

Autoconocimiento Proceso Constante

El autoconocimiento debe ser un proceso constante, ten cuidado de no involucrar los sentimientos o emociones en el proceso, ya que puedes perder objetividad.

La comprensión de las emociones potencia tu inteligencia y aptitud para adaptarte eficazmente a la realidad que vives. Conforme te vayas conociendo, serás consciente de tus estados de ánimo.

Ejemplo:

Si conoces las situaciones que te provocan enojo, tendrás más oportunidades de detectarlas oportunamente para hacer un alto y reflexionar, evitando realizar acciones no deseadas o irreparables.

Existen otras actitudes que debes descubrir en ti y trabajar en ellas para lograr controlarlas antes de que te controlen a ti:

Timidez

Exceso de confianza

Irritabilidad

Positivismo que raya en la irrealidad

Etiquetar a las personas

Prejuicios

Tendencia a sentirse ofendido

Tendencia a ofender

Cavilación

Lentitud

Aislamiento

Dependencia emocional

Autoconocimiento Proceso Constante

Perfeccionismo

Dificultad para concentrarse

Insatisfacción

Conformismo

Incapacidad de dar cariño

Incapacidad para recibir cariño

Melancolía

Predisposición a la fantasía

Autocompasión

Exceso de autoestima

Falta de sensibilidad

Hipersensibilidad

La inteligencia no te asegura el éxito, es el autoconocimiento que te permite triunfar en la vida, es ejercitar correctamente las capacidades que posees para la vida social y para mantener el equilibrio entre la inteligencia, la voluntad y los sentimientos.

La voluntad es la facultad que tienes para elegir libremente entre diversas alternativas. Si realizas lo que te gusta, la voluntad surge sin problema, lo complicado es dominar tu voluntad cuando hay que realizar lo que la inteligencia te dicta como correcto. Tu voluntad se puede ver debilitada si no cuentas con metas claras y un plan para lograrlas, una voluntad fortalecida genera automotivación.

Autoconocimiento Proceso Constante

Las Oportunidades de la Vida

En ocasiones, cuando nos damos cuenta de lo poco que nos conocemos, nos damos cuenta también de que nos entendemos poco, y de lo distintos que somos de la idea que tenemos de nosotros mismos. Una ocasión maravillosa para percatarnos de lo anterior es el efecto que tiene en nosotros un cambio fuerte en las circunstancias de nuestra propia vida.

El sufrimiento o el dolor no realizan estos cambios, los desarrollan o nos los revelan. El efecto que tienen en nosotros es totalmente distinto al que esperábamos o temíamos.

Cuando nos encontramos en circunstancias diferentes a los habituales, nos percatamos de que somos muy distintos a lo que creemos ser. Nuevas faltas y fallas salen a la luz; nuevas virtudes para ayudarnos y nos damos cuenta de que sólo el cambio de circunstancias externas nos muestran que somos distintos de lo que creíamos ser.

Tejemos a la textura de nuestra vida muchas cosas que son realmente externas a ella y no separamos nuestro pensamiento de nuestra actividad. Caemos en la rutina y esto produce sus efectos; debemos estar particularmente atentos a no caer en juzgarnos a nosotros mismos y a lo que nos rodea en una sola cosa. Tenemos que detectar dónde acaba lo externo y dónde empezamos nosotros.

Autoconocimiento Proceso Constante

Los cambios influyen en áreas de la personalidad que antes no se habían hecho consientes. El resultado es que el hombre no se reconoce; el efecto del cambio sorprende todos sus pronósticos y propósitos.

El tener un conocimiento incompleto de nosotros mismos nos impide profundizar y ser mejores personas, si siempre fijo mi vista en lo mismo, puedo engañarme y creer que me conozco, llevándome a formar una imagen errónea o desproporcionada de mí mismo.