

LA VERITABLE AUTOESTIMA

1. La veritable autoestima

L'autoestima és amor i amor és el que som. Per tant, l'autoestima no és quelcom condicionat ni que haguem de fabricar. La veritable autoestima és natural, es dona sempre i l'experimentem quan atenem la nostra naturalesa essencial.

En general, **creiem que l'autoestima és un sentiment subjectiu de valoració personal que fem de nosaltres mateixos. Aquest sentiment el solem associar i vincular als recursos, capacitats, valors i habilitats personals, a l'aspecte del nostre cos, als béns materials, a les fites personals i professionals, a l'aprovació i el reconeixement dels altres, etc.** Aquesta és una autoestima falsa ja que està condicionada pel context particular i per la subjectivitat de cada individu. És a dir, segons la teva infància, l'educació, la condició física, la salut, la situació laboral, la capacitat intel·lectual, etc. la teva autoestima serà alta o baixa. No té cap sentit.

Un primer pas per poder experimentar una autoestima real és **deixar enrere la idea que el valor de cadascú i la seva condició de ser estimat és circumstancial o condicionada.**

Encara que la nostra consciència humana es trobi ben allunyada de la nostra verdadera realitat "autoestimada", **des del nostre estat de consciència actual podem reconèixer i acceptar la possibilitat que en tot moment som acceptats i estimats per la vida, passi el que passi, fem el que fem, ja que som quelcom intrínsec a ella. La vida en sí és amor i s'ofereix amor a si mateixa.**

2. Les claus per experimentar-la

L'ego nega constantment que som amor, tan conscient com inconscientment. Fruit d'aquesta incessant negació, creiem que l'autoestima no forma part de la nostra essència, sinó que és quelcom que hem de generar i, llavors, construïm i cerquem una autoestima basada en l'aprovació i l'acceptació dels altres o de la nostra pròpia.

La veritable autoestima s'experimenta quan **connectes amb la teva complitud, quan decideixes abraçar-te i estimar-te sense condicions ni limitacions.** Una manera de promoure-ho és a partir de **l'acceptació radical de l'existència de TOTES les creences falses i victimistes i de TOTES les**

circumstàncies psicològiques, emocionals, físiques, relacionals, personals i materials que experimentem.

És bàsic i imprescindible que acceptem el fet de que ens identifiquem amb l'ego i que, per tant, **contínuament estem negant la nostra essència.** Al prendre consciència d'aquest mecanisme de negació, podem perdonar els nostres significats i interpretacions i així decidir de nou a favor d'atendre la felicitat i complitud que sempre som.

Et convidem a que descobreixis que **quan no negues ni et defenses psicològicament de cap situació, pensament, emoció o sensació, entres en coherència amb la vida ja que ella no es defensa de res, donada la seva invulnerabilitat.** Fruit d'entrar en coherència amb la vida a través d'aquesta no lluita, el teu sentir ressona amb ella i experimentes com paulatinament vas gaudint d'estats més elevats de gratitud, harmonia, joia i benestar.

Així doncs, es tracta **d'acceptar les situacions, els pensaments i les emocions tal i com esdevenen, des de l'honestedat i la humilitat de reconèixer que tot està sent acceptat per la vida i que res és greu ni representa una amenaça per la nostra naturalesa essencial.**

Tendim a jutjar cada aspecte de la nostra vida com a bo/dolent, correcte/incorrecte, digne/indigne, moral/immoral. A l'observar aquest mecanisme podem **decidir soltar aquestes creences,** i al fer-ho, podem ser conscients de la subjectivitat de les nostres opinions i, per tant, ens resulta més senzill alinear-nos amb el que és real.

Llavors, simplement **deixem de lluitar, deixem de creure que el món és hostil, que ens hem de defensar i que som vulnerables i víctimes del que succeeix tant dins com fora de nosaltres.** Al fer-ho, simplement **ens estem declarant INNOCENTS i estem alliberant al món i a nosaltres mateixos dels nostres judicis.**

Per tant, és clau **deixar de negar i de rebutjar tots els mecansimes d'autoatac, de judici, de defensa, d'argumentació, etc.** És clau abraçar totes les emocions i els pensaments **desagradables, les expectatives, la inseguretad, la dependència emocional, etc.**

Quan ens donem permís perquè tot això formi part de la nostra experiència de vida sense creure'ns-ho i sense donar-li importància, és quan permetem que el judici esdevingui perdó, que la por es dissolgui i aflori l'amor i que la lluita contra la nostra personalitat caigui i pugem realment experimentar la pau que som.

3. El judici i la desvalorització

Inconscientment pensem i validem la creença que estem separats del Ser i és per això que experimentem i percebem separació. Cada cop que ens jutgem **mantenim la creença que som indignes i, per tant, seguim reforçant la culpa inconscient**. Així mateix, alberguem la falsa esperança que si jutgem un determinat comportament o pensament que no ens agrada, aquest canviarà.

