



7 herramientas para mejorar tus relaciones

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

Capítulo 8. - Ama la vida que tienes

► Síntesis del vídeo

1.- Hemos llegado a **la última lección de este curso**, esto demuestra que has recorrido un trecho importante. **Si aplicas lo que has aprendido, tu vida se transformará.** De hecho, la transformación no solamente te afectará a ti, sino a todo tu entorno. **No te pido que me creas, te ruego que lo verifiques.** Lo que compruebas en tu propia vida es lo único útil. Creer no sirve de nada. Lo útil es comprobar, verificar.

2.- En esta última lección te voy a dar una última herramienta que, como las anteriores, es sencilla de entender pero complicada de integrar en nuestra vida cotidiana: a menudo actuamos de forma mecánica, ¿verdad? Bueno, **cuanto más practiques más fácil será.**

3.- Esta última **herramienta** podría resumirse en la frase siguiente: “**tu vida es la que tienes** y solamente puedes ser feliz en ella. No intentes huir de tu realidad. Ama la vida que tienes y el amor la transformará”.

4.- Afirmar que “solamente puedes ser feliz en tu vida porque es la única que tienes” es una obviedad. Tú eres como eres: tu altura, tu peso, tu nivel de inteligencia, tus gustos, tu identidad, tu orientación sexual... pero lo que no es ninguna obviedad es que “no debes huir de tu vida, sino amarla si deseas transformarla”. Muchas personas adultas niegan la vida que viven y desean huir de ella. De este modo, multiplican su infelicidad. **La clave está en renunciar a huir de lo que te toca, en amarlo para que se transforme.** Poca gente lo entiende, pero si lo compruebas, no tendrás ninguna duda.

5.- Por ejemplo, si eres gitano/a, católico/a, inmigrante, homosexual, musulmán, hombre, mujer... o lo que sea, **¡tienes que amarte tal como eres!** Hay personas que se pasan la vida queriendo ser otras... ¡es una forma segura de vivir infeliz! **Nunca serás otra persona.** Mírate ahora mismo ante un espejo y agradécete ser como eres. Gracias a lo que eres estás vivo/a. Solamente puedes vivir tu vida partiendo de tu realidad... **¡ámala y se transformará!**

6.- Por ejemplo, podemos desear ser más altos/as, más delgados/as, más... pero tenemos que hacer las paces con quienes somos ahora antes de dar cualquier paso. Una vez te aceptes y aprecies como eres, tu vida se transformará. **Si luchas contra ti, lo único que conseguirás es quedar herido/a.**

7.- Aunque la frase “haz solamente aquello que ames” tiene una parte importante de razón, lo realmente transformador es “**amar cualquier cosa que tengas que hacer**”. La diferencia es muy grande, porque si solamente puedes hacer lo que amas, estás muy limitado/a en tu vida. Sin embargo, si puedes amar cualquier cosa que hagas, entonces eres totalmente libre y feliz. **Esta libertad es la que transformará tu vida.**

8.- Te han tocado las características que vives: la familia o centro de acogida, la escuela, el profesorado, tu capacidad intelectual, tu cuerpo, tu orientación sexual, tus preferencias... esta es tu realidad, ¿puedes amarla? Esta es la pregunta clave: **¿puedes amar la vida que te ha tocado? ¿puedes amar tu realidad?**

9.- Si no puedes amar la vida que tienes, no podrás ser feliz. La única manera de ser feliz es amar lo que vives. No tienes otra vida y, por tanto, no hay ninguna otra respuesta válida. **No te pido que te resignes.** ¡Al contrario! Cambia y transforma todo lo que creas oportuno... ¡pero si algo no se puede cambiar, **no luches contra ello y ámalo!**

10.- Cuando amamos a quienes somos nuestra vida se llena de luz. No te pido que me creas, te pido que lo compruebes. Miles de personas aman su origen étnico, su orientación sexual, su altura, su peso, su fisonomía, sus verrugas, sus michelines, sus arrugas... **Aprende de ellas.** ¡Solo amando lo que somos podemos ser feliz!

11.- Si no puedes amar la persona que eres, el mundo estará incompleto: ¡faltarás tú! Si la vida te ha creado como eres es porque tienes que aportar algo único. Nadie puede hacerlo por ti. **Cada persona aporta algo único al mundo.** ¿Puedes darte cuenta que si tú no te amas y te abres mostrándote, el mundo se perderá algo que solamente puedes dar tú?

► Propuestas para verificar el contenido

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

- 1.- Haz la lista de lo que no aceptas de ti. ¿Puedes comprobar como esa no aceptación está en la base de tu sufrir?
- 2.- Observa el mundo y verás personas que viven lo que tú tienes y son felices. Esto demuestra que puedes amarlo. Haz la lista, si puedes, de personas que son felices con tus características: ahí tienes la muestra del paso que debes dar.
- 3.- Haz otra prueba: odia algo que tengas y no puedas cambiar (naturalmente, si puedes cambiarlo, hazlo) y comprueba cómo este odio te hace sufrir. Mira cualquier cosa tuya con amor y verás como la aceptación y el amor te inundan por dentro. Hazlo y lo comprobarás.
- 4.- Cuando hayas aceptado algo que no querías aceptar, comprobarás que en tu interior aparece la paz. También comprobarás que la realidad se empieza a transformar y surgen cosas nuevas en tu vida... Seguro que ya lo has vivido con anterioridad: cuando aceptaste la muerte de alguien querido y empezaste a sentir su presencia en tu interior, cuando aceptaste que una pareja te dejase y, tras aceptarlo, el dolor empezó a remitir y a nacer de nuevo la alegría en tu interior...
- 5.- Comprueba que cuando no aceptas algo de ti, entonces, luchas contra ti y sufres. Así descubrirás lo importante de amar quien eres y tal como eres. No importa como seas: la vida te ha querido así y tienes cosas importantes a aportar al mundo. ¡Hazlo!
- 6.- Ponte ante el espejo y dite cosas hermosas, cuantas más mejor. Cuando te veas en cualquier espejo, dite: *“Quiero que ser feliz. Me cuido, me amo y me comprometo a disfrutar de todo lo que haga”*. Es el mejor secreto para ser feliz.

► Y además...

Hay gente que cree que amarse y cuidarse uno/a mismo/a es egoísmo. Pero el verdadero egoísmo es, en realidad, obligar a las otras personas a hacer lo que uno/a quiere. Cuidarse y amarse no es egoísmo, sino una obligación: tienes que ser feliz para poder compartir tu felicidad con los demás.

Si no eres feliz, ¿cómo podrás extenderla?

El mundo necesita de tu felicidad. ¡Cultívala!

Espero que este curso te haya ayudado a ser más feliz y a tener relaciones excelentes contigo y con los demás.

No dudes en repetir este curso dentro de un tiempo, todavía entenderás cosas con mayor profundidad.

También te invito a hacer otros cursos de este campus: ¡ojalá te sean muy útiles!

Si quieres, nos vemos en otro curso de este campus. Gracias por haber venido y gracias por difundir su existencia. Te deseo lo mejor.



Daniel Gabarró

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