



7 Eines per millorar les teves relacions

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

Capítol 8. - Estima la vida que tens

► Síntesi del vídeo

1.- Hem arribat a la darrera lliçó i això demostra que has fet un camí important. **Si vas aplicant tot el que has après, la teva vida es transformarà.** Bé, de fet, la transformació no només abastarà la teva vida, sinó tot el teu entorn. **No et demano que em creguis, et prego que ho verifiquis.** El que comproves a la teva pròpia vida és realment el que et serà útil. Creure no serveix de res, comprovar és el que cal que facis.

2.- En aquesta última lliçó et donarem la darrera eina que, com les anteriors, és molt senzilla d'entendre però no tant d'aplicar a l'hora de la veritat: sovint actuem de forma mecànica i no segons volem, oi? Bé, **a mida que vagis practicant cada cop et serà més fàcil.**

3.- Aquesta darrera eina podria resumir-se en la frase següent: **“la teva vida és la que tens, i només pots ser feliç en ella.** No intentis fugir de la teva realitat. Estima la vida que tens i l'estimació la transformarà”.

4.- Afirmar que “només pots ser feliç a la teva vida perquè és l'única que tens” és una obvietat. Tu ets com ets: alt, gras, prim, llest... però el que no és una obvietat és que “No has de fugir mai de la teva vida”. Moltes persones adultes neguen la vida que realment viuen i volen fugir d'ella. Mai ho aconsegueixen perquè el problema és dins seu i el multipliquen amb la seva actitud negativa. **La clau és renunciar a fugir el que t'ha tocat, estimar-ho per tal que es transformi.** Poca gent ho entén, però si ho comproves, ho veuràs.

5.- Per exemple, si ets gitano/a, catòlic/a, alt/a, transsexual, o el que sigui! Has d'estimar qui ets. **Hi ha persones que es passen la vida volent ser una altra persona...** és una forma segura de **no ser feliç**, de compartir infelicitat i d'arribar a tenir **relacions terribles amb l'entorn!** Mai seràs una altra persona, per tant mira't al mirall ara mateix i agraeix-te ser tal com ets, perquè gràcies al que ets o tens, pots viure. Només pots construir la teva vida des d'aquesta realitat que ara vius... **i quan l'estimis es transformarà!**

6.- Per exemple, podem desitjar ser més alts o prims, però hem d'agrair l'alçada i el pes que ara tenim, hem d'estimar el que ara tenim perquè ens permet ser, ens permet entendre i viure. Un cop acceptes i aprecies el que tens, la vida es pot transformar. Però **si lluites contra el que ets, l'únic resultat és que et feriràs.**

7.- Hi ha una certa part de raó en el desig de **“fes només allò que estimes”**, però el que sempre és cert és que has d'estimar allò que fas. La diferència és gran, perquè si has de fer només allò que estimes, significa que només pots fer allò que t'agrada, en canvi **si estimes allò que fas, pots fer-ho tot: ets lliure.** Lògicament, aquesta llibertat és la que transformar la teva vida.

8.- A tu t'han tocat les característiques que vius: la família, l'escola, el professorat, el teu físic, la teva ment, la teva identitat i orientació sexual... aquesta és la teva realitat, pots estimar-la? **Aquesta és la pregunta clau: "pots estimar la vida que t'ha tocat? pots estimar la teva realitat?"**

9.- Si no pots estimar la vida que tens no podràs ser feliç. L'única resposta que porta a la felicitat és que dir que sí a la vida que tens, encara que tinguis una malaltia física, o creguis que tens defectes o que... **No dic que et resignis a res, però dic que el teu punt de partida ha de ser l'acceptació del que vius.** Transforma i canvia i millora i enriqueix el que vulguis, però de forma pacífica, de forma positiva. No lluitis contra res, actua segons hakis de fer, actua per construir... bé, això et sonarà perquè es relaciona amb la primera eina de relacions excel·lents que vaig explicar-te, oi?