Desvalorar-se significa creure's que no som complitud, que no som amor. Creiem que som indignes, no mereixedors, no vàlids o que no podem realitzar de forma harmònica i creativa determinades accions. Paradoxalment quan prenem consciència de que ens desvalorem, usem la mateixa desvaloració com un nou argument per seguir fent-ho. La bona notícia és que **no passa res per desvalorar-te ja que això no et fa perdre valor, simplement modifica la teva experiència, però mai la teva essència.**

Per altra banda, **el fet de creure'ns poc vàlids o insuficients. Creiem molt fortament que no som capaços o no podem realitzar certes tasques o assumir certes situacions. Al no enfrontar determinats reptes evitem la possibilitat d'“equivocar-nos”.** El perdó i el reconeixement de la innocència davant qualsevol situació és la darrera acció que l'ego vol fer. Així doncs, ens protegim de la vulnerabilitat de l'error ja que ho vivim com “una evidència” del nostre no valor i, al fer-ho, tanquem la porta a la possibilitat de poder-nos perdonar si ens equivoquem.

Al no fer-ho, perdem l'oportunitat de qüestionar-nos sobre **la importància que li donem al fet de realitzar “malament” una determinada tasca i, per tant, no ens obrim a qüestionar la creença de que “ l'error és dolent” i la seguim validant com a certa.** Això ens porta a seguir pensant que som indignes, insuficients i carents d'amor.

Així mateix, **ens auto neguem la possibilitat de descobrir si realment som capaços de realitzar o no allò que d'entrada veiem impossible.**

3.1. Què podem fer per deixar-nos de jutjar i de desvaloritzar-nos?

Quan ens obrim a reconèixer que realment no ens agraden certs aspectes de nosaltres mateixos i comencem a mirar-los sense gravetat és quan comencem a adonar-nos que no sabem com estimar-los, sense que això sigui greu. Aleshores, és quan deixem d'intentar-ho i descansem en el no saber. En aquest precís instant és quan comencem a acceptar-nos i a estimar-nos de debò. En deixar de rebutjar el nostre rebuig, ens obrim a reconèixer que hi és, encara que no ens agradi. Des d'aquí, comencem a experimentar un descans que ens porta a abraçar i acceptar allò que abans rebutjàvem.

Per tant, el que podem fer per tal de deixar d'experimentar judici i desvalorització és el següent:

- Recordar que tot el que perceps és fruit de la teva interpretació condicionada per allò que l'ego vol veure i creure i que per tant és fals. Des d'aquest espai, practicar la humilitat de no saber.
- Qüestionar-te la creença de que l'error és dolent i que equivocar-te et fa ser pitjor que els altres. Cap acció et defineix, sigui harmònica o no, estigui alineada o no amb la teva essència.
- Acceptar el fet de jutjar-te i entendre que és un mecanisme de l'ego i que, per tant, és natural fer-ho una i una altra vegada.
- Reconèixer que tens molts pensaments de carència, d'incomplitud, de dependència emocional, d'inseguretat, de por, de culpa, etc. i que no passa res per això. Entendre que no tenen cap poder si no els valides.
- Qüestionar-te les creences limitants i decidir de nou a favor de l'amor que ets.

Exercici pràctic: Escribeu una llista d'almenys 15 aspectes/característiques que no t'agraden de tu mateix. Procura ser molt honest i no deixar-te res. Poden ser relacionats amb:

- Personalitat: moments en t'experimentis estressat, impuntual, rondinaire, victimista, autoexigent, jutjador, massa bon, etc.
- Aspectes físics

- Capacitats físiques, intel·lectuals i emocionals.
- Circumstancials: salut, relacions, treball, situació econòmica, lloc on vius, etc.

Puntua del 10 al 1 en funció de la intensitat, el rebuig i el nivell de gravetat que consideres cada aspecte. 10 vol dir que és molt greu per a tu, que no t'agrada res o que t'avergonyeix i 1 vol dir que és un gairebé gens greu.

Ara, en un altre full diferent, escriu la frase següent amb cadascun dels aspectes que has apuntat al primer full. Prenent com a exemple l'estrès, la frase seria:

- No m'agrada l'estrès, però decideixo mirar-lo i acceptar-lo perquè essencialment no és greu.

A continuació, llegiu cada frase en veu alta i pengeu aquesta segona llista en algun lloc còmode i accessible perquè la pugueu llegir diàriament. La primera llista la guardes per poder-la fer servir més endavant.

Deixa passar dues setmanes i valora de nou la llista del primer full on havies escrit tot allò que no t'agrada. Recorda fer-ho amb la màxima honestedat, ja que l'ego és molt astut i potser ens autoenganyem dient-nos que ja ho portem millor. Compara la puntuació inicial amb la d'ara.

