



## 5 PROPÓSITOS PARA TU CRECIMIENTO PERSONAL

Revista Psicología número 142

Carlos Odriozola

**¿Te gustaría mejorar como persona? ¿Sentir que das de ti todo lo que puedes? Pon en práctica estos cinco trabajos de crecimiento personal.**

**Medita (observa el presente sin enjuiciar) diez minutos al día y te beneficiarás en armonía y serenidad.**

Aprovechando el comienzo del nuevo año, te ofrezco un trabajo personal que tiene como objetivo ampliar tu conciencia, despertar tus posibilidades dormidas y favorecer tu crecimiento personal. Se trata de propuestas prácticas, fáciles de realizar, que no requieren una preparación académica ni recursos económicos extraordinarios, pero exigen una actitud y una voluntad clara de crecer como personas y de expandir la propia conciencia.

### 1.- Escucha el lenguaje de tu propio Cuerpo

El cuerpo, a través de las sensaciones, respiración y tono muscular, nos informa de nuestras necesidades, frustraciones y situaciones inconclusas. A diferencia de la mente, donde podemos "engañarnos" o confundirnos, el cuerpo es espontaneidad y expresión clara de lo que ocurre. Sólo tenemos que escucharlo: ponte cómodo, cierra tus ojos, toma conciencia de la respiración y ve recorriendo todas las zonas y órganos de tu cuerpo hasta localizar una tensión, una incomodidad, una presencia inhabitual. Puede ser un dolor, una contracción, un pellizco o una respiración inusual. Coloca tu mano sobre la zona alterada y, en voz alta, pregúntale: ¿Qué me quieres decir con tu presencia? Después le prestas la voz para que te conteste. Mantén un pequeño diálogo y luego escribe los contenidos en tu diario personal.

### 2. Rescata tus opuestos

El objetivo de este trabajo es que rescates potencialidades ocultas, valiosos recursos para tu realización personal. Pide a cinco personas próximas, de las que no dudes de sus buenas intenciones, que escriban los cuatro rasgos que te caracterizan y te distinguen. Elige, asimismo, los cuatro más repetidos e identifica sus correspondientes opuestos. (Ejemplo: si destacan tu fuerza y generosidad, los opuestos serían la debilidad y el egocentrismo).

Después dedica un tiempo cada día para rescatar momentos en los que se han puesto de manifiesto los rasgos descritos y sus opuestos. Procura que tu descripción sea concreta, precisa, y anótala en tu diario personal.





### 3. Atención a los juicios

El juicio es el arma favorita de nuestro ego para destacar la importancia personal y desvalorizar al otro. El mecanismo es sencillo: te atribuyes la verdad, la justicia o la objetividad para sentenciar al de enfrente, obteniendo como resultado el distanciamiento.

Además, esa exigencia e intolerancia son las que vas emplear para enjuiciarte a ti. El resultado será la comparación y la culpa, comprometiendo tu autoestima. Repasa tus juicios, revisa tus sentencias a la luz de la tolerancia y la comprensión.

¡Ojo! Eso no significa que si la forma de actuar de alguien te daña, tengas que soportarlo "estoicamente". Protégete, pero sin atribuirte la varita de la justicia. Por último, te presto una frase a modo de reflexión: "Mira a ver si lo que echas en falta en una relación es lo que tú no estás poniendo".

### 4. Dedicar media hora al día para tu trabajo personal

Toda la información que acumulamos durante el día proviene del exterior (prensa, televisión, relaciones laborales, familiares...) y difícilmente encontramos un tiempo y un espacio para atender la que proviene de la conciencia. Elabora un diario donde puedas recoger, antes de acostarte, las necesidades que has satisfecho a lo largo del día, las frustraciones que has tenido que sortear y el resultado emocional de todo ello. Plasma también las alegrías y termina expresando tus motivos para el agradecimiento. Si, además, pudieras rescatar diez minutos de aislamiento para meditar (observar el devenir presente en ausencia de juicio), te beneficiarás en armonía y serenidad.

### 5. Cuida tu cuerpo

Ejercicio aeróbico (andar, bicicleta, nadar...), hacer estiramientos y una alimentación equilibrada son las piedras angulares de una buena calidad de vida. Recuerda, por último, que a través del contacto con la naturaleza se despiertan tus más bellas y sutiles manifestaciones. Tu sensibilidad, delicadeza, sorpresa, ternura y agradecimiento... Está cerca, muy cerca, formas parte de ella... ¡Disfrútala!

