

Natalia Martin Gonzalo



SE
TU PROPI@
MAESTR@

MANUAL DE AUTOCONOCIMIENTO
Y GESTION DE CAMBIOS PERSONALES

Natalia Martin Gonzalo

SE TU PROPI@ MAESTR@

MANUAL DE AUTOCONOCIMIENTO
Y GESTION DE CAMBIOS PERSONALES

© 2010 Natalia Martin

crecimientoconsciente@gmail.com
crecimientoconsciente.wordpress.com
www.coachingparavivirmejor.es

Depósito Legal: M-002135/2010

Diseño cubierta: Natalia Martin

Maquetación: Natalia Martin

A mis padres

INDICE

Introducción

- Introducción9
- Análisis de la felicidad18

Autoconocimiento25

¿Cómo funcionamos?37

- El cerebro39
- Emociones y sentimientos.45
- Cómo pensamos. Nuestro “mapa mental”59
- Correspondencias entre lo que sentimos,
lo que pensamos y nuestro cuerpo.69
- Recursos. Utiliza tu cerebro75
- Inteligencia emocional78

El mundo interno. Yo conmigo	81
- Consciencia sobre uno mismo	83
- Autoconcepto y autoestima	90
- Recursos. Trabaja tu autoestima.	98
Cómo hacer cambios en nosotros y nuestra vida	101
- Los cambios	103
- Estructura para cambios	109
- La meta (¿Qué quiero?)	111
- Observación	118
- Reflexión. Las preguntas.	124
- Acción	130
Yo con los demás	133
- El mundo externo	135
- Comunicación (empatía, escucha, feedback) ...	141
- Las palabras.	144
- El baile. Nuestra influencia en las relaciones con los demás.	148
Algunas claves para recordar	152

INTRODUCCIÓN



Amar a un ser humano es ayudarle a ser libre.
Ramaya

Todos somos unos expertos engañadores. Y lo más paradójico es que a quién más y mejor engañamos es a nosotros mismos, y además con una facilidad pasmosa.

Elegimos lo que queremos creer, generalmente para protegernos. Nos engañamos porque necesitamos sentirnos seguros, queridos, y nos decimos mentiras para amortiguar los golpes a nuestro ego (esa, creemos frágil, criatura). Buscamos mil excusas para convencernos de lo que nos queremos convencer, para no ver una realidad en la que, sospechamos, podemos descubrir algo que nos saque de nuestra área de comodidad, aunque sea dolorosa, o nos aleje de ese mundo que nos hemos creado con tanto mimo. Le echamos imaginación a la vida o a las situaciones para consolarnos de nuestras desgracias y seguir “tirando” con ellas mientras nos aferramos a la idea de que igual un día nos llega la suerte y cambia nuestra vida como por ciencia infusa, encontramos un trabajo cómodo y bien pagado o llega el amor de nues-

tra vida, o nos toca la lotería. En fin, lo que sea con tal de seguir quejándonos desde el mismo sitio... Qué se yo, puedes que sí tengas esa suerte, sigue probando.

Nos engañamos cuando no nos damos cuenta que manifestamos comportamientos que detestamos en los demás. Nos engañamos para no admitir nuestro lado oscuro, fabricamos cualquier cosa que proteja nuestro ego cuando se trata de ver esas partes de nosotros que nos molestan, esos comportamientos que justificamos para confirmar nuestras razones. Todo aquello que no queremos ver porque nos haría daño. Nos imaginamos lo que piensan los demás para justificar nuestras acciones o pensamientos, o para eximirnos de la poca responsabilidad que tomamos ante nuestra particular y exclusiva existencia. Nos inventamos máscaras para obtener una valoración externa en la que apoyar nuestra autoestima.

Pero no tenemos realmente la culpa, simplemente somos unos ignorantes. Todos estos engaños los llevamos a cabo, en la mayor parte de las veces, de manera totalmente inconsciente; entre otras cosas, porque son mecanismos cerebrales cuyo aprendizaje, muchas veces, se halla programado en nuestro cerebro más antiguo, en la parte que se encarga de que cubramos nuestras necesidades más básicas de supervivencia. Que sepamos de qué mecanismos se tratan nos da la posibilidad de estar atentos ante ello... y engañarnos un poquito menos.

Muchas veces, por ir tirando a base de engaños, nos castigamos con el máximo engaño (herejía, diría yo), que es el de decirnos que no valemos nada. Para este, como para todos los engaños, el antídoto es la verdad ... Y, lo mejor, que no hay que irse muy lejos para averiguarla.

Me gusta decir que el autoconocimiento es la madre del cordero, la llave de la felicidad. El autodescubrimiento es el camino común que proclaman los místicos, filósofos y toda aquella gente que son grandes maestros o iluminados. Digamos que es el camino común para llegar a tener esa “paz de espíritu” que se supone que tiene alguien así.

Lo cierto es que, aunque crea que el logro de esa paz es, por decirlo de alguna manera, la meta inconsciente común, el llegar a conseguir vivir en ese estado mental, para muchos es algo tan lejano o una idea tan superficialmente manida que ni siquiera nos identificamos con ella.

Y creo que esa es la meta común de también otro fenómeno común que es el sentimiento, la necesidad de encontrar algo, de sentirnos bien con nuestra vida, de encontrarle sentido. Y también creo que es bastante frecuente iniciar esa búsqueda cuando uno se ha sentido en extremo perdido.