Com analitzar la comparació:

- Si observes que les teves valoracions han baixat d'intensitat, comences a tenir la prova que l'acceptació d'allò que no ens agrada i treure-li gravetat ens porta a relacionar-nos millor amb això.
- Si veus que els barems segueixen iguals o pràcticament iguals és una mostra que segueixes considerant greu els aspectes esmentats i que no estàs obert a perdonar-los, sense que això sigui greu.

4. Transformant la relació amb el mereixement

És habitual que els éssers humans experimentem de manera ocasional o habitual una sensació de no merèixer la felicitat, l'èxit, el reconeixement professional, etc... Aquesta sensació habitualment va lligada a la baixa autoestima i, per tant, a la desconexió essencial. Aquesta sensació se'ns pot manifestar en diverses àrees de la nostra vida, especialment en **l'àmbit professional i sentimental**.

Darrera el sentiment de no mereixement podem descobrir la següent creença subjacent:

“La nostra vàlua no és intrínseca sinó que ens l’hem de guanyar”

Si sostenim aquesta creença o alguna de semblant, **el que estem afirmant en el fons és que de base no som valuosos i que, per tant, ens hem de guanyar l'estima i el reconeixement**. Donat que creiem que la indignitat i la no vàlua són reals, aquestes sensacions sempre ens acompanyen. Per això **és important que ens replantegem el concepte de vàlua**. A continuació exposem dues afirmacions que ens poden ajudar:

1. **La vàlua i la dignitat no tenen a veure amb les accions ni capacitats de les persones.**
De la mateixa manera que un nounat té un valor intrínsec només existint, aquesta vàlua no la perdem amb el pas del temps. **És cert que les nostres accions i capacitats ens obriran o tancaran portes en les relacions humanes, però mai amb l'Amor essencial. La Vida ens estima incondicionalment** i, per tant, sempre podem prestar atenció a aquesta realitat i mostrar-nos receptius a ella. Al atendre la nostra vàlua essencial, la sensació de no vàlua es comença a dissipar i, sobretot, a dissociar de si tenim èxit o no, de si ens estimen o no, etc. D'aquesta manera, experimentem felicitat i tranquil·litat independentment del reconeixement dels altres.
2. **La vàlua i la dignitat no tenen a veure amb com els altres ens veuen.** Donat que la nostra vàlua és intrínseca, permanent i incondicional, ningú ens la pot donar ni ningú ens la pot treure. Això significa que **si gaudim de reconeixement i amor en les àrees professionals i relacionals no és degut a que els altres ens estiguin avalant ni dignificant sinó a que s'estan donant unes circumstàncies específiques que fan que rebem aquesta acceptació, reconeixement i estima dels demés**. Tanmateix, cal ser

conscients que en unes altres circumstàncies és molt probable que aquest reconeixement no existiria.

És sabut de pintors, científics, artistes, persones molt altruistes, etc. que no varen rebre cap mena de reconeixement social mentre eren vius ja que en el context de l'època que van viure no es valorava el que es pot valorar actualment. Així doncs, podem veure com aquests condicionants i contextos canvien en funció de la cultura, de l'època, de la maduresa de les persones, del gènere, etc. Això evidencia clarament com **el reconeixement social no és consistent i, per tant, no té cap mena de credibilitat. Al ser-ne conscients resulta més senzill deixar de sotmetre i condicionar el nostre valor a ell. Això és compatible amb ser agraït amb les persones que valoren la nostra feina i les persones que ens estimen, però sempre recordant que el nostre valor no varia en funció de si ens mostren afecte o no.**

Si ens sentim estafadors o fraudulents és perquè **creiem que ens estimen o ens valoren per sobre del que nosaltres sentim que valem o mereixem.** És el que s'anomena "síndrome de l'impostor". D'alguna manera, considerem que els altres viuen enganyats perquè veuen en nosaltres qualitats que no hi són. És comprensible que això passi ja que és habitual que ens valorem els uns als altres en base a les accions que realitzem o a les capacitats que mostrem, obviant el propi valor intrínsec de cadascú. Llavors, **podem ser conscients que són percepcions errònies i que, per tant, podem deixar de creure que som estafadors d'allò que els altres poden estar projectant en nosaltres. La nostra responsabilitat és recordar que som valuosos intrínsecament i que és esperable que ens trobem amb moltes situacions en què això no es tingui present i que se'ns valori principalment per les nostres accions o capacitats.**

Un cop qüestionada aquesta creença, si seguim experimentant sensacions molt acusades de no mereixement, podem tenir en compte el següent:

- Podem obrir-nos a sentir amb consciència la sensació física de no mereixement al cos, és a dir atendre tots els sentiments i les emocions que emergeixin.
- Podem reconèixer que estem vius i que, per tant, el nostre valor és simplement la vida que som.

