



*Muchos hoy en día van tras la búsqueda de un conocimiento, en libros, terapias, medicina alternativas, tarot, reiki, metafísica, entre otras. Un conocimiento que los acerque a lo que quieren para sus vidas, para el logro de sus sueños, para el éxito en sus relaciones, para ser felices. Sin embargo no se dan cuenta que el verdadero conocimiento que debemos desarrollar es el enfocado a uno mismo. El mundo exterior puede aportar herramientas, pero las respuestas están dentro de nosotros.*

*El mejorar la capacidad de saber quiénes somos, para qué hacemos lo que hacemos y desde donde lo hacemos es el pasaporte a la armonía. Porque respondernos a estas preguntas, nos permitirá una comprensión cabal de los resultados que hemos obtenido hasta ahora en mi vida; y a su vez podremos cambiar las acciones si lo que hemos generado no lo queremos más. Me refiero a cambiar de paradigma, a elegir pensar: **ESTA ES LA VIDA QUE HE CONSTRUIDO A LO LARGO DE MIS ELECCIONES en lugar, de ESTA ES LA VIDA QUE ME TOCÒ.***

*Ser conscientes de quienes somos, no coloca en un lugar de responsabilidad para con nosotros mismos y los demás. Saber quienes somos y con qué recursos contamos, nos confronta con lo que podemos dar y de hecho damos a los otros.*

*Lo que comparto con los otros es lo que soy, es lo que tengo. Si tengo miedos comparto miedos, si tengo seguridad comparto seguridad. No podemos dar lo que no tenemos.*

*Auto conocerse es generar un compromiso con mi vida, implica aceptar que soy un bagaje de experiencias con momentos buenos y momentos malos, y que en cada uno de esos momentos tengo la libertad de elegir como sentirme.*

*Sólo observándome, conociéndome, puedo intervenir (hacer algo) para transformarme. No podemos cambiar aquello que no somos capaces de observar, aquello que no nos atrevemos a siquiera ver.*

*Auto conocerse es una habilidad de la inteligencia emocional que nos permitirá erradicar las creencias negativas que nos limitan de ser quienes en verdad queremos ser, pero también es un espacio íntimo y sagrado, para que empecemos a ser amigas de nosotras mismas, de escucharnos, y abrirnos a una realidad que tal vez por las rutinas de la vida tenemos olvidada.*

*Es aprender a escuchar el lenguaje que usamos para referirnos a nosotros mismos y a los demás y las consecuencias que ese lenguaje genera en nuestras vidas.*

*Todo lo que creemos creamos para nuestra realidad. Saber que creencias tenemos respecto del amor, del dinero, de la familia, de la felicidad, de la vida en general; nos revelará la vida que estamos sosteniendo.*

*Muchos van por la vida haciendo de cuenta que no se conocen en verdad, y se sujetan al juicio y los hechos del exterior; y cuando se ven se desprecian porque no aceptan que ellos mismos se convirtieron en lo que odian.*

*Les comparto mi cuento...*

*Yo tenía una vecina cuyo estado anímico variaba según el día de la semana y con quién se encontrara en su camino. Los lunes por la mañana se sentía joven y sensual, porque el chofer que manejaba el camión de los refrescos, siempre la saludaba y le lanzaba un beso al aire; y entonces Marie, que así se hacía llamar, seguía su camino elevándose por la acera como un colibrí en primavera. Los martes, socorría a la anciana de enfrente, y entonces se volvía solidaria y arriesgada, los miércoles se dejaba llevar por las agresiones de su ex marido y se volvía un manojo de reproches y depresión; los jueves en la iglesia, regresaba a su infancia cuando el cura la regañaba en la confesión; los viernes era la amiga complaciente que siempre cuidaba de los hijos de su amiga; los sábados era otra vez la mujer joven y sensual a la que el chofer coqueteaba y los domingos se convertía en suicida al recordar los pleitos de los miércoles y la soledad de los viernes, y el futuro de los martes.*

*Pero los lunes renacía. Sin embargo todos los días, a todas horas, cuando se encontraba con la señora gorda de la esquina, siempre se mostraba hostil al pasar frente a ella y luego la melancolía la acompañaba unos pasos.*

*Cada vez que se encontraba con esa mujer de ojos tristes, de pómulos caídos; ella la miraba con recelo; con la necesidad de protegerse, de defenderse.*

*Era una mujer vacía, la gorda de la esquina, pensaba.*

*Una mujer abandonada y gris. Seca, absurda, pedante.*

*Aquél lunes, el chofer llegó más temprano, y cuando Marie pasó frente a él se sorprendió enormemente.*

*La gorda que tanto odiaba estaba en el camión!!!*

- *Señor que hace esa mujer aquí- preguntó indignada pero mostrando cierto pudor.*
- *¿Qué mujer? dijo el Chofer – encendiendo un cigarro.*
- *Esa señaló con un dedo acusador y agregó – Esa misma que me acusa.*
- *Sra. Marie, esa mujer es usted!*
- *Esa es la gorda de la esquina!- gritó con desesperación*
- *Sra. Marie es usted reflejada en una lámina que le han puesto al camión.*

*Dicho eso, Marie salió corriendo hasta la esquina. Y ahí estaba otra vez la gorda, su gorda mirándola con desconfianza.*

*De repente la gorda le sonrió y Marie reflejó el mismo gesto.*