

CONÓCETE A TI MISMO PARA CONSEGUIR TU PAZ INTERIR (jueves, 2 de junio de 2017))

“Conocerse a uno mismo es la tarea más difícil porque pone en juego directamente nuestra racionalidad, pero también nuestros miedos y pasiones. Si uno consigue conocerse a fondo a sí mismo, sabrá comprender a los demás y la realidad que lo rodea”.

Alejandro Magno

Los seres humanos somos esencialmente espirituales porque sentimos la necesidad de preguntarnos cuestiones fundamentales» o sustanciales como: ¿por qué nací?, ¿cuál es el significado de mi vida?, ¿por qué debo seguir adelante cuando me siento cansado, deprimido o frustrado?, ¿qué hace que todo esto valga la pena? Esto nos impulsa y define un deseo específicamente humano de hallar sentido y valor a lo que hacemos y experimentamos. Deseamos ver nuestras vidas en un contexto más amplio y significativo, en familia, en comunidad, en el trabajo, en nuestro marco religioso o el universo. Deseamos algo a que podamos aspirar, algo que nos lleve más allá de nosotros mismos y del presente, algo que nos proporcione valor a nosotros mismos y a lo que hacemos. La necesidad que las cosas tuvieran sentido dio paso a la imaginación simbólica, a la evolución del lenguaje y al extraordinario crecimiento del cerebro humano. A través del autoconocimiento aprendemos a desenvolvernos con eficacia en la vida y a saber afrontar nuestro día a día de manera óptima. Saber cómo somos, qué sentimos o qué metas queremos y alcanzarlas son capacidades, que se asocian a nuestra propia forma de vida. Conocernos a nosotros mismos es entender quiénes somos, saber identificar nuestras emociones y actuar en consecuencia con ellas. Esto nos permite comprender a los demás y comunicarnos con ellos, teniendo en cuenta sus diferentes estados de ánimo, temperamentos, motivaciones y habilidades. Incluye la capacidad para establecer y mantener relaciones sociales para asumir diversos roles dentro de grupos. Habilidades que nos permiten regular nuestro comportamiento, resolver problemas de modo eficaz y tomar decisiones. El autoconocimiento es conocimiento de uno mismo, es aprender a identificar nuestras capacidades, pero también nuestras limitaciones. Esto nos ayuda a planificar metas para evitar frustraciones futuras. Las personas dotadas de inteligencia emocional saben dominar sus emociones, controlarlas y adecuarlas a las circunstancias. Sin embargo, controlar no significa no sentir, sino saber cómo actuar ante cada emoción o sentimiento. También se puede aprender a identificar las emociones negativas para transformarlas en positivas. Lo negativo es tóxico, conduce a la agresión a los demás, a no valorar al otro, a pensar que con la violencia podemos resolver los conflictos. Realmente es todo lo opuesto. La violencia es el tipo de interacción entre sujetos que provoca conductas o situaciones que, de forma deliberada, aprendida o imitada, provocan o amenazan con hacer daño o sometimiento grave, a un individuo o a una colectividad. Se trata de decretar **NO A LA VIOLENCIA, NO AL MALTRATO A LOS SERES HUMANO, A LAS COSAS A LAS INSTITUCIONES. QUEREMOS PAZ INTERNA Y CON TODA LA HUMANIDAD.**

PD Dr. Sergio Teijero Páez

APRENDE A QUERERTE Y RESPETARTE

@MUJERESTRIONFADORAS

porque tendras que vivir
contigo toda la vida
Jamás permitas que alguien
te menosprecie o
humille, si te
valoras a ti mismo
el mundo a tu
alrededor también lo hará...