En el cas que aquest reconeixement essencial no sigui clar, podem tenir en compte altres factors que ens poden estar condicionant:

- Pot ser que durant la nostra infància haguem viscut experiències on se'ns va menysprear, aïllar, maltractar i dir-nos sovint que molestàvem, que érem un destorb o que ens culpessin de les circumstàncies econòmiques i familiars. Tan sols que es donés un d'aquests escenaris ja és suficient perquè ens acompanyi en la vida adulta i ens porti a no sentir-nos mereixedors.
- La manera com vàrem ser concebuts, el fet de si els nostres pares volien nen o nena, si érem o no desitjats o si vam ser fecundants per descuit o violació pot portar-nos a no sentir-nos mereixedors.
- Els avortaments que la nostra mare va tenir anteriors al nostre naixement. **Si aquestes morts no van ser reconegudes i no es va fer el dol, pot succeir** que nasquem amb informació o confusió identitaria del ser nonat. Quelcom semblant passa també quan han de néixer bessons i només un dels dos sobreviu. **El que sobreviu pot experimentar sensacions de no merèixer felicitat, de culpabilitat, d'injustícia, o de viure sense brillar. És el que es coneix com a "síndrome del bessó supervivent".**
- Pot ser que estiguem **representant certs membres de la família amb els quals no hem coincidit en vida, és a dir, que van morir abans de nosaltres néixer. La seva mort va ser deguda a circumstàncies inesperades, injustes o impactants.** Per exemple, pot ser que fossin víctimes d'assassinats, es suïcidessin, morissin joves, morissin a causa d'accidents o de malalties fulminants, etc. Aquesta representació del familiar difunt la podem trobar ja sigui perquè compartim el nom, la semblança física, la data de naixement o mort, l'ofici, etc. Si sents que en el teu cas és molt acusada aquesta sensació de no mereixement, pots preguntar informació als teus familiars per tal d'esbrinar si en la teva família hi han hagut morts d'aquesta índole abans del teu naixement.

Si algun d'aquests factors ressona en tu, pots escriure una carta simbòlica d'apoderament i d'autoacceptació dirigida a tu mateix i al nen interior que va viure alguna d'aquestes experiències. La carta podria incloure les següents declaracions:

- **Existeixo perquè la vida ho ha volgut així.**
- **No soc responsable de les expectatives ni les molèsties dels altres.**
- **El meu valor es intrínsec i permanent.**
- **La vida m'estima incondicionalment.**
- **Tinc el mateix valor i dret a l'èxit que qualsevol persona.**
- **La llum, la pau i l'amor són la meva veritable identitat.**
- **No soc responsable del destí de les altres persones.**

5. Transformant la relació amb els pensaments

Al llarg del dia tenim molts pensaments. **Donat que ens identifiquem amb ells, rebutgem els que no ens agraden** ja que estan en contra del que considerem correcte o vàlid.

Tendim a amagar-los, a maquillar-los i a voler-los canviar sense adonar-nos que, fent això, estem protegint el nostre sistema de pensaments ja que aquestes accions de rebuig i ocultació provenen del pensament: **"Aquests pensaments no haurien d'existir"**.

Els pensaments que no ens agraden, com tot el que rebutgem, segueixen al teu inconscient pendent de ser acceptats, mirats i perdonats. De tant en tant, tornen perquè els puguis acceptar, mirar i perdonar. I solen reaparèixer amb més força i intensitat. **Al rebutjar-los, en realitat el que fem és validar la seva veracitat i rellevància, ja que li estem destinant la nostra energia i atenció.**

Aleshores, en comptes de fer veure que no hi són o de lluitar contra ells, **el més alliberador és dirigir la nostra atenció cap a ells i observar-los.**

En general, ens fan por perquè pensem que tenen poder sobre la nostra vida, però no és així. Simplement, **ens ofereixen la possibilitat de mirar allò que pensem, encara que aparentment no ens agradi.** Quan ens obrim a mirar-los, sentim integritat, coherència i pau ja que l'autoengany es dissol i poc a poc deixem de rebutjar-los.

En fer aquest gest, ens obrim a estimar-nos més, ja que som més honestos i, **ahora, podem descobrir el que realment pensem sobre nosaltres mateixos i sobre el món.** Per tant, ens

permet curar-nos, ja que en mirar-los podem decidir qüestionar-los, desacreditar-los i treure'ls-hi rellevància.

Així doncs, acceptar els nostres pensaments no és reforçar-los ni validar-los, sinó tot al contrari.

Quan els acceptem plenament ens deixem de barallar amb ells i aleshores, van perdent força.

