

Autoconocimiento: Analiza tu situación actual

La práctica del Autoconocimiento nos ayuda a comprender nuestros aspectos negativos para poder modificarlos así como descubrir las cualidades que deben ser fortalecidas. Un buen sistema de estudio es importante para impulsar nuestra vida en el sentido del cambio positivo y consciente.



Es importante comprender que autoconocimiento no significa un ensimismamiento meditativo y pasivo, más bien, todo lo contrario. *Para conocerse, es necesario estudiarse a sí mismo con referencia a situaciones, en lo posible, de la vida cotidiana.* Es decir, el autoconocimiento tiene sentido como una herramienta de transformación personal pero también social. No es posible una mejora conductual sin referencia al mundo y a las otras personas. Uno cambia en la medida que modifica su comportamiento en relación a los otros y al mundo. Esta suerte de simultaneidad del cambio personal y social supone un esfuerzo de comprensión para nuestra mentalidad dualista y causativa.

El autoconocimiento debe ayudar a aclararse respecto del propio pasado en relación con el momento actual y de acuerdo con aquello que se aspira a futuro.

Para conocerse, es necesario estudiarse a sí mismo con referencia a situaciones, en lo posible, de la vida cotidiana. Haz click para twittear

Análisis de situación. Tensiones y climas

En este ejercicio vamos a revisar la situación en que vivimos de una forma ordenada. Sucede, en ocasiones, que cuando nos preguntan o nos preguntamos por nuestra situación, por cómo estamos o cómo nos va, respondemos en función de lo que vamos a denominar el «clima» en que estamos. Un clima es una sensación general, casi siempre poco racional. Si nos ha pasado algo bueno y estamos en un clima positivo todo nos parecerá maravilloso. Por el contrario si estamos en un clima negativo nuestra visión personal resultará más pesimista. En uno u otro sentido, no estamos nada clarificados respecto a cuál es el estado de nuestra vida en términos generales.

A diferencia del «clima» que es una sensación difusa, un poco difícil de apresar, las «tensiones» se suelen concentrar en determinados puntos del cuerpo. Hay situaciones de nuestra vida que nos producen tensión muscular. El sólo hecho de imaginar, por ejemplo, que me voy a encontrar con esa persona que me crea problemas me genera una tensión en el abdomen. Esas tensiones se van acumulando hasta generar un problema de salud: Problemas cervicales, contracturas, mala digestión, cefaleas, etc.

Por supuesto que la práctica de un deporte para descargar tensión, las técnicas de relajación, la visita al fisio, o tomar una aspirina ayudan a reducir la tensión pero se puede observar fácilmente

que solamente aliviamos el efecto pero el foco de tensión permanece intacto. El autoconocimiento debe servir para atajar la causa y salir del círculo vicioso.

Ejercicio:

En un cuaderno elabora una clara descripción de tu situación actual en función de tu edad, sexo, trabajo, vida familiar, salud, amistades y cualquier otro ámbito específico de tu vida cotidiana. Primero aclara y anota las tensiones más desagradables que sufres en cada uno y luego trata de considerar los climas en que vives (por ejemplo en el trabajo puedo observar una tensión en la relación con mi jefe y un clima de falta de reconocimiento a mi labor, etc.)

Una vez desarrollado el escrito, y si este trabajo lo haces con otros (recomendado) discútelo y disponte a realizar el siguiente ejercicio:

En varios renglones del cuaderno anota brevemente las tensiones y climas que padeces en cada una de tus situaciones vitales. Una vez dispongas de este cuadro general de tu situación vital trata de sintetizarlo a modo de conclusión. Por ejemplo, tus tensiones pueden sobrevenir en las situaciones en que te sientes infravalorada y puedes percibir un clima general de incertidumbre, de temor al futuro por sentir que no puedes lograr tus objetivos, etc.

En todo caso, una vez realizado el ejercicio, estarás en disposición de formular propósitos concretos a partir de ese análisis general de tu vida presente.

Esta es una redacción libre de la *Lección 1* de la parte **Prácticas de Autoconocimiento** del libro *Autoliberación* de Luis Ammann