

VAMOS A CONOCERNOS MEJOR, VEREMOS NUESTRO INTERIOR:

## EJERCICIOS DE AUTOCOCIMIENTO

*No solo son exámenes de autoevaluación que se realizan sobre diversos ámbitos de nuestra vida, incluido el interior y sirven para exponer nuestras partes ocultas con el objetivo de conocerlas, comprenderlas, sanarlas y trascenderlas.*



Del mismo modo que una radiografía expone los huesos a la vista para poder recolocarlos, el autoconocimiento expone emociones, pensamientos y comportamientos a la luz de la consciencia para poder equilibrarlos.

### **¿Cuáles serían los beneficios para conocernos?**

Algunos de los beneficios que puedes obtener realizando los ejercicios de autoconocimiento que te voy a proponer, son los siguientes:

- Conexión contigo mismo
- Tiempo de calidad y disfrute del mismo
- Capacidad de agradecimiento y pensamiento más positivo
- Mayor autoestima
- Facilidad para crear nuevos hábitos y salir de la zona cómoda
- Equilibrio emocional
- Conocimiento profundo de ti mismo

Para cualquier objetivo que nos pongamos, en cualquier área de la vida, tenemos que analizar la situación desde la que partimos y con ello todos los pros y contras que se van a presentar durante el proceso.

Obviamente el autoconocimiento es importante, o importantísimo, para cualquier persona, sin embargo, cuando tienes metas profesionales se convierte en algo imprescindible para sobrevivir en el mercado. ¿Imaginas una empresa que no sabe lo que sucede dentro de la compañía? Tendría un gran problema, ¿verdad?

Conocerte es potenciar los pros o convertir los contras en pros, son tus principales armas para conseguir tus metas y tener relaciones sanas. Al igual que del autoconocimiento, suelo hablar a menudo de la autenticidad. Pero la autenticidad no será posible si el conocimiento que tienes sobre ti mismo es vago.

Por supuesto, para algunas cuestiones sobre tu personalidad es complicado llegar sin ayuda de un tercero. Pero esto no quiere decir que no puedes avanzar por ti mismo. En el post Autoconocimiento: La clave para una vida plena os dejo algunos ejercicios para trabajar vosotros mismos.

## **“Conócete. Acéptate. Supérate.”**

### **Requisitos para realizar ejercicios de autoconocimiento**

Podemos realizar los ejercicios de autoconocimiento si se lo propone, aunque para obtener verdaderos resultados y observar una evolución importante, será necesario reunir los siguientes requisitos:

- **Honestidad:** que significa actuar acorde a como pensamos y sentimos. O decirnos la verdad sin caer en el autoengaño. Este requisito es indispensable si queremos encontrar nuestra mejor versión.



- **Humildad:** que consiste en conocer las propias limitaciones, errores y defectos sin alardear de las virtudes y logros. Cualidad necesaria para asumir nuestras luces y nuestras sombras.
- **Valentía:** fuerza de voluntad para llevar a cabo una acción a pesar de los impedimentos. Importante para cuando aparezcan las dudas y los miedos.
- **Introspección:** Se trata de la capacidad de observación que una persona hace de sus estados de ánimo y de su conciencia, para poder reflexionar sobre ellos. Imprescindible para crecer.



Algunas de las cuestiones que salen a la luz cuando inicias trabajo de autoconocimiento son sencillas de detectar, como puede ser puntos fuertes, habilidades o carencias, pero algunas son bastante más complejas de detectar, por ejemplo, miedos que están limitando tus avances y las creencias que los sostienen.

A continuación, he seleccionado una lista de 10 ejercicios de autoconocimiento que, realizados con la regularidad suficiente, te permitirán obtener todos los beneficios que te he comentado anteriormente. Sigue leyendo.