T'animem a que ho comprovis per tu mateix.

D'altra banda, els pensaments que són **reiteratius apareixen ja que neguem les emocions o els sentiments vinculats a ells. Donat que creiem necessitar que es donin determinats escenaris per estar bé i així no patir, la ment busca solucions i estratègies per tal que aquests escenaris es donin favorablement ja que no volem sentir la incomoditat que creiem que implicaria el fet que no es donessin.**

Per altra banda, donat que no volem sentir l'emocionalitat que se'ns pot activar davant certs escenaris, busquem mil i una formes per tal que aquests no passin. Aquest fet és el que ens porta a estar constantment alerta i, per tant, implica que experimentem pensaments reiteratius entorn allò que ens preocupa i que no volem que passi de cap manera. En aquest cas, la forma de relacionar-nos-hi és la mateixa, és a dir, la de decidir deixar de rebutjar-los i mirar-los sense més. Paral·lelament, és important **obrir-se a la possibilitat de sentir incomoditat en certes situacions i decidir viure plenament les emocions que se'ns puguin despertar ja que, d'aquesta manera, alliberem la nostra emocionalitat reprimida i, al fer-ho, estem promovent que els pensaments reiteratius vagin disminuint .**

Exercici pràctic: Pensa en una situació que sigui incòmoda per a tu o algú que et generi malestar. Fes una llista de tots els pensaments que tinguis sobre això, sense cap tipus de filtre. No et preocupis per si sembla que són incorrectes, malvats, exagerats, infantils, etc. Busca ser el màxim d'honest amb tu mateix.

Ara, pots llegir-los un per un i preguntar-te: Em sento malament per pensar això? Què penso sobre mi pel fet de pensar aquests pensaments?

Si alguns d'aquests pensaments consideres que són malvats o incorrectes, et pots preguntar: Estic plenament segur que això que penso és dolent o incorrecte?

Ara, torna'ls a llegir i digues: Encara que no m'agrada pensar això d'aquesta situació o persona, si soc humil, no puc assegurar que estigui malament pensar-ho, així que puc descansar amb la seva existència.

Fent això, els estàs reconeixent sense rebutjar-los, els estàs brindant llum i estàs permetent que perdin força.

6. Transformant la relació amb el cos

Existeixen dos tipus de pressions socials respecte al cos. La més coneguda és la que pretén que tots siguem guapos, escultòrics i perfectes. Després hi ha la menys reconeguda que és que ens hem d'agradar sempre i ens ha d'agradar el nostre cos tal com és. Això fa que ens enfonsem doblement. **Una perquè perseguim cànons de bellesa de vegades impossibles i l'altra perquè ens sentim malament de no agradar-nos.**

Aleshores, si no t'agraden alguns aspectes del teu cos, pots obrir-te a ser honest amb això i acceptar plenament que no t'agraden, reconeixent que no hi ha res dolent en això. De la mateixa manera que pot no agradar-te un paisatge, una cançó o un àpat, també ets lliure i innocent que no t'agradi una part del teu cos.

Per tant, la invitació que et fem és que t'adonis que **no cal forçar-te perquè t'agradi. Resulta més senzill acceptar-te quan reconeixes que no t'agrada algun aspecte de tu mateix que quan intentes forçar que t'agradi.**

Aquesta plena acceptació inclou, com hem vist, **acceptar el teu cos tal com és i acceptar que no t'agrada tal com és. Des d'aquest espai, és compatible promoure certs canvis que et poden venir de gust.** Per exemple, pots acceptar que no t'agrada la teva panxa, que no hi ha res de dolent en ella i que simplement et ve de gust reduir-la.

7. Transformant la personalitat de “bones persones”

Moltes persones desenvolupen una personalitat que podríem anomenar de “bona persona”. No estem dient que ser bona persona estigui malament o sigui incorrecte, sinó que estem parlant de **l'excés de ser bona persona, que és el que ens porta a estar massa pendents de l'extern i a perdre'ns-hi.** En fixar-me en allò extern, ens perdem i llavors ens trobem amb situacions disharmòniques i sorolloses. A causa d'aquest soroll, dirigim l'atenció cap a elles i així ens quedem atrapats en aquest bucle infinit.

Darrera el sentiment de bona persona pot ser que s'amagui la creença que realitzant “bones accions” som **moralment superior als altres.** Aquesta sensació la tapem ja que no seria de bona persona sentir-se superior a algú, però mirat amb honestedat sempre hi ha alguna cosa d'això.

