



7 Eines per millorar les teves relacions

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

Capítol 4. - Tu decideixes

► Síntesi del vídeo

En **aplicar les eines** que t'expliquem durant aquest curs aconseguiràs **relacions harmonioses i una pau interna** pràcticament invulnerable. **Les pots aplicar on vulguis:** a la teva família, centre d'acollida, grup d'esport, institut o a qualsevol lloc on hi siguis i **et seran molt útils.**

La **idea clau** d'aquesta **tercera eina és: fes acords explícits i lliures decidint com et vols relacionar amb els altres.** Un cop hagis fet lliurement uns acords, compleix-los amb lleialtat. **Renuncia a la violència,** a l'agressió i a la venjança en les teves relacions.

Decideix que renunciïs a l'agressió de forma voluntària.

Si una persona és desagradable, no et deixis dur per la ràbia. Si una persona et lloa, no et deixis dur per la lloança. **No deixis que els altres decideixin la forma com tu et relaciones amb ells**, tu has de decidir a la teva vida.

Tothom pensa que actua tenint raó. Si s'equivoquen i maltracten la gent ho fan perquè creuen que tenen raó. **La seva conducta no ha de decidir la teva**. Jo no vull ser igual d'ignorant que una persona ignorant que m'ataca. Si agradeixo als altres quan m'agradeixen, la violència sempre estarà a la meva vida. **Si renuncio a la violència, acabarà desapareixent de la meva vida**.

Jo puc decidir com em relaciono: amb violència, venjança, crítica... o de forma positiva. Si actuo de la primera manera, el dolor invadirà la meva vida. Si actuo de la segona manera, la pau invadirà la meva vida.

Però no dic que et deixis maltractar. En absolut!

Davant una agressió dic que no. Si no funciona, **marxo**. Si no puc marxar, **demano ajuda**. Aquestes tres formes d'actuar són sempre útils i eviten la violència.

Si una relació et danya, allunya-te'n. No agradeixis, sinó delimita l'espai i allunya't. Si ets al seu terreny, marxa. Si ets al teu terreny, treu-lo/la fora amb fermesa i claredat, si cal demana ajuda a qui sigui. Però mai maltractis, ni agradeixis ningú. Maltractar portarà dolor a la teva vida i tu no en vols, oi? Pensa-ho abans d'agredir!! **Allò que fas als altres, et torna multiplicat, és una llei de la vida**. Per tant, aporta el que vulguis rebre. Si ho fas, en poques setmanes viuràs un canvi immens a la teva vida. **Comprova-ho**.

Per tant, et convido a tenir acords explícits sobre com vols tractar les persones. Tant les amables com les que són ignorants i no saben relacionar-se bé. Tu has de decidir com et relaciones amb els altres.

Un cop tens un acord, ningú t'obliga a complir-lo, però si el trenques t'enganyes a tu mateix/a... i pagaràs les conseqüències! També és una llei de la vida! **No hi ha acció sense conseqüència: observa les conseqüències i sabràs quines accions has de canviar.**

Una altra forma d'explicar-ho de forma senzilla: fes acords amb persones compatibles. Allunya't de les persones no compatibles. Però renúncia a l'agressió. Tal com tu actuis, així serà la teva vida. No agredeixis i no seràs agredit/da. No agredeixis i la teva vida s'omplirà de pau. Si agredeixes, seràs agredit/da.

Decideix si vols pau o agressió a la teva vida. Si vols pau, decideix que sempre faràs el màxim que tu pots de forma pacífica.

Reitero una idea que no ha sortit amb prou claredat al vídeo: **fes el teu màxim. No visquis a mitges**, si has de fer deures, fes-los amb les màximes ganes. Si has de sortir a ballar, surt amb les màximes ganes. Si has de nedar, neda amb el màxim plaer i les màximes ganes. Si has de descansar, reposa amb tota la consciència possible. Facis el que facis, fes-ho de la forma més positiva possible... i sempre sense agredir res, ni ningú o la teva violència es girarà contra teu.