## 1. Respira conscientemente

La respiración consciente es la única actividad capaz de mantenernos en el instante presente y de conectarnos con nosotros mismos. Se trata de estar atentos a nuestra respiración al menos 5 o 10 minutos diarios. Puedes llamarlo meditación, pausa, conexión o respiración. Si puedes hazlo nada más despertar y si no, cuando te venga bien a lo largo del día. Puedes realizarlo tumbado o sentado, concentrarte en tu respiración, utilizar música relajante o mirar la llama de una vela, elige la forma con la que más cómodo te sientas. Y recuerda, cada vez que un pensamiento pase por tu mente, intenta apartarlo y volver a la respiración.

Haciendo este ejercicio diariamente durante tan solo 5 o 7 días, notarás una mayor claridad mental y una mejora en tu estado anímico. Si quieres aprender maneras fáciles de meditar, accede aquí:

---

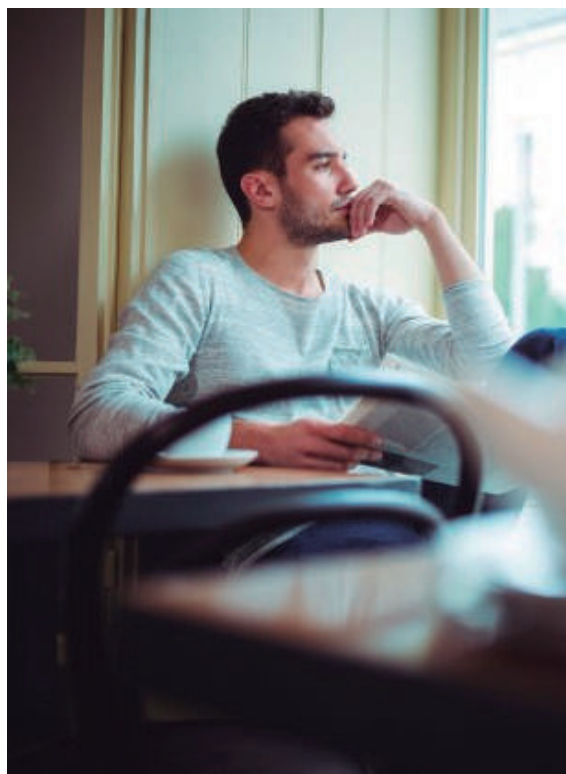
**Video:** <https://www.youtube.com/watch?v=fd1T6CIOIIO>

---

## 2. Observa tus pensamientos

El pensamiento es creativo, así pues, lo que pensemos será lo que crearemos, por ese motivo, cuanto mejores sean nuestros pensamientos, tanto mejor será nuestra vida.

Con el ejercicio anterior debías ser consciente de tu respiración, en este, aprenderás a centrarte en tus pensamientos. Así que, intenta darte cuenta de cuántos de tus pensamientos tienen connotaciones negativas o tono de queja y ves anotándolos en una libreta. Al final de cada día, intenta razonarlos y cambiarles el enfoque, piensa de qué forma los pensamientos podrían ser neutros o incluso positivos.



### 3. **Observa tus sensaciones**

Si tenemos en cuenta que las sensaciones pueden ser tanto físicas como emocionales, ya sea un dolor de garganta, un dolor de cabeza o ansiedad. Anota todas las que te ocurran, pregúntate qué te están impidiendo hacer esas sensaciones o a qué te sientes obligado debido a ellas. Una vez hayas realizado la lista con todas las sensaciones, aquello que te están impidiendo y aquello a lo que te están obligando, plantéate la situación ideal en la que te liberases de esta sensación ¿Qué crees que sucedería? ¿Qué sería lo peor que te podría suceder si hicieras lo que quisieras? ¿Por qué no te lo permites?

### 4. **Elabora un horario semanal**

Especifica las actividades que realizas a diario y el tiempo que dedicas a cada una de ellas; trabajo, comidas, deporte, hobbies, familia, meditación, descanso, ocio... De este modo podrás analizar cómo empleas tú tiempo, en qué actividades lo estás perdiendo y en cuales deberías dedicar más. A partir de aquí, podrás establecer objetivos, tomar decisiones y realizar los cambios que creas necesarios.





