

Atreverse a conocerse es de
inteligentes y valientes



“Si me considero la persona más importante del mundo, podré conocer a la mejor versión de mí mismo”

*Es imposible, me dijo el orgullo;
Es peligroso, me dijo la experiencia;
No tiene sentido, me dijo la razón;
Inténtalo... me susurró el corazón...*

Atrévete a revisar conscientemente tu estado emocional para tener estabilidad y control de ti mismo siempre que lo veas necesario.

Aléjate de la inevitable subjetividad que puedes sufrir con tus propios miedos a fracasar, coge distancia de ti mismo en los momentos de estrés hasta que recuperes la paz.

Escucha y observa a los demás para desarrollar tu capacidad de comprender mejor a los demás.

Identifica cuando estás desbordado tanto con sentimientos positivos como negativos y para ser ecuánime y no convertirte en un maniático.

Conciénciate de cómo pasas tu tiempo cuando trabajas, cuando descansas o cuando te diviertes, porque la actitud debe ser diferente ya que los valores

a vivir son diferentes.

Ten a raya tu imaginación porque es nuestro peor enemigo. La mayoría de las cosas negativas que nos imaginamos que van a pasar no ocurren después... pero nos desgastan y nos condicionan en todo.

Saber aceptar nuestros fallos sin que nos hagan sufrir sino admitiendo que la mayoría de los ellos son consecuencia de un error humano o una incapacidad personal.

Conocer el lenguaje de tu cuerpo puede avisarte que tener hambre, sueño o falta de salud te altera gravemente tu carácter y por repercusión a tu armónica relación con los demás.

Distinguir entre cansancio, pereza o falta de motivación para hacer bien las cosas es fundamental. Porque "a todos nos gusta hacer lo que sabemos hacer bien", y si te sientes cansado, descansa. Pero una vez que hayas descansado no hay pretextos posibles para seguir adelante haciendo las cosas como mejor las sabes hacer, lo demás son excusas.

Proyectar sobre los otros lo que no nos gusta de nosotros, es una mala gestión personal. Cuando esto ocurre solemos minimizar nuestros fallos en cuanto a responsabilidades y maximizar los errores de los fallos de los demás; enturbiándose al final la buena relación con los demás por engañarme a mí mismo.

El conocimiento propio hay que vivirlo desde un pensamiento flexible y siempre en cambio porque hoy no se funciona con esquemas fijos si quieres crecer a nivel personal, frases como:

"Yo siempre he sido así, y no voy a cambiar...", **"no me arrepiento de nada..."**
"si hoy volviera a nacer haría exactamente lo mismo..."

0 estamos abiertos a una permanente superación y mejora a través de los cambios personales y a no pactar con nuestros defectos y vicios o costumbres/manías personales o estaremos abocados al aislamiento **familiar, laboral y social.**

El tesoro de conocerse en cinco píldoras:

1. Solemos ser los peores consejeros de nosotros mismos. Búscate un profesional o amigo de confianza que te ponga objetividad a tu vida.
2. Estamos limitados a repartir lo prioritario y lo accesorio en las 24 horas de cada día. Saber que es lo primero en cada momento te hace eficaz.
3. Tu vida no debe girar en agradar a todos siempre diciendo siempre SI,

aunque aparentemente sea lo fácil y lo cómodo. Aprende a no decir siempre que SI siendo más valiente contigo y con los demás.

4. Piensa que NO hacer nada o decir NO también es hacer y a veces mucho. Sopesar los SIES y los NOES es calibrar las consecuencias de todas tus decisiones.
5. De las experiencias pasadas tenemos que aprender a tomar perspectiva, ganar en objetividad, medir las fuerzas, y adquirir espíritu de rectificación para mejorar el propio futuro.

Todos tenemos pequeñas y grandes virtudes,

Todos tenemos pequeños y grandes defectos.

Trabajemos sobre las pequeñas virtudes haciéndolas más grandes.

Pulamos los grandes defectos para hacerlos cada vez más pequeños.

“Si decido conocer la verdad de mi vida “sin trampa ni cartón” necesito trabajar mi humildad y valentía con inteligencia “

