



7 herramientas para mejorar tus relaciones

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

Capítulo 4. - Tu decides

► Síntesis del vídeo

Al **aplicar las herramientas** que se te explican en este curso conseguirás establecer **relaciones armoniosas** con los demás y una paz interna profunda e invulnerable. **Puedes aplicarlas donde desees:** en tu familia, en tu centro de acogida, en tu grupo de deporte, en el instituto o la universidad... en cualquier lugar donde acudas, **¡y comprobarás que te serán muy útiles!**

La idea clave de esta **tercera herramienta es: haz acuerdos explícitos y libres decidiendo cómo quieres relacionarte con los demás.**

Una vez realizados libremente estos acuerdos, cumpleslos con lealtad. Renuncia a la violencia, a la agresión y a la venganza en tus relaciones.

Decide **renunciar a la agresión de forma voluntaria**. Si una persona es desagradable, no te dejes llevar por la rabia. Si una persona te alaba, no te dejes llevar por las palabras amables. **No dejes que los demás decidan cómo tú te relacionas con ellas**. Tú debes decidir sobre tu propia vida.

Todas las personas actúan creyendo que tienen razón. Si se equivocan y maltratan o dañan a la gente, lo hacen pensando que tienen motivos para ello. **Su conducta no debe decidir la tuya**. Yo no quiero ser igual de ignorante que la persona ignorante que me ataca. Si agredo a los demás cuando me agreden, la violencia siempre estará en mi vida. **Si renuncio a la violencia, esta desaparecerá de mi vida**.

Yo puedo decidir cómo me relaciono: con violencia, venganza, crítica... o de forma positiva. Si actúo de la primera manera, el dolor invadirá mi vida. Si actúo de la segunda manera, la paz también llenará mi vida.

Pero no estoy afirmando que dejes que te maltraten. ¡En absoluto!

Ante una agresión di que no. Si la situación no cambia, **aléjate**. Si no te puedes marchar, **pide ayuda**. Estas tres formas de actuar siempre son útiles y evitan la violencia.

Si una relación te daña, aléjate. No agredas, pero delimita el espacio y márchate. Si estás en su terreno, vete. Si está en tu terreno, expúlsalo/a con firmeza y claridad, si es necesario pide ayuda a quien pueda dártela. Pero nunca maltrates, ni agredas a nadie. **Maltratar llevaría dolor a tu vida** y no lo deseas que eso ocurra, ¿verdad? ¡Piénsalo antes de agredir! **Aquello que haces a los demás, vuelve a ti multiplicado**, es una ley de la vida. Por lo tanto, aporta lo que quieras recibir. Si lo haces, en pocas semanas vivirás un cambio inmenso en tu vida. **Compruébalo**.

Por lo tanto, **te invito a mantener acuerdos explícitos sobre cómo tratar a los demás**. Tanto a las personas amables, como a las que son

ignorantes y no saben relacionarse bien. Tú tienes que decidir cómo te relacionas con los demás.

Tras haber pactado libremente un acuerdo, nadie te obligará a cumplirlo, pero si lo rompes te faltarás a ti mismo/a... ¡y pagarás las consecuencias! Esta también es una ley de la vida: **no hay acción sin consecuencia. Observa las consecuencias que vives y sabrás qué acciones debes cambiar.**

Otra forma de explicar esta tercera herramienta es que hagas acuerdos con personas compatibles y **te alejes de las personas no compatibles, pero sin agredirlas.** Tal como tú actúes, así será tu vida. No agredas y no serás agredido/a. No agredas y tu vida se llenará de paz. Si agredes, serás agredido/a.

Decide si deseas paz o agresión en tu vida. Si deseas paz, decide que siempre **darás tu máximo** de forma pacífica.

Reitero algo que no quedado lo bastante marcado en la lección en vídeo: **haz tu máximo. No vivas a medias.** Si haces los deberes, hazlos con las máximas ganas que tengas disponibles (aunque sean pocas), si sales de fiesta, hazlo con las máximas ganas, si tienes que descansar, entrégate al descanso con la máxima conciencia... Haz lo que debas hacer, pero hazlo de forma positiva y **dando lo mejor de ti.** Hazlo, además, renunciando a la violencia o esta caerá sobre ti.

