

# Descubre tus virtudes ocultas y valora las de los demás

En general cuando se habla de “mejorar personalmente”, casi todas las personas reconocen que a lo largo de sus propias vidas se han preocupado y han intentado conocer y cambiar conductas que no parecían favorables. Ya sea realizando estudios especializados o simplemente, de modo improvisado y espontáneo (como “conversando con uno mismo”) en algún momento hemos tratado de mejorarnos.

Si hablamos de mejorar o “superarse” (como se dice comúnmente), siempre nos imaginamos mejorar o superar “dificultades” o “defectos” personales. Seguramente hemos tratado de luchar contra esos aspectos negativos personales, y seguramente que en mayor o menor medida hemos logrado algunos cambios, alguna mejora personal.

Ahora intentaremos hacer un trabajo algo distinto. Ahora trataremos de reconocer en uno mismo las cosas interesantes, los aspectos positivos, las buenas actitudes que uno tiene. *Trataremos de ver qué cualidades positivas, que virtudes personales tenemos que podemos reconocer o que otros ven en nosotros.*

Para hacer esto uno tiene que “despejarse” un poco, tratar de dejar de lado esas cosas negativas, y sin “trabarse”, sin pudor tratar de reconocer las propias virtudes.

## ¿Qué cosas tengo interesantes que reconozco en mí?

No hablamos de aquellas cosas que nos sucedieron o que nos han salido bien sino de lo que tengo de interesante, de cualidades positivas personales, de virtudes.

---

**a)** Haz una lista de cualidades positivas o virtudes personales. Piensa y siente aquellas cosas interesantes que tengas, anótalas en tu cuaderno. No te preocupes si te resulta difícil al principio. Trata de sacar de tu pensamiento lo negativo, relájate, despéjate y mira qué hay de positivo en ti.

**b)** Ahora mira a las personas de tu entorno. Observa qué cualidades interesantes tienen ellos. Descubre qué virtudes tienen y díselas. Intenta ser lo más sincero posible. Pregúntales acerca de las cualidades positivas que ellos ven en ti y anótalas también.

**c)** Observa las dos listas por separado y elabora una sola mezclándolas. Toma valor por valor y “siente” cuál de ellos es el más importante, cuál de ellos sientes que es el más interesante. Elabora una lista de mayor a menor con tus virtudes.

---

## Aprovechar estas virtudes en la acción de todos los días.

Cuando uno trata de buscar dificultades, aspectos negativos, es fácil que los encuentre ya que dejan “sensaciones” claras. Las cosas interesantes de uno no se sienten tanto, no nos parecen tan “reales”. Por eso es fácil el reconocimiento de problemas y tensiones, pero a la hora de reconocer las propias virtudes, la sensación es más difusa, como si no fuesen reales.

Nos apoyaremos en aquellas cualidades que se puedan aplicar, que puedan ser útiles a un proyecto en la vida. Aquellas que no son útiles no nos interesan en absoluto.

Necesitamos un proyecto de vida para tener referencia. Mejor un proyecto dislocado que razonable, que sirva como imagen trazadora, que sea una referencia, sea que se logre o no. No importa esto, nos importa ponernos en acción apoyándonos en nuestras virtudes, en aquellas virtudes que nos pueden favorecer en la acción.

El trabajo con las virtudes nos pone frente a un definido estilo de vida, positivizando lo mejor de uno y de los otros.

Despejándonos de lo negativo y apoyándonos en lo positivo empezamos desde ya a poner en marcha un cambio de actitud, un cambio de comportamiento un cambio para mejorar el modo de relación con las personas y la acción en el mundo.