixement amb l'acompanyament d'algú, sinó que també evitaràs els perills que hem esmentat en aquest e-book.

Remarco que el camí que prenguis ha de ser explícit i contenir una sèrie de passos ordenats. Si qui et guia no pot explicar-te els passos pels quals et conduirà, com et podrà ser útil?

Naturalment, hi haurà situacions imprevistes durant el procés que s'hauran de resoldre sobre la marxa. Però si la persona que t'acompanya no sap quines són les etapes de l'autodescobriment, com et podrà conduir amb saviesa? Com evitarà que caiguis en els perills que acabes de llegir?

De fet, tampoc és imprescindible que una persona t'acompanyi en aquest camí. Tu pots començar aquest procés, aplicant els exercicis i les tècniques adequades de cadascuna de les fases, consultant de forma autodidacta llibres, vídeos...

No obstant això, recórrer aquest camí en solitud pot ser difícil perquè no tenim encara el nivell d'equanimitat suficient per no

deformar el que veiem o llegim. Especialment, quan abordem els temes amb els quals tenim una forta relació emocional o amb els traumes inconscients.

Per això, crec que és essencial el suport d'algú que hagi recorregut aquest camí prèviament per acompanyar-te i guiarte: evitarà que et perdis o t'estanquis durant el procés, a més de fer-te avançar amb més agilitat.

Si coneixes cursos o persones que creus que et poden ajudar, utilitza la informació d'aquest e-book per valorar si realment coneixen els passos, el seu ordre i la seva importància, així com per avaluar si tenen en compte els perills que he esmentat.

Malauradament, moltes persones imparteixen cursos, tallers, etc. que, encara que poden néixer de la bona voluntat, no són realment útils.

Avalua el que et proposen tenint en compte el que has après aquí.

Naturalment, també et convido a avaluar la possibilitat d'implicar-te en un procés de treball interior amb mi, si el que has llegit fins aquí ha despertat la teva confiança. Et convido a valorar la possibilitat de fer aquest **procés d'autoconeixement** a través del curs que imparteixo: **Aula Interior**.

Pots llegir la informació del curs aquí: www.aulainterior.cat

Es tracta d'un curs que està a l'abast de totes les persones, perquè es pot fer en versió online (des de qualsevol lloc del món i en qualsevol horari) o presencialment a l'estat espanyol, a Madrid, Barcelona o Lleida.

Veuràs que es tracta d'un curs relativament llarg: el format presencial dura 9 mesos i el format online consta de diversos blocs que, sumats, equivalen a aquesta durada.

Per què un procés amb aquest format i amb aquesta durada?

Perquè els cursos breus, com els de cap de setmana, poden ser molt estimulants, però són efímers. Els falta el temps i la constància perquè els continguts s'allotgin i fructifiquin. En canvi, amb un format llarg, podem **obtenir una veritable transformació** gràcies al fet que, durant moltes setmanes, es produeix un acompanyament i una pluja fina que ho va transformant tot gairebé sense adonar-nos-en.

En realitat, encara que per créixer interiorment necessitem implicar-nos de cor en el treball interior, hem de confiar en les fases naturals del procés i que aquest ens vagi transformant interiorment d'una manera suau i contínua.

Es tracta d'un procés joiós, com regar una llavor que desperta per si mateixa.

I com s'estructura el curs Aula Interior per ser-te útil?

- 1. Classes presencials o online** (segons la modalitat que es triï), en les quals es recorren els passos de l'autoconeixement en profunditat, s'ofereixen **propostes de verificació**, així com **exercicis pràctics** per dur-los a terme en el dia a dia. Les classes online estan en format vídeo i àudio perquè puguis escoltar-les tantes vegades com vulguis fins a integrar-les.
- 2. Dret a plantejar dubtes** que apareguin durant el procés i que es responen de forma anònima en un **butlletí setmanal** que rep tot l'alumnat. D'aquesta manera, pots resoldre tots els teus dubtes, però també enriquir-te amb les preguntes d'altres persones.
- 3. Resums escrits dels continguts de la classe**, ja sigui presencial o online, per tenir-los sempre a mà.
- 4. Acompanyament al llarg del curs**, a través d'un mailing setmanal recordant els temes clau de cada mes, motivant i guiant el procés.
- 5. Material d'ampliació optatiu**, perquè, qui vulgui, pugui anar un pas més enllà en el seu creixement personal.

De fet, a www.aulainterior.online , pots veure les primeres lliçons del curs de franc. És una garantia més que et vull oferir perquè comprovis si el curs Aula Interior et pot ajudar. No és una decisió petita: implica una inversió de temps i de diners que cal valorar.

No obstant això, no crec que hi hagi una millor inversió que cuidar-se a un/a mateix/a.

Et faré una pregunta directa: quant has invertit, en temps i en diners, aquest últim any en sopars, cinema, bars, restaurants, mòbil, ordinador, tecnologia, televisió..., en el cotxe amb reparacions, gasolina...?

No continuïs llegint sense haver pensat en aquesta xifra.

I ara digues-me, quant has invertit en tu? La majoria de les persones no inverteixen gairebé res en si mateixes.

M'agradaria que estiguessis entre la minoria que decideix estimar-se i es compromet amb si mateix/a. Tu ets la persona més important de la teva vida.

Ho saps, oi?

Per això, et proposo que valoris la possibilitat d'implicar-te en el curs **Aula Interior**, ja sigui en el seu format online o, si pots, en el presencial: més de dues mil persones l'han cursat i en són la millor garantia.

No dubtis a valorar aquesta possibilitat visitant la pàgina web informativa del curs a www.aulainterior.cat i, si vols, fent una primera part del curs gratuïtament a www.aulainterior.online . Així el podràs jutjar per tu mateixa, per tu mateix.

I si ja has fet un treball interior prèviament?

Probablement, algunes persones que estiguin llegint això ja hauran fet un treball interior sistemàtic i profund.

Atenció! No parlo d'haver llegit un llibre o d'haver assistit a un curs d'un cap de setmana. Em refereixo a un treball prolongat que hagi donat els seus fruits.

Si aquest és el teu cas, ara estaràs vivint amb molta més presència i profunditat que anys enrere. No obstant això, potser vols continuar aprofundint aquesta plenitud i, de la mateixa manera que anem a un gimnàs per mantenir el cos físic, potser vols **un espai per mantenir en forma el teu interior**.

Amb aquesta intenció s'ha creat **Universitat de Vida**. T'animo a fer un cop d'ull a aquest espai únic en el següent enllaç: www.universidaddevida.online

Universitat de Vida només és per a persones que tenen una base i han fet un treball previ; de la mateixa manera que apuntar-se a un equip de natació implica haver après a nedar prèviament.

Si ja has fet un treball i vols continuar creixent interiorment, al costat de més persones com tu, no dubtis a visitar **Universitat de Vida**: www.universidaddevida.online

En cas que encara no hagi fet un veritable treball global i sistemàtic, no tinguis cap dubte: **Aula Interior** www.aulainterior.cat és el pas que ara et correspon.

Abans d'acabar, t'animo que rellegeixis aquest e-book tantes vegades com ho necessitis per integrar-lo i preguntar-te si realment vols viure en plenitud. Si és així, t'animo a fer el següent pas i a comprometre't amb un procés o curs que sigui realment sòlid i seriós. **El que transforma és l'acció duta a terme. Actua.**

No et quedis pensant en el que vols fer: fes-ho! La realitat no obeeix a la inèrcia: actua i generaràs les causes per obtenir-ne resultats.

Tal com es va dir: *truca i se t'obrirà.*



aulainterior.cat

