



7 Eines per millorar les teves relacions

Com gaudir d'una felicitat interna invulnerable i d'unes excel·lents relacions amb els altres?

Capítol 3. - Renuncia a la culpa

► Síntesi del vídeo

Pressuposo que l'eina anterior ja l'has practicada i integrada. Si no és així, abans de continuar, torna enrere i practica l'estratègia de la lliçó anterior.

La idea clau d'aquesta lliçó és molt clara i senzilla d'entendre: **Renuncia a la culpa.**

No culpis ningú i la teva vida millorarà extraordinàriament.

Renuncia a culpar. Si culpes els altres, els hauràs entregat el teu poder.

Si no et culpes, fas el que et toca fer i rectificues els errors.

La culpa t'impedeix exercir el teu poder.

Tot el que passa dins el teu cap **és responsabilitat teva**. Assumeix la teva responsabilitat sobre qualsevol cosa que hi ha dins teu.

Molta gent adulta **usa la culpa per no fer el que els toca fer**, culpen perquè tenen por a assumir la pròpia responsabilitat. Culpen el govern, la crisi, els canvis socials, l'antipatia de la gent... això els evita assumir la seva pròpia responsabilitat i es converteixen en víctimes.

De pell cap en dintre ningú no et mana.

Decideix que assumiràs la responsabilitat de tot el que penses, tot el que sents i tot el que fas. **Això transformarà extraordinàriament la teva vida.**

► Com verificar el contingut?

T'animo a fer el següent per verificar que aquesta eina realment és clau per tenir relacions excel·lents:

Culpa a tres persones diferents. Observa si ells/es queden contents/es i observa com això empitjora la relació. Observa com, dins teu, apareix impotència i ganes de venjar-te. Per tant, observaràs com es trenca la pau interna teva. Observa-ho i ho verificaràs.

Però també ho pots comprovar per aplicant l'eina i veient com et porta pau i energia a la teva vida:

Davant de qualsevol situació difícil, no culpis l'exterior i decideix que tu assumeixes la responsabilitat de fer el que s'ha de fer. Decideix que els altres no defineixen la teva resposta. Si creus que un examen és difícil, no culpis ningú: assumeix la responsabilitat i estudia més. Si una persona és pesada, no la culpis i practica la teva paciència. Si una tasca és

llarga de fer, no la culpis i aplica-hi més temps. Culpar no farà més fàcil l'examen, ni més agradable la persona, ni més lleugera la tasca, però assumir la responsabilitat si et farà a tu més capaç de viure aquestes circumstàncies sense patiment.

Fes l'anterior i comprovaràs com la teva pau interior s'incrementa. Hauràs descobert una eina fabulosa per relacionar-se amb els altres i el món.

► A més a més...

En un cert moment del vídeo dic: “*deu ser culpa meva*”, però si apliques la lliçó profundament veuràs només cal que assumeixi la meva responsabilitat... i que una cosa és una causa i una altra cosa és la culpa.

Tenim la culpa tan interioritzada que sovint ens surt aquesta idea de culpa. Si et passa, limita't a somriure i a assumir la teva responsabilitat. Si somrius, deixes de culpar-te. Simple, oi?

Aquesta eina, i les anteriors, les vaig aprendre d'una mestre colombiana realment savi: en *Gerardo Schmedling Torres*. Li estic agraït i crec que, quan tu ho hagi integrat, també li tindràs agraïment, veritat?

¡Si quieres, nos vemos en la próxima lección!



Daniel Gabarró

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