



¿Quién soy?

Esa es la gran pregunta que nos deberíamos hacer todos los días. Quién soy y qué estoy dispuesto a hacer con aquello.

A mi me costó años descubrirlo, la primera vez que fui consciente de ello, fue cuando comencé con el desarrollo personal, tenía veinte años. Y aunque por el momento, no me sirvió de mucho porque seguía pensando que había algo de mi que debía cambiar, me mantuve curiosa y atenta ante lo que iba descubriendo.

Pasado un tiempo, aún enredada y en mi lucha por el cambio, comencé a comprobar cómo me hacía ser aquel rasgo que en su momento descubrí. Me hizo darme cuenta, de que era el rasgo que más me caracterizaba y más reconocimiento me daba.

Comencé a hacerme preguntas y a averiguar sobre los movimientos que le daban forma a mi comunicación, comencé a estudiar los gestos, las expresiones, mi forma de vestir... Quise comprobar qué era aquello que valoraban y veían los demás de mi. Así es como poco a poco, comencé a mirarme con otros ojos. Nunca me frenó el miedo a penetrar en ello, toda mi expectativa era salir del duelo que me creaba querer cambiar ciertos aspectos de mi, que me mantenían en constante discordia. Siempre digo que querer cambiarme, me llevó a conocerme y a sanar las heridas que frenaban mi poder, mi éxito personal y profesional.

Así que, en vez de cambiar, decidí ir a la conquista de lo que estaba en mi olvidado y en paradero desconocido, lo cual me ayudó a redirigir la mirada y a tener la certeza que desde ahí, podía ser fiel mi misma, y eso, me hacía sentirme completa.

Lo que si te puedo decir, es que ha sido un trabajo exponencial que hoy por hoy me lleva por muchos lugares que ni yo me hubiera imaginado, y eso que de imaginación voy sobrada ¡ja, ja ja! Ha sido un desarrollo continuo que me ha permitido y me permite liderar cada momento de mi vida.

¿A dónde te puede llevar tu Don?

Nuestro Don, tiene una valía y un significado diferente en cada etapa de nuestra vida, ya que no es lo mismo ser adolescente, estar entrando en la madurez, o estar afianzada en ella. El momento evolutivo de cada uno, tiene un poder y un aprendizaje, si no lo conoces y quieres conocerte a través de él, te aseguro que podrás ser consciente del poder que hay en ti. Tus capacidades están en tu esencia, ir al rescate de estas es un trabajo diario que te compromete a descubrirte y saber que puedes hacer algo trascendental y de valor con ello.

Quiero que veas que tu cualidad es algo que está inscrito en ti, y que al negarla estás eliminando los poderes de tu propia naturaleza. Conocerte te permitirá comprender que existe un autoataque del cual tienes que estar dispuesta a salir. No dejar de pensar que eres imperfecta, provoca un daño emocional colateral que a veces no llegas a percibir ni tienes por qué ser consciente, aunque a la larga, todo termina saliendo.

Eres dualidad, conocer aquel rasgo que te da la perfección, disolverá la necesidad de convertirte en alguien que no está dentro del código de tu esencia. Entonces, saldrás de la necesidad constante de ocultarte y de interpretar el papel que un día pensaste que era el correcto y el perfecto para ti, y te darás permiso para aprender a expresarte y a exponerte tal y cómo eres. Pero si no sabes cómo eres en realidad, es imposible mostrar tu lado más auténtico. Someterte de forma diaria a la voz en off que te dice cómo has de ser para tener éxito, te aseguro que no es la solución.

Tan solo debes aprender a mirar dentro ti, para dejar de mirar fuera, y así ir quitándote las máscaras que te has ido poniendo. Vivirte desde el error, hace que te compares de forma constante con otros. Educarte para ser de otra forma, es una falta de respeto y de reconocimiento hacia la grandeza que eres.

Todos nos hemos creamos un estigma que venimos a resolver, él te puede llevar a la resolución del conflicto si cambias la perspectiva en la forma en la que te percibes.

"El único error es pensar que lo eres"

Por eso, has de plantearte que en la perfección hay dos partes que te conforman: una positiva y otra negativa, una no puede crecer sin la otra, la pregunta es: ¿Cuál estás dispuesta a hacer crecer? Y sobre todo: ¿Por cuál de ellas te sientes dirigida o manipulada?

duduyemi

¿Qué sabes de ti?

Te propongo un ejercicio para que puedas clarificar tu momento presente, lo que sabes de ti, y lo que necesitas situar en este momento. Recuerda que lo que está en tu mano ha de ser resuelto por ti misma y eso requiere crear una costumbre nueva en tus rutinas que te permitan dialogar contigo a través de preguntas nuevas. La decisión la tienes, la característica también, tan solo tienes que poner la disposición de tu parte para coger las riendas de tu vida y de lo que hasta el momento te ha superado.

Ejercicio:

1. Describe con una sola palabra quién eres.
2. ¿Las personas que te conocen, dirían que eres como tú te ves? Y las personas que no te conocen íntimamente, ¿dirían lo mismo o crees que tienen otra percepción de ti?
3. ¿Qué es aquello que te quita la confianza? Crees que es algo que te sobra o algo que te falta?
4. ¿Qué te gustaría que las personas pensaran de ti? Es algo que anhelas o es algo que eres pero no sabes expresarlo?
5. ¿Tu imagen corresponde a la persona que eres o a la persona que crees que debes ser?

6. Qué crees que no puedes lograr que siempre ha sido para ti un imposible:

*Belleza

*Aprender algo

*Un rasgo determinado en tu personalidad

*Un objetivo

7. ¿Qué te frustra de ti que aparece de forma diaria?

8. Cuando te miras al espejo, ¿Qué piensas de ti? Dirías que llegas a tu ideal, o te estás conformando y a la vez tienes el deseo de ver un reflejo distinto de ti?

9. En qué entorno te ves más retraída y menos preparada y por qué: ¿En el terreno profesional, con las relaciones personales e interpersonales, o con el alcance de nuevos objetivos e ideas?

10. ¿En qué crees que te ayudaría la transformación que buscas y qué imagen acompaña este hito?

Imagina que lo has conseguido, ¿qué aspecto tienes ahora y qué es lo que destaca de ti? Anota cómo te mueves y te expresas y qué ha cambiado en ti.



Deja de ceder tu poder a tus circunstancias, si te resienten y te llenan de culpa, miedo o limitación, tan solo te están preparando para saber cómo funcionar ante ellas y así generar nuevos cambios.

Averigua qué rasgo tuyo te empuja y te da motivación al cambio.

Ejercicio:

Piensa qué circunstancia difícil has vivido y qué es lo que te hizo conseguir salir de ahí y superarte.

Ahora, haz lo mismo pero con una circunstancia positiva, piensa en un objetivo que hayas conseguido y te haga sentir orgullo. ¿Qué rasgo te ayudó a lograrlo?

En estas dos circunstancias, encontrarás una destreza, acógete a ella y tenla presente todos los días. Ella te hará sentirte acompañada, abrázala y obsérvate desde ahí. Eres libre para Ser lo que quieras ser, sin culpas, ni lamentaciones. Eso te dará posición, altura y crecimiento para que comiences por ti misma a darte otro lugar. Un nuevo giro te espera. Tan solo tienes que querer comenzar.

"Aprende a gritar quién eres, yo te acompaño"