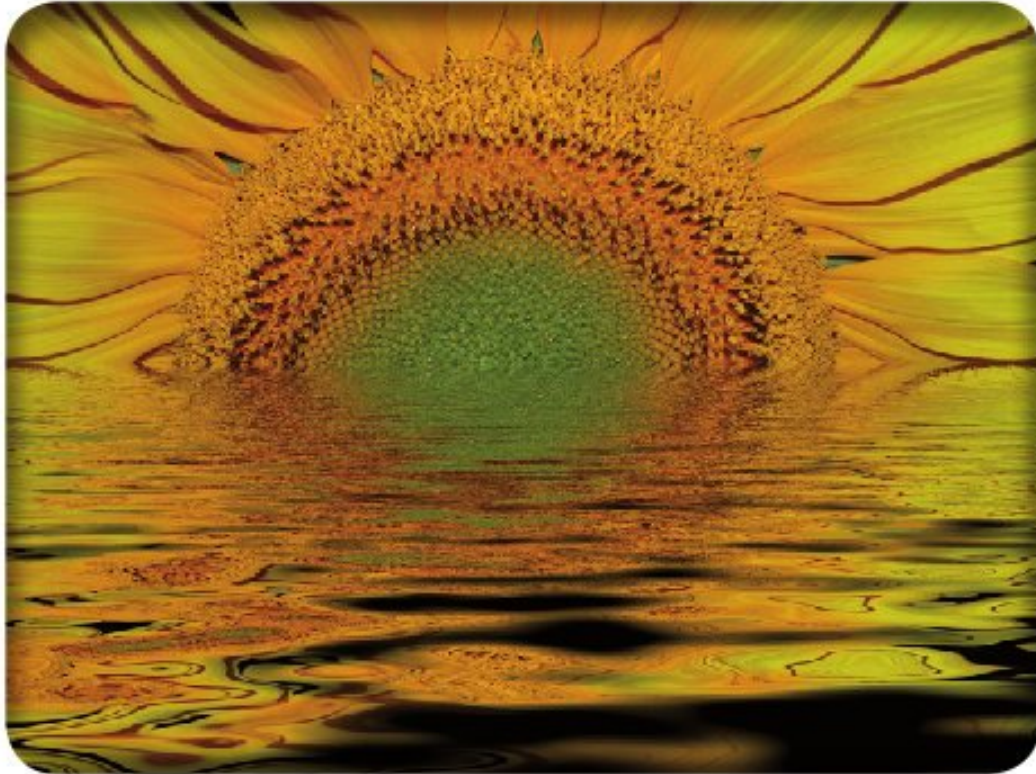


¿QUÉ SABES DE TI?

Día 1

Alegría



La vida es alegría y la alegría, vida. Es la naturaleza esencial de todo lo vivo, el estado natural de todos los seres, algo que nació contigo, que no tuviste que aprender, que forma parte de tu repertorio de capacidades innatas. Poseemos desde que nacemos y mientras somos niños esa habilidad espontánea para deslizarnos por la vida con descuidados abandono y alegría. Si la has perdido, es porque a lo largo de tu educación-socialización-adiestramiento, la olvidaste. Recupera esa naturaleza cuando quieras, puesto que sigue estando ahí y nunca dejó de estar. Pero tendrás que ponerte a ello. Puedes volver –no a estar, sino a ser– alegre la mayor parte del tiempo; y si no lo eres, es señal de algún cortocircuito por ahí. Estás dotado con un maravilloso proceso fisiológico de tu organismo que se llama

¿QUÉ SABES DE TI?