## **5. Dedicar unos minutos diarios a hacer aquello que te apasione**

Si has realizado el ejercicio anterior, seguramente te hayas dado cuenta de varias realidades: que pasas la mayor parte del tiempo trabajando, que no descansas lo suficiente y que tienes pocos momentos de no hacer nada o de dedicarte tiempo a ti mismo, a los tuyos o a aquello que te gusta.

Por eso es importante que reserves un hueco en tu agenda cada día para hacer aquello que te apasione y que no te dejes en último lugar, aunque sea por sólo 20 minutos diarios.



## **6. Elimina juicios**

Cada vez que emitas un juicio sobre una persona o situación, párate a pensar y analiza porqué lo estás haciendo. Quizás es porque crees que la gente habla de ti, les caes mal o están en tu contra. O quizás porque te sientes obligado o como si constantemente tuvieras que demostrar algo. En ambos casos juzgas porque te sientes juzgado previamente, pero esto es sólo una ilusión, en realidad eres tú juzgándote a ti mismo.

Si eres consciente de esto, te garantizo que poco a poco, conseguirás dejar de hacerlo.

## 7. Fomenta tu creatividad

El pensamiento creativo, como su nombre indica, es el pensamiento capaz de crear ideas, productos, servicios o soluciones que antes no existían. Se trabaja desde el hemisferio derecho del cerebro y en el caso de los que utilizamos más el lado izquierdo, es decir, los que somos más lógicos y ordenados, se nos hace más difícil.

Para conseguir una mayor plasticidad cerebral (capacidad de cambiar) y una mayor consciencia de ti mismo, es bastante útil:

- Cambiar el foco de atención: prestando atención a cosas en las que antes no habías reparado. Haciéndote preguntas sobre ellas. Lo ideal es empezar por asuntos triviales.
- Cuestionarte el porqué de las cosas, prueba a hacerlo durante unos días.
- Anotar las ideas que te vengan a la mente, coge una libreta pequeña y llévala contigo toda la semana, en ella anotarás, todas aquellas ideas que te vengan a la mente durante el día (Sólo las cosas nuevas) Vas a ver cómo esas ideas, plasmadas sobre el papel, te van a dar mucha más información de la que esperas.
- Jugar con la mente: se trata de pensar en algo que nunca piensas, podría ser lo contrario a esa idea que tengas, una locura o algo que no sea lógico.



## 8. Temas pendientes

Haz una lista con aquellos temas que consideras que tienes pendientes. Ten en cuenta que no se trata de tareas, sino de situaciones:

- Una conversación
- Una llamada
- Un viaje
- Un nuevo hábito
- Un curso
- Un libro
- Una decisión
- Un te quiero

Normalmente, se trata de temas que vamos aplazando por miedo, vergüenza o dejadez, sin saber, que el hecho de cerrarlas, nos traerá coherencia y paz interior.

## 9. Práctica del agradecimiento antes de ir a dormir

Realiza una lista con aquellas cosas por las que estés agradecido. Cada día las leerás e irás añadiendo todo lo que te vaya ocurriendo, tanto lo bueno como lo no tan bueno.

Agradecer incluso las situaciones más difíciles y verlas como oportunidades de crecimiento, nos hará más positivos y más resilientes.

Con la gratitud se obtiene una elevación de la vibración además de un efecto exponencial, ya que cada vez tendrás más motivos para dar las gracias. Puedes empezar hoy mismo a comprobarlo.



*Conocernos a nosotros mismos nos permite radiografiar nuestras partes ocultas para hacerlas visibles y poder trabajarlas a través de los ejercicios de autoconocimiento. Que a su vez trabajarán tus emociones, pensamientos y actitudes, ayudándote a conseguir multitud de beneficios.*