

Ejercicio de coherencia personal

Muchas veces descubrimos que estamos divididos entre lo que pensamos, sentimos y hacemos. Y muy pocas veces sentimos una gran unidad en la que deseáramos vivir diariamente. Esa sensación de acuerdo con uno mismo se produce cuando logramos hacer algo que une lo que pensamos y lo que sentimos, cuando somos coherentes.



Si observamos nuestras actividades diarias podremos ver y comprender la división que hay entre el pensar, sentir y el actuar, y la sensación correspondiente. La falta de coherencia personal produce sensación de traición a uno mismo y malestar. Sufrimos por no hacer lo que queremos, por no poder expresar nuestros sentimientos, por perjudicar a nuestros seres queridos...

Esto quiere decir que tus acciones terminan en otros, no sólo te afectan a ti, si no a aquellos con quienes te relacionas.

Ejercicio 1:

Te proponemos realizar una reflexión en torno al estado general de tu coherencia personal. Para ello te invitamos a realizar una tabla en la que revisar qué **pienso**, qué **siento** y finalmente qué **hago** en cada uno de mis ámbitos vitales. Más o menos como esta:

	PIENSO	SIENTO	HAGO	RESULTADO
FAMILIA				Coherente: Incoherente:
PAREJA				Coherente: Incoherente:
TRABAJO				Coherente: Incoherente:
AMIGOS				Coherente: Incoherente:
VECINOS				Coherente: Incoherente:
ESTUDIO				Coherente: Incoherente:
OTROS				Coherente: Incoherente:

Ejercicio 2:

Ahora te invitamos a reflexionar sobre aquello que es lo mas importante para ti en este momento de tu vida. Trata de establecer un orden entre los distintos ámbitos de tu vida según su orden de importancia.

1. Haz una lista. Por ejemplo: 1) Familia; 2) Amistad; 3) Pareja; 4) Trabajo; 5) Desarrollo personal; 6) Acción social; 7) Estudios, etc.

2. Describe lo que haces en el periodo de una semana. Puedes hacer otra lista observando a qué dedicas más tiempo: *Por ejemplo: 1) Al trabajo; 2) Estudios; 3) Amigos; 4) Pareja; 5) Familia; etc.*
3. Compara ambas listas: La que tiene los ámbitos que son mas importantes para ti con la que tiene tus tiempos de dedicación. ¿Encuentras algún grado de incoherencia?

Intercambio

Te recomendamos intercambiar con otros tus observaciones y lo aprendido acerca de la coherencia personal.

Propuesta

Si la comparación de tus listas es coincidente ¡Enhorabuena! Eres una persona coherente. Si, por el contrario, has observado algún grado de incoherencia entre lo que piensas, sientes y haces proponte algún tipo de cambios. Vivimos en unos tiempos en los que es muy difícil ser coherente. Muchas veces, las circunstancias nos superan y nos impiden avanzar. Hay que tener en cuenta que la coherencia, hoy en día, más que una realidad, debe ser, al menos, **una aspiración. Aspiramos a ser coherentes y orientar nuestra vida en esa dirección.** Para ello atendemos a aquello que está de nuestra mano, más allá de culpabilizar a las circunstancias, a los demás, o a nosotros mismos.