Donat que ser bona persona ens fa sentir superiors, quan ens sentim inferiors busquem inconscientment actuar des del “bonisme” per així compensar la nostra manca d'autoestima. Quan reconeixem això, desvetllem una mica d'ego disfressat de bona persona, que en realitat el que fa és **reafirmar la idea de nivells de superioritat i inferioritat entre iguals.**

Una altra raó que ens pot portar a ser excessivament bones persones, i que, per tant, ens porti a experimentar situacions en què ens prenguin el pèl, no posem límits, no siguem nosaltres mateixos, etc., té a veure amb **la identificació amb el cos i amb la psicologia de supervivència.** Estem parlant de la recerca de l'acceptació dels altres per a la nostra supervivència, ja que si m'accepten no seré devorat per les bèsties de les muntanyes. **Naixem amb “programes” de supervivència que no podem controlar i que, sense una presa de consciència i una maduresa espiritual, dominen completament la nostra experiència.** Saber això ens ajuda a perdonar-nos i comprendre per què fem o deixem de fer determinades accions.

D'altra banda, si observem que tenim tendència a donar de més, podem descobrir que:

- Busquem reconeixement dels altres per sentir-nos estimats i valuosos.
- No volem sentir el mal de veure l'altre patir.
- Volem evitar possibles conflictes
- Deixem d'atendre'ns nosaltres mateixos ja que tenim por a l'autonomia i al nostre sentir emocional.

Per transformar aquesta actitud, podem obrir-nos a acollir les emocions que ens porten a actuar des d'aquest espai i treure-li gravetat. Tal i com hem vist, és normal i en cert punt esperable, que ens trobem amb aquesta vicissitud. **Quan som capaços de mirar-ho sense judici i sense condemna i, al seu torn, deixar d'intentar canviar-ho pel nostre compte i simplement acollim les emocions que d'entrada rebutgem, és quan realment permetem que la nostra essència transformi aquesta condició.**

8. Transformant la relació amb el teu nen interior i amb la responsabilitat adulta

Entenem el nen interior com **una part molt lluminosa de nosaltres mateixos, ja que ens permet veure amb molta claredat quin és el nostre sentir i la nostra emocionalitat.** Per tant, ens permet adonar-nos de quins són **els pensaments i les creences que alberguem.**

Per altra banda, aquesta claredat també **transparenta l'essència del Ser que som. Per això, quan mantenim una relació honesta amb aquest anomenat nen interior, experimentem autenticitat i goig.**

Moltes vegades es parla del nen interior fent referència a les “ferides” del passat, com si de nens fóssim més vulnerables que ara. **Si ho mirem des d'una perspectiva responsable, en què deixem de creure en el victimisme, érem igual de responsables de nens que ara. L'única diferència és que ara som conscients d'aquesta responsabilitat** i, com que allò que jutgem se'ns presenta de nou per perdonar-ho, aquestes ferides de nen interior se'ns mostren en el present per poder-les acollir conscientment. Per tant, és interessant adonar-se que **si se'ns presenten de nou és perquè continuem albergant el mateix tipus de creences que quan érem petits.** Per exemple, si sentim abandó, és perquè creiem i volem creure amb l'abandonament universal, és a dir amb la separació del Ser. I el mateix passa amb el rebuig i la culpa.

La majoria dels humans, per tal d'evitar la responsabilitat, ens victimitzem amagant-nos sota les ferides de nen interior com si no poguéssim fer res, com si aquestes ens dominessin, com si la seva causa estigués en el que hem viscut en el passat. La bona notícia, encara que no còmoda per a l'ego, és que la causa és present. La causa de les teves emocions actuals sempre és la mateixa: La creença en la separació, en la necessitat, en la culpabilitat, en el victimisme, en l'escassetat, etc. Totes aquestes creences són qüestionables i, per tant, totes aquestes “ferides” són “guaribles” des del perdó en el moment present.

Per nosaltres, el nen interior és aquest **espai de comunicació amb la veritat.** Una veritat que transparenta els atributs del Ser: creativitat, Vida, joia, etc. **i que a la vegada posa de manifest la nostra vulnerabilitat, fruit dels nostres errors de percepció i de la creença en la separació.** La bona notícia, com dèiem abans, és que **mai es tracta d'una vulnerabilitat real sinó d'una experiència de vulnerabilitat que podem qüestionar.**

Exercir la responsabilitat adulta i acomiadar-se del nen interior és abandonar l'infantilisme emocional i espiritual. En aquest sentit podem:

- Assumir les emocions i sentiments que experimentem, vivint-los i sentint-los sense drama ni justificació.
- Atendre les creences que no ens permeten viure des de la plenitud i qüestionar-les.
- Abandonar l'orgull i la supèrbia, reconeixent que tots som iguals i que, per tant, ningú mereix menys o més que ningú.
- Reconèixer que som els únics responsables de la nostra vida. Els altres ens poden ajudar i acompanyar però ningú pot, encara que ho vulgui, responsabilitzar-se de la nostra vida.