Día 4

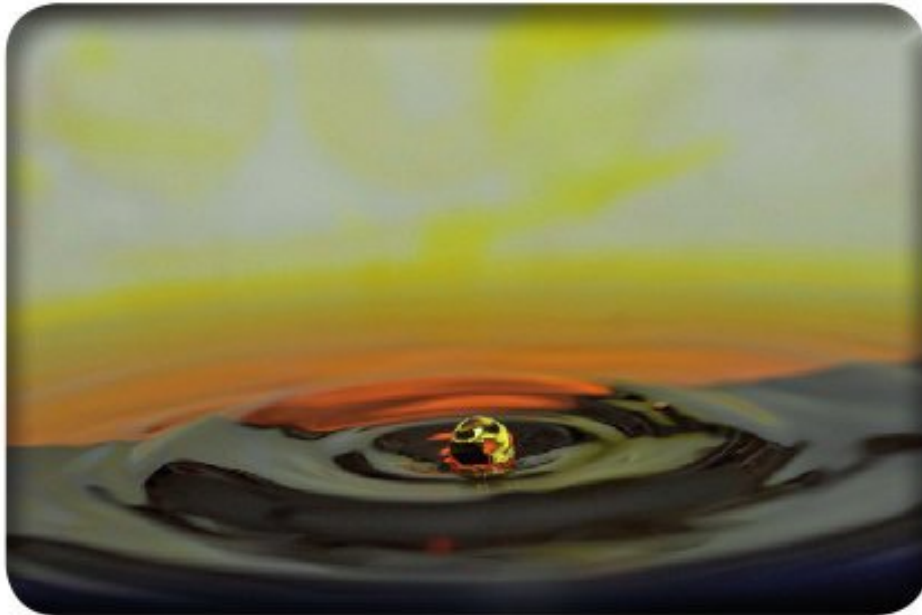
Eligiendo cada día



Cada día, cuando te despiertes, te encontrarás con tu mente y tendrás disponibles dos tipos de diálogos, dos tipos de lenguajes entre los que escoger en ese instante: o aquella línea de pensamiento que suena siempre a miedo y que hace que tu cuerpo empiece a acelerarse como para defenderse y produzca cortisol y adrenalina; o aquel otro tipo de diálogo interno que te va a animar, a facilitar que disfrutes del día y del instante, que prepara los receptores de dopamina y serotonina, sustancias que se asocian a sensaciones de bienestar. Eres libre de escoger cualquiera de los dos, de centrarte en el que prefieras, de darle importancia a los pensamientos que quieras. Recuerda ser consciente de que continuamente andas escogiendo entre un grupo u otro. Lo que tú decidas estará bien. Cuando cambies de elección, también estará bien. Cuando aciertas, está bien; y cuando yerras, vuelve a estar bien. Lo importante es que tú eliges, arriesgas, aprendes, vives. Eres tú mismo. Ni más ni menos. En este estado estás mucho más cerca de la perfección que de ninguna otra manera.

Día 12

Dar y recibir



¿Es mejor dar que recibir? Si crees que sí, es posible que a veces te sacrifiques en exceso, incluso hasta un punto neurótico, y esta creencia puede ser fuente de insatisfacción o conflicto en los casos en lo que no se recibe nada a cambio. La zona sana es la de dar voluntaria y gratuitamente, tanto a los demás como a uno mismo. La Biblia dice «ama a tu prójimo como a ti mismo», no «más que a ti mismo». ¿Es mejor recibir que dar? ¿O son las dos caras de una misma moneda? Hasta ahora no ha existido una sociedad perfecta, que reconozca y corrija sus errores con prontitud, y la nuestra no es una excepción. Como adulto es responsabilidad tuya localizar los conceptos o ideas erróneas que tu cultura te inculcó pensando que te serían beneficiosos, y deshacerte de ellas o sustituirlas por otras más acertadas o avanzadas. Ahora los psicólogos llamamos autoestima a lo que se llamaba egoísmo y buscamos una postura realista, que no permita manipulaciones o sensaciones de malestar cuando se invierte en beneficio propio.

Día 16

Enfrentarse a uno mismo



Aunque creas que conoces tus debilidades la mayoría de la gente ignora aún una buena parte de ellas y no podrán ser superadas o eliminadas del todo si no eres consciente de su existencia. Para poder gestionarlas primero has de saber qué anda mal en ti, porque hacer como que no existen y mirar hacia otro lado no mata al bicho. Una vez que localizas y aceptas lo que falla, ya estás listo para empezar a hacer algo. Para enfrentarse a uno mismo hay que investirse de valor, optimismo, humildad y ánimo de descubrir. Es una actitud a mantener a medio plazo, como un estado de vigilancia de fondo. Se puede hacer una autoobservación diaria, rebuscar errores, debilidades, autoengaños, diferencias entre lo que se siente y lo que se hace, prestar nuevos oídos a las críticas, quejas o comentarios sobre ti de quienes tú respetas. Enfrentarse a uno mismo es aprender a enfrentarse a la vida. Enfrentar la realidad de la vida pasa por ser capaz de mirar de frente todo lo que hay. Para poder perfeccionarse hay que pasar por la imperfección, no darle la vuelta.

Día 21

Tus derechos (y 5)



Tienes derecho a ser independiente, a decidir con total calma y libertad qué hacer con tu propio cuerpo, tiempo y propiedad, y a tener tus propias opiniones y valores tanto si gustan como si no. Tienes derecho a experimentar y expresar tus sentimientos, a sentir y expresar el dolor. Tienes derecho a hacer cualquier cosa que tú quieras mientras no viole los derechos ajenos, y a escoger comportarte como quieras mientras tengas presente el respeto a los demás. Tienes derecho a ser tu único juez.

Día 4

Tú causas tu vida, lo sepas o no

