



7 herramientas para mejorar tus relaciones

¿Cómo gozar de una felicidad interna invulnerable y de unas excelentes relaciones con los demás?

Capítulo 2. - Todo lo que ocurre es necesario

► Síntesis del vídeo

Me alegra saber que has decidido ser feliz y esa es la mejor decisión que alguien pueda tomar.

No quiero engañarte: ser feliz no significa que tu vida va a ser fácil.

No sabemos cómo van a ser nuestras vidas. Pero la dificultad de una vida no implica infelicidad.

Las siete herramientas de este curso te enseñarán a ser feliz, al margen de lo que te haya tocado vivir. Porque la felicidad es una decisión y me alegra que la hayas tomado.

La herramienta que te quiero ofrecer en esta lección es la siguiente: “todo lo que ocurre es necesario”. Si algo ocurre es porque existen las causas

previas que la hacen nacer. Por lo tanto, siempre que existan las causas previas ocurrirá lo que corresponda necesariamente.

Aceptar no añade nada a la realidad, no la cambia. Lo único que cambia cuando no aceptamos algo es que nos llenamos de dolor e infelicidad. Cuando no aceptas, sufres. Por lo tanto, recuerda siempre que no debes luchar contra la realidad si no deseas sufrir.

Acepta lo exterior: lo que ocurre debe ocurrir puesto que existen las causas previas. Deja de luchar contra él.

Pero no te digo que no actúes. ¡Actúa! Pero actúa sin odio, haz lo que debas tú hacer. No esperes que los otros cambien, lleva a cabo los cambios que sean necesarios. No luches contra el exterior, pero haz lo que debas hacer.

Si actúas sin desear que los demás hagan tu trabajo, tu vida se llenará de paz. Haz tu trabajo y punto.

Cada persona recoge los frutos de las semillas que siembras. Decide sembrar buenas semillas con esta herramienta.

► Propuestas para verificar el contenido

Te animo a hacer lo siguiente:

No luches contra el exterior: ni personas, ni situaciones.

Pero actúa: haz lo que debas hacer centrándote en tu responsabilidad, no en los demás.

Y comprobarás que tu felicidad se incrementa.

También comprobarás que tus relaciones con los demás mejoran.

Pero también puedes verificar la herramienta por contraste, haciendo lo contrario:

No aceptes el exterior. Lucha contra el exterior, contra las personas y las situaciones.

Tú no hagas nada. Exige que sean los demás los que cambien.

También así verificarás esta herramienta: tu felicidad interior desaparecerá y tendrás continuos conflictos con el exterior, con la gente.

► Y además...

Si eres catalanoparlante, no dudes en ver el vídeo de esta misma lección en catalán. Verás el mismo contenido pero quizás, te sea mas inspirador.

¡Nos vemos, si quieres, en la próxima lección!

DIG

Daniel Gabarró

Campus
danielgabarro.com

Vídeo-Cursos
Gratuitos OnLine
para la transformación
positiva de la vida
de las personas

Protejamos el Planeta:
No imprimas este documento
si puedes evitarlo



¡Comparte!

Este contenido es libre.
Comparte si así lo deseas.



Este documento PDF es de difusión libre y gratuita, está asociado al video-curso
7 HERRAMIENTAS PARA MEJORAR TUS RELACIONES.

Puedes encontrarlo, junto a muchos más video-cursos en www.campusdanielgabarro.com