Per tal d'exercir la responsabilitat adulta és necessari que en siguem conscients. Resulta molt útil observar que quan no la duem a terme és quan patim i que quan l'exercim és quan connectem amb la llibertat i amb la coherència essencials.

Exercici pràctic: Per tal de connectar amb la teva responsabilitat adulta i acomiadar-te de les teves actituds infantils i immadures, pots escriure una carta al teu nen interior en la que li mencionis el següent:

- Creies ser víctima del món però no ho ets
- Som fills de la vida i la vida ens estima incondicionalment
- Des de l'adult, acullo les teves emocions sense drama i amb la companyia incondicional de la presència
- Mereixes viure feliç i sentir la plenitud que ets.
- Les opinions i les conductes dels altres no et defineixen ni poden condicionar la teva vàlua.
- No ets responsable de les expectatives i conductes dels altres.
- Estic aquí amb tu, per reconèixer la responsabilitat que ens pertoca i deixar de fer responsables a altres persones del nostre destí i de la nostra felicitat.

9. Transformant la relació amb la llibertat

A nivell essencial, tots som lliures ja que la dualitat no existeix i, per tant, és impossible que ens trobem “empresonats” en cap situació. Aquesta consciència de llibertat es pot anar portant a la nostra experiència a mesura que ens permetem **conèixer-nos més a nivell essencial i ho incloguem tot en cada situació que vivim**, especialment a nivell emocional i sensorial.

És per això que la manca de llibertat sempre serà una il·lusió. No obstant això, **pel que fa a la forma i a l'aparent realitat en què vivim, sembla que la manca de llibertat és molt real.**

Creiem necessitar unes condicions físiques, materials, emocionals i relacionals molt concretes per determinar que som lliures o no. Quan comencem a mirar la llibertat real ens adonem que aquesta no té obstacles i que, al cap i a la fi, la llibertat és un **atribut del Ser**. La llibertat **no té oposats** sinó que és pau, amor, eternitat, salut i invulnerabilitat i, per tant, **res representa una amenaça a la llibertat que som.**

Cada vegada que ens sentim amb manca de llibertat, independentment de les circumstàncies en què ens trobem, **ho podem usar per adonar-nos de lo perduts i allunyats que estem de la nostra veritable essència ja que, encara que aquests sentiments semblin estar associats al que vivim, en realitat provenen d'una condició anterior i interior.** Aquests condicionants són, al seu torn, la causa de les circumstàncies externes, és a dir, **primer ens perdem i oblidem qui som (en aquest cas ens oblidem que som llibertat) i després, al món de la forma es materialitzen els escenaris que representen aquesta manca de llibertat.**

Només poden experimentar manca de llibertat aquells que creuen en la manca de llibertat. Qui no creu en la limitació ni en la privadesa no es trobarà en cap lloc ni en cap situació en què es pugui sentir privat de llibertat. L'ego constantment vol reafirmar totes les seves creences de separació del Ser així que **usa qualsevol circumstància per justificar i argumentar totes les experiències que visquem com a privades de llibertat.**

És clar que no hem de permetre que se'ns retirin els nostres drets ni que ens prohibeixin les nostres llibertats individuals, socials, polítiques, econòmiques, etcètera, però **si lluitem per les nostres llibertats sense tenir en compte que el sentiment és una condició interior i anterior, l'únic que estarem fent, en el fons, és reafirmar que la manca de llibertat pot ser real i que només cal lluitar-hi a nivell extern.** Si fem això, seguim perpetuant el mateix cercle ja que no trobem la causa real de la sensació de manca de llibertat representada en aquest món.

Cada cop que et sentis sense llibertat serà una oportunitat per veure com creus **en el victimisme, en la injustícia i en la idea que et poden passar coses al marge de la teva voluntat inconscient.** Res del que ens passa està desvinculat de les nostres voluntats inconscients. Per tant, si rebutgem el que ens passa, ens estem rebutjant a nosaltres mateixos i, alhora, estem reforçant i promovent un món més infernal que celestial. En canvi, **a mesura que ens responsabilitzem que la nostra part ignorant i inconscient desitja reafirmar els principis de l'ego, ens perdonem per això i ens obrim a sentir tota l'emocionalitat que això comporta (entrant a les nostres profunditats i racons més íntims i abandonats) , la realitat i les situacions de vida es tornaran més celestials. Aleshores serà quan podrem experimentar com la llibertat interior mai no es veu afectada ni limitada per l'exterior.**

10. Propostes per experimentar la nostra naturalesa essencial

Totes les accions que et portin a connectar amb l'amor, et condueixen paulatinament a experimentar la teva naturalesa essencial.

