



7 herramientas para mejorar tus relaciones

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

Capítulo 3. - Renuncia a la culpa

► Síntesis del vídeo

Presupongo que la herramienta anterior ya la has practicado y la has integrado. ¡Felicidades!

Si no es así vuelve hacia atrás y practica la estrategia de la lección anterior.

La **idea clave** de esta lección es muy clara y sencilla de entender: **Renuncia a la culpa.**

No culpes a nadie y **tu vida mejorará extraordinariamente.**

Renuncia a culpar. **Si culpas a los demás, los habrás entregado tu poder.**

Si no culpas a los demás, ni a ti, te empoderas. Haces lo que te toca hacer, rectificas los errores y aprendes.

La culpa te impide ejercer tu poder.

Todo lo que pasa **dentro de tu cabeza es responsabilidad tuya.**

Asume tu responsabilidad sobre cualquier cosa que hay en ti.

Mucha gente adulta usa la culpa por no hacer lo que les toca hacer, **culpan porque tienen miedo a asumir la propia responsabilidad.** Culpan al gobierno, la crisis, los cambios sociales, la antipatía de la gente... esto les evita asumir su propia responsabilidad y **se convierten en víctimas.**

Dentro de tu cabeza nadie manda sobre ti. Decide **asumir la responsabilidad de todo lo que piensas, todo lo que sientes y todo lo que haces.**

Hazlo y esto mejorará extraordinariamente tu vida.

► Propuestas para verificar el contenido

Para verificar esta herramienta y tener relaciones excelentes y una paz interior invulnerable, haz lo siguiente:

Culpa a tres personas diferentes de tu entorno: tu familia, algún compañero o compañera, alguna profesora o profesor... Observa como esto empeora la relación. Observa cómo, dentro de ti, aparece impotencia y ganas de vengarte si realmente crees que ellos tienen la culpa. Observa cómo te conviertes en víctima y cómo, dentro de ti, hay rabia y ganas de venganza. Por lo tanto, observarás como se rompe tu paz interna. Obsérvalo y lo verificarás.

También puedes comprobarlo aplicando la herramienta de forma positiva y viendo como te llena de paz y energía:

Ante cualquier situación difícil, no culpes al exterior y decide que tú asumes la responsabilidad de hacer lo que se debe hacer. Asume que los demás no deciden tu respuesta. Si crees que un examen es difícil, no culpes a nadie: asume la responsabilidad y estudia más. Si una persona es pesada, no la culpes y practica tu paciencia o no pases tanto tiempo con ella. Si una tarea es larga de hacer, no la culpes y aplica más tiempo. Culpar no hará más fácil el examen, ni más agradable a la persona, ni más ligera la tarea, pero asumir la responsabilidad si te hará a ti más capaz de vivir estas circunstancias sin sufrimiento.

Practica lo anterior y comprobarás como tu paz interior se incrementa. También tu propio poder se incrementará. Habrás descubierto una herramienta fabulosa para relacionarse con los demás y el mundo.

► Y además...

Tenemos la culpa tan interiorizada que a menudo nos sale esta idea de culpa. Si te pasa, límitate a sonreír y a asumir tu responsabilidad. Si culpas a algo o alguien, discúlpate y asume tu responsabilidad. Hazlo con una sonrisa, si sonrías amablemente para ti y hacia el mundo, dejas de culparte. Simple, ¿verdad?

Esta herramienta, y las demás, las aprendí de una persona colombiana realmente sabia:

Gerardo Schmedling Torres. Le estoy agradecido y creo que, cuando tú lo hayas integrado, también le tendrás agradecimiento.

¡Si quieres, nos vemos 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