Recuerda, esta **tercera herramienta** es muy sencilla: **actúa siempre dando lo mejor de ti, sin agredir nunca a nadie, cumpliendo los acuerdos que hayas pactado hacia ti y hacia los demás de forma leal.** Hazlo así y verás cómo tu vida mejora espectacularmente.

► Propuestas para verificar el contenido

Para verificar el contenido de forma inversa, te animo a realizar lo siguiente:

Agrede a cuatro o cinco personas... ¡comprobarás un resultado que no te gustará y sabrás que la herramienta es cierta!

Agrédelas de formas diferentes: con actos, con palabras... ¡y comprobarás diversos resultados de formas diferentes!

Después de agredir, al margen que hayas “ganado o perdido”, comprueba si la simpatía de la otra persona hacia ti ha aumentado o disminuido. Compruébalo. Es simple.

También te animo a hacer lo siguiente:

Decide la forma cómo quieres que te trate la vida. Decide tratar a los demás también así, aunque no sea fácil. Es más, si con una persona en concreto te resulta especialmente difícil, considérala tu entrenadora personal. ¡Te ayudará un montón a crecer interiormente! Si lo consigues, habrás superado una prueba y tu vida mejorará increíblemente.

Por tanto, te ruego que escribas de forma positiva cómo quieres actuar, cómo quieres reaccionar. Siempre es mejor explicarlo en positivo, explicando lo que sí harás en lugar de pensar lo que no deseas hacer. Ponlo por escrito: es la forma de no engañarte diciéndote que “ya lo sabes”. Los verdaderos contratos, aunque sean con uno/a mismo/a, se hacen por escrito.

Puedes llegar a un acuerdo a nivel individual: cómo quieres tú tratar a los miembros de tu familia, como actuarás con los compañeros/as de estudio, cómo te relacionarás con el profesorado... Pero también puedes hacerlo de forma colectiva: cómo vais a actuar como clase, familia,

centro educativo... Lo fundamental es decidir lo que sí quieres/queréis en tu/vuestra vida y los compromisos que tomas/tomáis al respecto.

Tras haber llegado a un compromiso, debes cumplirlo lealmente pues es una opción tuya libremente escogida. No aceptes nada con lo que no estés totalmente de acuerdo, pero una vez aceptado cúmplelo. De este modo te convertirás en una persona confiable. Ser confiable te abrirá muchas puertas en la vida.

Esta última parte también puedes comprobarla en su inversa:

Rompe tus acuerdos. Di un cosa y haz otra. Acepta a regañadientes un acuerdo que no desees cumplir, actúa contradiciéndolo... ¡y comprobarás los resultados!

Ante agresiones distintas, recuerda que esta es la forma de actuar en estos casos:

Di que no, vete del lugar si el problema continúa y solicita ayuda si la necesitas. Evita la violencia o se girará en tu contra.

También puedes comprobar lo acertado de lo anterior haciendo lo contrario:

Ante una agresión di que sí y fáltate al respeto a ti mismo/a, o únete a quien agrede para agredir a otras personas. Si ves que en un lugar se intuyen problemas y empeoran, permanece ahí hasta que llegue lo peor. Nunca pidas ayuda, por más que la necesites.

Si actúas así comprobarás como, debido a tu acción ignorante, tu vida se llena de dolor y, por lo tanto, también habrás verificado el contenido de lo que te he explicado.

► Y además...

Aunque lo que te explico es evidente, te darás cuenta que muchísimas personas adultas no lo siguen. También observarás que sufren. ¡No las imites!

En el campus www.campusdanielgabarro.com, en el apartado cursos para niñas y niños, encontrarás un vídeo breve que puedes visionar con tus hermanos/as pequeños/as, con sobrinos/as, primos/as, vecinos/as o similar. Se titula “¿Qué hacer si te agreden?”. Como ahora has hecho esta lección, la entenderás con mucha más profundidad y podrás darles explicaciones que les serán muy útiles.

¡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