Recorda, **aquesta tercera eina** és molt senzilla: **actua sempre donant el teu màxim, sense agressió cap a ningú**, complint els acords que hagis fet cap a tu i vers els altres de forma lleial. Fes-ho i veuràs com la teva vida millora espectacularment.

► Com verificar el contingut?

Per verificar el contingut, t'animo a fer el següent:

Agredeix quatre o cinc persones... i comprovaràs el resultat.

Prova d'agredir-les de formes diferents: amb accions, amb paraules... i comprovaràs el resultat més d'un cop!

Després d'agredir, al marge que "hagis guanyat o perdut", comprova si la simpatia de l'altra persona cap a tu s'ha incrementat o no. Comprova-ho. És simple.

També t'animo a fer el següent:

Decideix la forma com vols ser tractat o tractada. Decideix tractar sempre així els altres, encara que et costi. És més, si una persona et costa especialment, considera a aquesta persona la teva entrenadora personal. T'ajudarà un munt a créixer interiorment! Si passes la prova, veuràs com la teva vida millora increïblement.

Per tant, et prego que escriguis de forma positiva com vols actuar, com et vols relacionar. Sempre és millor explicar en positiu el que sí faràs que el que no faràs. Fes-ho per escrit: és la forma de no enganyar-te dient-te que "ja ho saps". Els veritables contractes, encara que siguin amb un/a mateix, són per escrit.

Això ho pots fer a nivell individual: com tractaràs la teva família, com actuaràs amb els companys/es de classe, com et relacionaràs amb el professorat, com actuaràs al grups als que pertanys... També ho pots fer a nivell col·lectiu: com a classe, com a família, com a escola... L'objectiu és decidir el que sí vols/voleu a la teva/vostra vida i els compromisos que agafes/agafeu al respecte.

Un cop agafis un compromís, l'has de complir amb lleialtat perquè és una opció lliure teva. No acceptis res que no hi estiguis d'acord, però un cop acceptat compleix-lo i seràs una persona fiable. Aquesta confiança t'obrirà moltes portes obertes a la vida.

Aquesta última part també la pots comprovar a la inversa:

Trenca els teus acords. Digues una cosa i fes una altra. Accepta a contrària un acord que no vols complir, actua diferent.... i comprovaràs els resultats!!!

Davant d'agressions recorda que aquesta és la forma d'actuar per viure feliç:

Digues que no, marxa si el problema continua i demana ajuda si cal. Evita la violència o es girarà en contra teu.

També ho pots comprovar a la inversa:

Davant una agressió digues que sí faltant-te al respecte a tu mateix/a o uneix-te a qui sigui agressor per agredir a d'altres. Si veus que a un lloc hi ha problemes i van empitjorant queda't fins que rebis. Mai demanis ajuda, no importa que la necessitis.

Així comprovaràs que la teva vida s'omple de patiment i, per tant, també hauràs verificat el contingut que t'he explicat.

► A més a més...

Encara que el que explico és evident, te n'adonaràs que les persones adultes no ho segueixen. També te n'adonaràs que pateixen. Així que no les imitis!

Al campus www.campusdanielgabarro.com, a l'apartat de cursos per a nenes i nens, trobaràs un vídeo breu que pots ensenyar als teus germans/es petits/es, veïns/es, cosins/es o similar. Es titula **“Què fer si t'agredeixen”** i, dins d'aquesta lliçó, l'entendràs molt més profundament.

Si els hi ensenyes, segur que els serà útil.

Si vols, ens veiem a la propera lliçó!

DIG

Daniel Gabarró

Campus
danielgabarro.com

Vídeo-Cursos
gratuïts OnLine
per a la transformació
positiva de la vida
de la gent

Protegim el Planeta:

No imprimeixis aquest
document si pots evitar-ho.



¡Comparteix!

Aquest contingut és lliure.
Comparteix si vols.



Aquest document PDF és de difusió lliure i gratuïta, està associat al vídeo-curs

7 EINES PER MILLORAR LES TEVES RELACIONS.

Pots trobar-lo, a més d'altres vídeo-cursos a www.campusdanielgabarro.com/cat