

Mi autenticidad

Soy auténtic@ cuando respeto lo que anhelo desde lo más profundo de mi ser.

Si al elegir cualquier rumbo me baso en lo que siento más coherente con “lo mejor de mí”, me aseguro de vivir lo que más me ilusiona, lo que me alegra, lo que me libera y me construye.

Si desde lo más profundo de mi ser quiero tener éxito, pero vibro con los obstáculos y dificultades para alcanzarlo, me estoy traicionando. Si anhelo paz y tranquilidad, pero me enfoco en los desajustes, no estoy siendo auténtic@.

Si deseo ser músico, pero estudio otra cosa porque promete un mejor rendimiento económico, me estoy traicionando. Si quiero ser más espontáneo, pero no me lo permito porque mi pareja se podría molestar, no estoy siendo auténtic@.

Para encontrar mi autenticidad busco dentro de mí.

Hago a un lado lo que se espera de mí y el qué dirán, para poder identificar lo que viene de mi esencia. En vez de calcular qué me conviene más, permito que lo que anhelo emerja desde adentro.

Empiezo poco a poco y avanzo a paso firme.

¡Desde ya siento lo poderoso de este proceso!



Las voces interiores

En mi conversadera interior pueden estar presente muchas facetas o voces...

...lo que he aprendido, lo que dicen los maestros, lo que se espera de mí, lo que calculo que es lo mejor, lo que quiero evitar y más.

Todas esas voces interiores quieren que yo haga (o no haga) una cosa u otra.

Son las voces de mi personalidad que tratan de predominar porque realmente creen que eso es lo mejor para mí. Pero si hacen bulla y presionan por prevalecer, no son la voz de mi esencia.



La voz de mi esencia se caracteriza por quedarse en silencio respetuoso esperando a que yo me calme, me inspire y me abra a escucharla.

¿Quién dirige mi vida?

Normalmente yo diría que yo soy quien dirijo mi vida.

Lamentablemente eso es falso en la mayoría de los casos.

Si me deja mi pareja y me siento perdido@, si alguien me dice alguna barbaridad y me enoja, si me roban y pierdo mi tranquilidad y me vuelvo miedos@, estaré soltando las riendas de mi vida y entregándolas a esas cosas o personas.

Eso no es lo que quiero, pero aun así lo hago. Lo que quiero es ser la/el conductor@ del vehículo y no un@ pasajero@ en el asiento de atrás.

Ante el enojo, si me doy la razón y juzgo, voy a meterme más profundo en ese enojo y yo soy quien más pierde. Lo mismo con cualquier emoción negativa.

Por el contrario, si acepto lo que ha pasado, aunque no esté de acuerdo y acepto que quedarme allí me hace más daño que bien, y me propongo poner mi atención en cosas positivas, vuelvo a tomar las riendas de mi vida para llevarme en una dirección más constructiva.

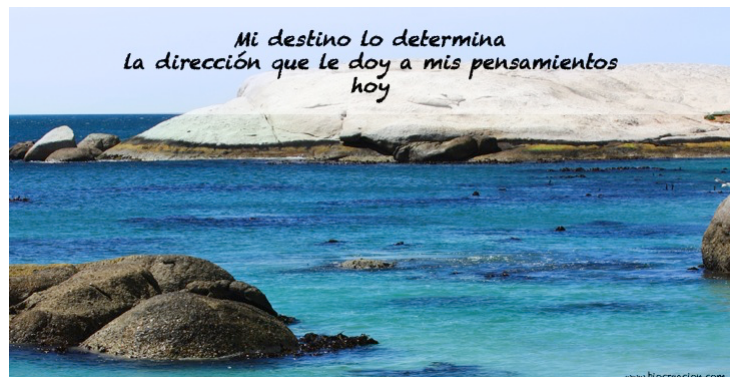


¿Qué será de mi vida?

Causa y efecto: mi pensamiento es causa y mis condiciones de vida son el efecto.

La dirección que le he dado a mi energía (pensamientos con emoción) es la causa de donde estoy y de las circunstancias que me rodean.

Ya dejo de creer que hay un destino trazado para mí y que no tengo más remedio que vivirlo. Nada ni nadie me impone mi destino, más que mis propias creencias y expectativas.



Parafraseando al poeta Amado Nervo: **yo soy el arquitecto de mi propio destino.**

Es mi elección si produzco pensamientos constructivos y optimistas que me llevarán a estados mentales en los que podré vivir las cosas que quiero vivir o si produzco pensamientos negativos y pesimistas que me limitarán y disminuirán.

Esto no es magia ni cosas raras. La mente subconsciente responde a las instrucciones que doy con mis pensamientos al punto que, si pienso que puedo hacer algo, organiza las cosas de manera que lo logre. Pero si parto de que no puedo, organizará las cosas para que así sea.

Soy responsable de lo que me sucede

Si yo soy el/la arquitect@ de mi propio destino...

...entonces todo lo “bueno” y “malo” que me rodea lo he provocado yo mism@.

Si me va bien, es porque he conectado con la vibra que hace que las cosas me salgan bien, que atraiga lo que quiero y que disfrute de la vida.

Si me va mal, lamentablemente yo soy quien se ha puesto en el lugar y momentos justos para que las cosas vayan mal, con mi mente cerrada y sin alcanzar a ver las oportunidades frente a mis propios ojos.

Las personas más felices, los líderes más influyentes, los pensadores más célebres y las empresarias más exitosas tienen en común la cualidad de asumir la responsabilidad de lo que sucede en sus vidas. Si les gustan los resultados, siguen haciendo más de lo mismo. Si no, cambian su manera de pensar para cambiar los resultados.

No hay nada más enriquecedor que asumir la responsabilidad de todo lo que me sucede en la vida. Dejo de culpar a los demás o a la sociedad, dejo de quejarme y dejo de juzgar.

Me libero de toda esa pequeñez y asumo las riendas de mi destino.



Lo que sucederá en mi vida

Me hago grande cuando asumo la responsabilidad de mi destino.

Ya no espero que vengan a rescatarme o a favorecerme, sino que me pongo en el asiento del conductor y empiezo a elegir la dirección que le doy a mi energía.

Y no se trata de esforzarme y luchar incansablemente, pues ese es el camino difícil. Se trata de cambiar mi manera de pensar para emitir una vibra más positiva.



Cuando pongo mi atención en las cosas que me gustaría vivir y por qué quiero vivirlas, produzco cambios en mi mente que me abrirán puertas en esa dirección. Lograré ver oportunidades donde antes no las veía, se me ocurrirán ideas que antes no tenía y sentiré fuerza cuando antes me sentía aplastad@ por la realidad.

Si me asusto con esta idea es porque estoy poniendo mi atención en los obstáculos, los fracasos anteriores y las limitaciones que he visto en el pasado. Y si sigo ese camino, me toparé con obstáculos, fracasos y limitaciones.

Justamente este es el asunto: mi pensamiento es causa, mis condiciones de vida el efecto.

Por eso, pongo mi atención en lo que quiero y por qué lo quiero. Así, la vibración que genero es de pura energía positiva.