- Reconèixer i recordar els atributs del Ser en tu. Recordar que essencialment ets valuós/a, abundant, generós/a, amorós/a, etc.
- Perdonar-te incondicionalment, passi el que passi, facis el que facis.
- Reconèixer que ets felicitat i que aquesta no és externa ni passatgera, sinó intrínseca i permanent.
- Activar la teva escolta interna i fer el que sents més harmònic per tu a cada moment present, atenent les teves necessitats i les dels altres.
- Donar-te permís per ser autèntic/a i transparent i entendre que no és greu si en determinades situacions no ho ets.
- Decidir gaudir de cada instant amb plenitud i agraïment i entendre que no és greu quan no es dóna.
- Atendre el teu desig de vida i enfocar-te a ell sense pressionar-te ni exigir-te assolir-lo. No tenir problema amb el fet de no tenir clar què vols a la vida o amb el fet d'autoexigir-te assolir el teu objectiu.
- Escriure afirmacions alineades amb la teva veritable essència i mantenir-les visibles per poder-les llegir diàriament. Per exemple: M'estimo tal i com soc, no soc valuós/a pel que faig sinó pel que soc, soc molt més del que crec ser.

- Realitzar pràctiques meditatives o d'introspecció diàries per tal d'afavorir la connexió real amb la teva naturalesa essencial: Meditació, ioga, xikung, banys de bosc, dansa, propostes creatives, cant, etc.
- Mantenir una relació de respecte i verdadera empatia amb els altres, aplicant el perdó espiritual i, a la vegada, posant els límits que siguin necessaris.
- Assumir que tot el que veus en els altres et mostra aspectes del teu interior.
- Alliberar els altres de que ens hagin de fer feliços o de que siguin els causants del nostre malestar emocional.
- Acollir les emocions plenament, sense rebutjar-les, tapar-les, argumentar-les, racionalitzar-les... Simplement, permetent que siguin tal i com són.
- Responsabilitzar-te del que vius. Decidir no creure't víctima de res extern i adonar-te que ets plenament lliure de decidir com vols viure la situació, si rebutjant-la o permetent-la.
- Escoltar àudios i meditacions, llegir articles o veure vídeos enfocats a l'autoresponsabilitat i a l'acollir les emocions sense jutjar-les.
- Acceptar la presència d'addicions i mals hàbits i no jutjar-te per això.
- Seguir uns horaris i uns hàbits diaris que siguin harmònics i coherents amb el que el teu organisme necessita. Procurar escoltar-te i seguir el teu ritme vital i no l'imposat per la societat.
- Deixar d'exigir al cos el que no pot assolir. Escoltar com et sents, observar quin és el teu nivell d'energia i ser coherent amb tu a cada moment. Dedicar-te temps de qualitat, prioritzant el que et fa sentir realitzat/da i tenint en compte que el temps de no fer res i de descans és necessari i beneficiós.
- Cuidar-te a tots els nivells sense ser estricte amb tu mateix i entendre que ets humà i que és més important estar a gust que no pressionar-te per complir amb tots els hàbits i rutines diàries saludables. En aquest sentit, pots:
 - ✓ Dur a terme una alimentació conscient i respectuosa amb la teva bioindividualitat. Nodrir-te d'aliments que et sentin bé i que siguin realment nutritius pel teu organisme a tots els nivells. Atendre la gana emocional i no tenir problema amb que existeixi.
 - ✓ Realitzar exercici físic diari que sigui inspirador i respectuós amb el teu organisme.

- ✓ Tenir en compte les hores de son que el teu organisme necessita i introduir certs hàbits que permetin que el son sigui reparador i puguis començar el dia amb energia i vitalitat.
- ✓ Rebre un massatge o una sessió d'osteopatia, acupuntura, reflexologia, etc. sempre que el cos t'ho demani .
- ✓ Altres propostes similars d'autocura i benestar personal.

És important no entendre aquestes propostes com a obligacions sinó com a **opcions que ens beneficien però que no necessitem**. Per altra banda, pot ser que les recomanacions corresponents al nivell físic, si les portes a terme des d'un espai de donar-li sobre atenció al cos, no només generaràs pressió i tensió en tu sinó que t'allunyaràs encara més de la teva essència ja que afavoriràs la identificació amb el cos.

Si ens jutgem per no dur-les a terme o pretenem introduir molts canvis alhora i ens desmotivem per no assolir-los, l'ego guanya terreny i ens porta a desvaloritzar-nos encara més. Per tant, es tracta de no pressionar-nos ni condicionar-nos. Es tracta de **donar-nos l'absoluta llibertat de no fer res del que aquí exposem si no ens ve de gust**. D'aquesta manera, estem afavorint que la transformació que s'hagi de donar sigui **orgànica i espontània**, simplement des de la llibertat absoluta i des de la comprensió que si no ho duem a terme no és greu, ja que la nostra naturalesa essencial no necessita millorar perquè ja és complerta en si.