

Esos cambios son debido A, Eso, Costos, Acomodos de propiedades, Cupo, Seguridad, — Pero los cambios siempre tienen Que der too eun buen fin no solo es para que alguien se esté divirtiendo con eso. Ha. Siempre tiene un buen propósito.

Entonces Pues Me preguntaba hoy en la mañana “¿Cómo te sientes?”, Bien, — Es dirigido dar una opinión, así que parte de la historia, para comenzar, te digo eso. Así que, antes que nada, quiero decírtelo, ¿verdad? La gente se me acerca, me pregunta, — Y Más tarde me dijo por ahí una persona “Ya no estás igual de preocupado”, Oh, sí, claro, estoy preocupado, pero No QUIERO Que eso Me domine. QUIERO VER de otra Forma las cosas... Y sólo se quedan Pensando, ¿no? Les voy dando de poco en poco. Pero es, Difícil que, — Que pueden entender TODO lo que encierra, todo, Hay mucho envuelto, es lo que yo quisiera decir. Es muy difícil decirlo todo. Pero hasta ahorita te digo que me identifico contigo, también. O sea, Tú en la tuya, Yo en lo mío. O sea, ¡Yo también lidio con mis propias luchas! Contraste, Situaciones. Entonces, ¿Qué hacer? — Esa pregunta, Pregunta MÁS importante que uno puede hacerse, De primer impacto, Yo, Vas a decir que estoy repitiendo, Pero Esta vez Es diferente, no te lo voy a repetir, Te voy a decir que, de PRIMER IMPACTO, — Hay que ser EMPÁTICOS. Nada que un sabio pueda decir, el mejor consejero puede decir, — Va a tener tanto efecto En nosotros, Como la EMPATÍA, EMPATÍA, — Así que, ESO es lo primero, empatía, procurar Casi todo. Hace poco envié un video donde decía Richard sobre sus hijos que habían muerto, “Y Estar enamorado, los ayudó a superar todo”, Pues ahí está, el amor, la empatía, Es la clave para, — Sobre CUALQUIER técnica y proceso que quieras, Necesitamos empatía, Necesitamos cariño, Necesitamos alguien en quien confiar. Sí. El amor, cariño, la empatía, Es la mejor curación. Esa es mi introducción, a partir de ahí, — ¡Casi todo está garantizado que va a funcionar! Ya es que uno quiera, Eso es a parte, Pero es la mayor motivación que uno puede tener. Si tú sientes que nadie te quiere, no importan los cambios que quieres hacer, no vas a tener una motivación poderosa. Entonces, Por ahí es que uno empieza A decaer, a descreer en el amor, el cariño. Pues hasta ahí eso es lo que te puedo decir, Empatía, Cariño, Eso es Lo que puede motivar, Ninguna técnica Es mejor que eso. Ahí es lo primero que pongo, ¿Qué le diría a alguien así? Cómo a mi amigo Sandoval, — Bueno, aquí va lo mejor, Antes de decir nada,

Llorar con él.

Llorar con él.

“Lloren con los que lloren”, no digas que lo estoy repitiendo ahí, verdad, pero Eso es lo que funciona.

Antes de hacer nada, — ¡Esa es empatía! No es por llorar, ¡No llores por llorar! No preguntes por preguntar, ¡Llora de verdad! Compadécete. Ahí dice, ¿Qué? “compadécete”, — Sí, pero TIERNAMENTE. CARIÑO. TIERNAMENTE. A veces estamos muy alejados De demostrar eso, — Es lo primero que le diría a mi amigo Sandoval: Querido amigo, Te QUIERO MUCHO. Me importas, Si tú te PIERDES, ¡También puedo perderme! Me duele También a mí. Y por ahí va El asunto. No nada más Decir “TIENES QUE CAMBIAR”, “TIENES QUE HACER ESTO”, NO. Es lo que tengo que hacer YO, — O SEA, EL QUE QUIERE AYUDAR es el primero que tiene que verse a sí mismo. ¿Es... es un buen amigo? Soy un buen Escuchador, ¿Sí? Sé escuchar a las personas, Muestro empatía, — Cuando aprenda todo eso, está listo para dar un consejo, QUIZÁS puedes dar un consejo o pueda decirle al otro cómo cambiar.

