



7 Eines per millorar les teves relacions

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

Capítol 6. - Valora el que tens

► Síntesi del vídeo

- 1.- En aquesta lliçó abordem **la cinquena eina per tenir relacions excel·lents**.
- 2.- Podem resumir aquesta eina en dues frases molt clares: **“renuncia a la queixa”** i **“valora el que tens”**.
- 3.- Hem de renunciar a la queixa, perquè ens fa pobres. Quan ens queixem d'alguna cosa li estem dient a la vida que no la volem, que ens la prengui i, en conseqüència, no ens ha de sorprendre que la perdem i que encara en tinguem menys.
- 4.- La pobresa, tot sovint, està relacionada amb la queixa continuada, amb la negativa a aportar i, en canvi, a exigir el que no es té. Per rebre, has de donar. Si no pots aportar massa, com a mínim, aporta valoració

i positivisme a la vida. Al campus trobaràs un curs sobre les causes psicològiques (que no són les úniques) de la pobresa. Et convido a fer-lo. Igualment, espero que el que he apuntat et sigui útil: la queixa és una invitació a la vida a que ens prengui allò del que ens queixem.

5.- En canvi, quan valorem el que tenim (i molt més si estem disposats/des a compartir-ho sàviament), la vida ens ho torna multiplicat. Per tant, valorar condueix a l'abundància. En resum: "Valora i tindràs prosperitat, queixa't i tindràs pobresa".

6.- En totes les vides hi ha dificultats, cap vida no és fàcil. Sempre hi ha situacions difícils. Però hem de saber valorar el que tenim, enlloc de focalitzar-nos en el que no tenim, així cridarem a la felicitat i l'abundància a la nostra vida.

7.- Totes les vides tenen molt de valor, sigui quina sigui la seva realitat i hem d'aprendre a valorar el que cada circumstància ens aporta. Valorar és el secret.

8.- No importa el que estiguis vivint. Potser els teus pares s'estan separant, potser pateixis una minusvalidesa, o, potser, has viscut la mort d'algú molt estimat fa poc. Totes les circumstàncies tenen quelcom de positiu perquè ens permeten viure experiències que ens fan créixer i ens enriqueixen, les hem d'aprendre a valorar. D'un divorci pots aprendre el valor de l'amor, el valor de la llibertat, la importància de separar-se quan això és el adequat per millorar les relacions; d'una malaltia pots aprendre a valorar la necessitat de cuidar millor el cos; de la mort d'una persona estimada pots valorar el temps que vas gaudir amb la persona estimada i la necessitat d'aprofitar la vida i d'aprendre a estimar per valorar les relacions amb les persones mentre viuen...

9.- Valora el que tens, valora el que has rebut. Aquest és el secret d'aquesta eina. Moltes persones adultes viuen immerses en la queixa continuada i la seva vida es converteix en una vida plena de dolor. Realment vols això per a tu? Valora allò positiu que tens i, en fer-ho, es multiplicarà.

► Com verificar el contingut?

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

1.- Fes una llista de les coses que no acceptes, de les coses que et queixes. Un cop tinguis la llista, **planteja't de quina manera aquestes coses que no acceptes, en realitat, t'han enriquit**. Per exemple, si vius a un centre d'acollida podràs valorar el que vol dir ser un pare o una mare implicada amb les filles i fills, i podràs prendre la lliure decisió d'actuar amorosament si algun dia decideixes tenir descendència! També pots veure l'amor i l'entrega de moltes de les persones que et cuiden, i l'interès de la societat perquè tinguis un lloc i un entorn que sigui sa per a tu. Segurament pot ser encara millor, però valora el que tens. No importa el que visquis: una malaltia, una mort, un disgust... no et centris en el que no tens, para atenció en allò que sí tens! Observaràs com el teu ànim i la teva alegria s'enforteixen.

2.- Observa, durant el dia, **les queixes que realitzes de forma automàtica**. En la mida del possible, **intenta anar abandonant-les** i canviar de forma d'expressar-te: el que diem influeix en el nostre inconscient i ningú voldria tenir-ne un que li vagi a la contra, oi? Dintre d'unes setmanes, quan les teves queixes s'hagin reduït molt, observaràs com el teu nivell de satisfacció vital ha pujat notòriament.

3.- Fes una llista de les coses valuoses que ja tens ara mateix: la visió, l'oïda, les amistats, la família o el centre d'acollida, la capacitat de moure't, la capacitat de sentir, un lloc on dormir, persones que et recolzen perquè puguis estudiar i preparar-te per poder treballar en allò que t'agrada, roba que t'agrada, un color bonic d'ulls, un cabell que t'afavoreix... No permetis que la llista sigui curta. Quan més llarga, molt millor! **Te n'adonaràs de com és de valuosa la teva vida!** Podràs observar quant d'agraïment pots sentir! Et demano que la teva llista, si pots, **superi de llarg el centenar de coses a agrair...** Ets capaç de trobar-les?

4.- T'animo a mantenir, durant el dia i tant com puguis, l'agraïment i la valoració de totes les coses positives que tens i que has posat a la llista. **Focalitza't en el que sí tens i valora-ho.** Observa com això modifica el teu estat d'ànim. Igual com la tristesa enfosqueix el teu pensament, l'agraïment genera una alegria profunda i genuïna.

5.- Observa com, el fet de sentir **un profund agraïment, facilita que les teves relacions siguin més fàcils, més joioses i més amables.** Observa-ho i hauràs descobert una eina fonamental per relacionar-te amb tu mateix/a i amb els altres.

► A més a més...

Valora les queixes de les altres persones... et permeten recordar la importància d'una vida lliure de queixa i de dolor! Les queixes dels altres, a partir d'ara, seran una forma fabulosa de recordar-te com de valuosa és la teva vida. Cada cop que escoltis una queixa, beneeix a la persona que es queixa perquè t'està ajudant a recordar l'immens valor de la teva vida.

**Gràcies per fer aquest curs.
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