Hay muchas técnicas que nos ayudan a sentirnos mejor con nosotros mismos, con nuestro cuerpo y con nuestra mente (desde terapias a artes marciales). Hay

vías por las que se puede avanzar en la vida hacia esa meta (y a cada uno la suya), que nos ayudan a liberarnos de cargas y consiguen que avancemos más rápido. Y en la mayoría de estas técnicas que nos ayudan a sentirnos mejor, el avance se produce teniendo como base la observación de uno mismo y la utilización apropiada del pensamiento.

Conocemos nuestras acciones y reacciones, lo que pensamos acerca de las cosas, pero nos solemos quedar en la superficie y no sabemos para qué reaccionamos así, en qué criterios, creencias y valores se apoyan esas acciones. En ocasiones, no somos capaces de explicarnos o explicar nuestro comportamiento, de defender nuestros valores o creencias sin alterarnos, o simplemente tenemos conflictos internos.

Conocerse significa ponerse a observarnos y a fijarnos en aspectos a los que no solemos prestar atención, lo que nos facilita saber por qué nos enfadamos, el fondo de nuestros miedos, qué nos limita, qué prioridades tenemos, qué valoramos... Y para obtener esa información lo que hay que hacer son buenas preguntas. Esto hará que hurguemos en las capas de nuestro aprendizaje inconsciente, que es dónde vamos a encontrar las respuestas para entendernos y contar con más datos para tomar las decisiones de la vida.

Aparentemente, nuestra mente parece un cúmulo infinito de datos sin orden, pero solo aparentemente. Tenemos una mente, en realidad, un poco más simple. Efectivamente hay un orden en ese caos. Estamos llenos

de patrones, de hábitos (más normales de lo que nos creemos), de reacciones catalogadas... y también de capacidad de aprendizaje, de imaginación y de capacidad de cambio.

Conocerse, más que un ejercicio, es una manera de estar con uno mismo y en el mundo. Puesto que el crecimiento consciente, es decir, el conocerse para hacer los cambios adecuados que nos lleven a dónde queremos, puede ser una tarea que nos lleve el resto de nuestra vida, lo suyo es ir avanzando día a día para lograr decisiones más equilibradas con nuestros proyectos y metas y para disfrutar la vida que deseamos, por eso, la conciencia nunca está de más.

Mi pretensión es facilitar la búsqueda de los recursos que tiene cada uno para tomar las riendas de su vida. De animaros a tener la valentía de vivir como queréis, y, como decían en “Braveheart”, tener el valor de escuchar a tu corazón, es decir, intentar esclarecer cierta comprensión acerca de las “indómitas” emociones. En definitiva, crear conciencia de lo que somos y de lo que podemos ser; porque se puede.

Este manual está dirigido a personas que no se sienten lo suficientemente satisfechas con su vida, que intuyen que ésta puede ser mejor y que están dispuestas a hacer algo para cambiarla. Que tienen una necesidad de cambio o que sienten que están en la búsqueda de “algo”. El objetivo es facilitar a estas personas, con información y técnicas, ese viaje hacia nosotros mismos. Animar y ayudar a potenciar la capacidad de transformación de

cada uno, para crear una realidad en la que podamos, no sólo sentirnos satisfechos, sino esencialmente felices.

Lo que he hecho es recopilar la información que ayude a comprendernos, y hacer énfasis en los aspectos que resultan más útiles cotidianamente; hacer práctica la práctica. La manera de ir comprendiéndonos un poco mejor cada día. Métodos, estudios, técnicas e información, que asimilada y puesta en práctica tiene como resultado, en muchos casos, un cambio de conciencia acerca de la propia existencia.

Muchas de las cosas que os cuente puede que os sueñen, posiblemente os asalten preguntas sobre algo que está aún por explicar, y es que, ya que lo que voy a contar es cómo funcionamos, y funcionamos como un todo, lo que he tratado de hacer es sintetizar la información de ese todo, despiezarla y darle sentido para ayudar a asimilarlo. Por eso os daréis cuenta de que el orden es subjetivo.

Recomendaciones para la lectura

Como digo, nada de lo que cuento es realmente nuevo, pero lo que es cierto es que no es lo mismo saberlo racionalmente que asimilarlo. Esto es, hacerlo tuyo, que lo hayas entendido desde tu propio razonamiento y desde tu propia experiencia. Haciendo es cómo aprendemos efectivamente; la acción, el vivirlo, es indispensable para asimilar. Yo pretendo facilitar esa acción y

animaros a ello, pero ciertamente, el paso lo tiene que dar cada uno.

...Por ello, os pido que no creáis nada de lo que os voy a contar, es decir, que os cuestionéis todo y razonéis cómo es para vosotros. Que os observéis, que probéis y lleguéis a vuestras propias conclusiones, es la mejor manera de que ese conocimiento se integre, es decir que cobre un significado para ti y ya no lo puedas ignorar.

Asimismo recomiendo, dado que también asimilamos por repetición, es que de vez en cuando lo releáis. Al hacer esto, te das cuentas de “cosas” que se te habían pasado por alto en una lectura anterior. Es natural prestar atención a unas partes más que a otras, y esta atención varía, lo que más nos llame la atención, será lo que más tenga que ver con nuestro mundo emocional, ...por ahí ya puedes empezar a buscar. Suerte y ánimo.