Ganancias secundarias

¿Porqué sujeto el conflicto?

Resumen de ganancias secundarias:

- Poder
- Motor
- Control
- Llamar la atención
- Seguridad
- Tener razón
- Culpabilizar
- Evitar comunicarme, sentir sinceramente o afrontar un asunto
- Victimismo

Cuando sientas que estás irritado, enfadado o rencoroso, observa si alguna de estas ganancias está motivando tu aferramiento al conflicto.

Elijo paz ahora

Suelto toda la historia

Siento enfado, me han ofendido,
estoy dolido.
Estoy preocupado,
tengo miedo, desconfío.
Me siento mal conmigo mismo,
siento culpa, me siento erróneo.
Ante esta situación, sea la que sea,
¿qué elijo?
¿paz o conflicto?

*

Respiro y me digo internamente:
Elijo paz ahora.

*

Dejo a un lado todo el asunto,
todo el entramado
del pensamiento de dolor,
suelto toda la historia y me repito lentamente:
Elijo paz.

*

Y espero a sentirla, respirando y
repitiendo muy lentamente:
Elijo paz.

*

Siento el efecto de mi elección.
Agradezco reconocer mi libertad interna.