Entonces, Ahí está, Eso es. Estoy abonando sobre mismo, o sea, primero AMOR, cariño, Es lo que ocupamos Antes de cualquier técnica. Esa es mi opinión, y tengo referencia de que abundan en cuanto a la veracidad de eso

“ME DUELE HACER LO BUENO, COMO ESTÁ ESO”, — Pues es que, Tenemos, O nos acostumbramos, Tal vez no esté bien dicho, — O nos volvemos dependientes De un vínculo En el que, Encontramos Soporte, ¿Me explico? Un Aliado Anónimo. Ha. Que manipulamos a nuestra voluntad y VICEVERSA, — PERDEMOS la confianza De los demás, Y nosotros mismos. Y es por eso Que pasa lo que tu pregunta. Sí. Pero es causa de lo mismo, Es que, Ese es, Es la misma, el mismo estado De Desventaja en el que estamos. En nuestra mente, nuestro estado emocional, etc. Muchos factores contribuyen al mismo tiempo, — Pero eso es lo que te dije, Lo principal, Tenemos miedo De confiar En otros, Cuando Creemos confiar en alguien, Este, Normalmente tiene Nuestras mismas dificultades, pero, Quizá esté en PEOR situación que nosotros mismos. Pero lo que digo es eso, Se crea una dependencia, como si fuera un aliado anónimo al que acudimos. Sí, o sea, acudimos SECRETAMENTE, EN LO OSCURO, donde sólo nosotros sabemos, Yy, Pues, Lo malo de eso es que nunca nos responde, nunca oímos que nos diga nada, Sólo nos Inhibe todo. ¡Es todo lo que hace! Nos inhibe, — Eso es lo peor. Pero yo no me sentiría culpable, ni culpa de los que se encuentran Así. No, yo no, — ni haría sentir culpables a los que se sienten así, — Pero estoy diciendo que es causa de lo MISMO. Ehh, Es un proceso de volver a confiar En los demás, — Y en sí mismo. Y un TEMOR AHÍ de soltar, de creer, Que hay otras Posibilidades. Te está Engañando ese recurso, Lo estás, —Es delicado, es algo delicado eso. Por eso es que, como dices, Hasta te sentías mal de, Según lo que tú expresaste, hacías mal de hacer el primo cambio, Porque sientes que estás perdiendo pues, a tu aliado, tu mejor aliado.

¿CON QUIÉN MÁS VAS A REVELAR SENTIMIENTOS?

CON QUIEN MÁS TE VAS A SENTIR TAN LIBRE Como con ese aliado.

Pss, wow, es lo más poderoso, hay otras razones que juegan en el mismo sentido, Para mí eso es lo más destacado. Y por eso es que uno vuelve a recurrir a lo que se llama “recaídas”, — yo le digo que vuelves a recurrir, — Para mí es un recurso, para MÍ es un recurso, para otros es una adicción, para mí es un recurso. Yo no Lo pondría como primer termino “Adicción”, Nah. Yo digo Que es un recurso, ¿Hmmm? Hay otros que Usamos, Otros recursos Quizá PEORES, — Aspirinas, Paracetamol. Ha. Antibióticos. Y, ¡Lo toleramos sin problema! Caféina, — La verdad es que consumimos una variedad de porquerías que nos envenenan, pero algunos son RECURSOS, ¿no? Para apaciguar dolor, Para dormir, Para la digestión. Pues yo lo pongo igual, y no por eso es un pretexto. No. Es un recurso. Por desgracia, pues, No podemos ganar la batalla, Ahí vamos a ofrecer porque Puede ser más poderoso que nosotros. Pero así lo pongo yo. Pues estoy usando empatía Desde el comienzo. Si alguien recurre a la marihuana, ¿Sí? Para mí es un recurso. Puede calmar la ansiedad, Nervios, Estrés, Un, Algún dolor como el que te platiqué antes, — Pero repito, Lo malo es que casi NO tenemos el control De ese Uso. Pero es un recurso. Así que, ¡Todos necesitamos! Todos necesitamos tener un recurso Que nos ayude A soportar lo que sea que estemos afrontando. Y quizás eso, otros usan otra cosa, usamos otra cosa, tal vez tampoco son cosas tan buenas.

Entonces aquí el asunto es:

Ser empáticos entre nosotros. Apoyarnos. Comprendernos, Para lograr Pues, Sobrellevar las cosas o, — O superarlas, ¿por qué no? Es mi opinión.