# Que tan coherente soy con lo que siento, digo y hago.

Mi forma de pensar, en muchas ocasiones no tiene la coherencia que debería o me gustaría que tuviese. Cuando digo algo por ejemplo alguna idea lo que dije y lo que pensé difieren demasiado, además de que tal ves los gestos o movimientos que realizo por ejemplo con mis manos tratan de decir cosas diferentes.

Cuando suelo charlar con alguna persona aún que realmente le esté poniendo atención mi cuerpo suele decir lo contrario, suelo cruzar los brazos y quizá eso le dice a la otra persona que no me interesa lo que me está platicando, aún que no sea sí.

También cuando suelo platicar algo, mis gestos dependen mucho de mi estado de ánimo o como me sienta en general, por ejemplo, si me siento cansado suelo platicar de brazos cruzados y puedo o no estar viendo ha la persona a los ojos, si me siento bien, suelo mover bastante los brazos realizar diferentes gestos.

Y finalmente lo que sucede cuando estoy enojado. Si alguien me platica algo y estoy enojado no suelo hacer realmente nada, es decir solo escucho pero no interactuó más allá con las personas, en cambio si fuese yo quien tiene que hablar prefiero no hacerlo, ya que no suelo tener ideas claras y suelo revolver cosas que no tienen sentido en ocasiones.