10.- Com dèiem en una altra lliçó, **no hem de buscar problemes i dificultats innecessàries, si alguna cosa no t'agrada i pots evitar-la, no cal que la facis.** Però si no pots evitar-la, aprèn a estimar-la. Estima allò que estàs obligat/da a viure! No dic que sigui fàcil, però sí dic que **no fer-ho et porta a la infelicitat.** Tu esculls.

11.- Només després de que estimis una realitat teva, podràs transformar-la. Quan estimem i abracem el que vivim, la realitat es transforma i la vida s'amplia. No em creguis, comprova-ho. Milers de persones han estimat el seu origen ètnic, la seva orientació sexual, la seva alçada, el seu pes, la seva fisonomia... i això els ha donat pau. **No hi ha felicitat fora de la vida que tens. Et prego que ho comprovis.**

12.- Si no ets capaç d'estimar la persona que ets, **el món estarà incomplet: faltarà tu.** Si la vida t'ha creat tal com ets és perquè has d'aportar quelcom únic. Ningú és igual a una altra persona, **tothom aporta coses pròpies i diferents.** Pots adonar-te'n que si tu no t'estimes el món quedarà sense tu i estarà incomplet? **Només el teu amor per tu mateix/a, completa el món.**

► Com verificar el contingut?

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

- 1.- Fes la llista del que no acceptes de tu. Pots veure com això et fa patir?
- 2.- Observa el món i veuràs gent que viu el que tu tens i no són infeliços. Això demostra que la infelicitat la provoques tu i no el que vius, que la infelicitat neix de no acceptar el que vius i no pel fet de viure-ho. Fes la llista de gent que viu el que tu vius i és feliç: ja tens la prova.
- 3.- Fes la prova: odia quelcom teu que no puguis canviar (si pots canviar-ho, fes-ho! No hem de patir gratuïtament!) i comprova com aquest odi és el que et fa patir. Mira qualsevol cosa teva amb estima i veuràs com l'acceptació i l'amor t'inunden per dins. Fes-ho i ho comprovaràs.
- 4.- Quan hagi acceptat quelcom que no volies acceptar, comprovaràs com dins teu apareix la pau. També comprovaràs que la realitat es comença a transformar i apareixen coses noves a la teva vida... Segur que t'ha passat en d'altres moments de la teva vida: quan vas acceptar la mort d'alguna persona estimada i, llavors, vas començar a sentir la seva presència al teu cor, quan vas acceptar que una parella teva et deixava i, llavors, l'alegria va tornar a néixer de nou dins teu...
- 5.- Si lluites contra tu, comprovaràs que et fas mal, que pateixes. Així comprovaràs que l'única solució és cuidar-te, acceptar-te i estimar-te. No importa com siguis: ets el que la vida ha volgut i tens coses a aportar al món. Aporta-les!
- 6.- Posa't davant el mirall i digues totes les coses boniques que puguis... i més! Sempre que et vegis a qualsevol mirall, digues: *"Vull ser feliç. Em cuidaré i m'estimaré"*. És el millor secret per ser feliç.

► A més a més...

Hi ha gent que creu que estimar-se i cuidar-se és egoisme. Però l'egoisme és, en realitat, obligar els altres a fer el que tu vols per no adaptar-te. Cuidar-se i estimar-se no és egoisme, sinó una obligació: si tu no et cuides a tu, com podràs ser feliç? I si no ets feliç, com podràs compartir felicitat al món?

El món et necessita a tu i a la teva felicitat. Cultiva-la!

Espero que aquest curs t'hagi ajudat a fer-ho.

No dubtis a repetir-lo dintre d'un temps, encara l'entendràs amb major profunditat.

També et convidem a fer d'altres cursos d'aquest campus: et volem ser útils!

I t'agraïm que recomanis els cursos a la gent que estimes. Ni el coneixement, ni la felicitat són un secret. Comparteix-los!

**Si vols, ens veiem en un altre curs d'aquest campus!
Gràcies per haver vingut!**



Daniel Gabarró

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