



Shindō

Desarrollo humano

Aprende a crear una vida con propósito





Desarrollo humano

SEXTA SESIÓN.

¿Quién verdaderamente soy?

Desde ya, ten la certeza absoluta de que eres un ser único e irrepetible, quizás te suena demasiado trillada la frase pero si te permites profundizar más en ti, descubrirás con asombro que en verdad eres un milagro.

Lo que te hace un ser humano valioso es el conjunto específico de características con las que naciste. Estamos demasiado acostumbrados a creer que una vida con propósito se logra únicamente cuando se es famoso o exitoso (por eso desde el primer video nos lanzamos a cuestionar sobre el término éxito), cuando logremos grandezas, hazañas y proezas, cuando tengamos “x” cantidad de posesiones materiales.

Todo esto es justamente lo que puede estarte alejando de una vida con propósito, es por eso que a continuación nos daremos a la tarea de que te conozcas un poco más a detalle, que tengas, literalmente, una lista de características que llamamos “lados fuertes de tu personalidad” y que cuando sumas varias de ellas, tu esencia verdadera se potencializa y eres más tú a donde quiera que vayas y en donde quiera que estés.

Para ello, vamos a ocupar una interesante corriente que desde hace décadas atrás, permite al individuo poder identificar su personalidad. De hecho, es desde Hipócrates que se viene mencionando el término “temperamento” como una vía para ayudar a que cada individuo se conozca más a sí mismo.

Al día de hoy hay muchas corrientes que tienen el mismo objetivo, quizás has oído hablar del eneagrama, heptagrama, DISC, entre muchas otras opciones más. Todas ellas lo que buscan es lo mismo, ayudarte a tener un detalle más preciso de quién eres.

Para nosotros en Shindo, una metodología sencilla e incluso divertida de implementar es la de “los colores de la personalidad” que tiene como base estudios Junguianos complementado con otras corrientes terapéuticas y de desarrollo humano.

Es así que se divide en cuatro grandes grupos a las personas dependiendo de la mayoría de características con las que se identifica. A cada grupo se le asigna un color: Amarillo, rojo, azul y verde.

Es muy importante considerar que todos tenemos un poco de cada color, sin embargo, predomina significativamente uno o una combinación de dos colores que es lo que te conforma.

Como todo ser humano, hay luces y sombras en la personalidad, es decir, lados fuertes y débiles. Esto no te hace ni mejor ni peor persona, te hace única!

Recuerda: Eres un acierto del universo.

A continuación te comparto una imagen que te permitirá tener un resumen de las características principales que conforman cada color de personalidad.

Lo que se busca con esta información, no sólo es que tengas más detalle sobre tu naturaleza verdadera, sino que te reconcilies contigo mismo, contigo misma, que logres ver tu singularidad cósmica y desde ahí el inmenso valor que posees.

Nunca utilices tus características de personalidad como excusa para hacer o no hacer algo, eso sólo te limita, por el contrario, aprovecha toda esta información para expandir tu consciencia y moverte hacia aquellas características que admiras en otros, no desde la envidia o la competencia, sino desde el entusiasmo por enriquecer tu mundo interno.

Entrégate a la experiencia, identifica quién eres, ámate tal cual eres y permite que esas características brillen desde ti.

ROJOS:

- Amigueros
- Cuentan chistes e historias
- Distráidos y olvidadizos
- Impuntuales
- Desorganizados
- Creativos y soñadores
- Hablan mucho, chismosos
- No terminan lo que empiezan
- Entusiastas
- Les gusta llamar la atención
- **Motivador principal: Reconocimiento**
- **Miedo principal: Rechazo**
- **Los rojos son: SOCIABLES**



Desarrollo humano

VERDES:

- Analíticos
- Organizados
- Perfeccionistas
- Negativos / pesimistas
- No gustan de la gente
- Metódicos / rutinarios
- Piensan mucho
- Poco afectivos y expresivos
- Humor negro / sarcásticos
- Terminan lo que empieza
- **Motivador principal: Orden**
- **Miedo principal: Conflicto**
- **Los verdes son: DISCIPLINADOS**

AZULES:

- Introvertidos
- Saben escuchar
- Empáticos
- Lentos
- Pacientes
- No les gusta tomar decisiones
- Adaptables
- Tímidos
- Miedosos
- Son el mejor amigo
- **Motivador principal: Seguridad**
- **Miedo principal: Cambio**
- **Los azules son: SERVICIALES**

AMARILLOS:

- Audaces / valientes
- Líderes
- Intolerantes / impacientes
- Decisivos
- Soberbios / ególatras
- Mandones
- Interrumpen
- Les encantan los retos
- Quieren tener siempre la razón y no saben perder
- Dinámicos / muy activos
- **Motivador principal: Logro**
- **Miedo principal: Fracaso**
- **Los amarillos son: DETERMINADOS**

Una vez identificado el color de tu personalidad, te invito a que respondas las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles reconoces como tus tres fortalezas principales?

2. Describe un evento en el que estas fortalezas han cobrado un valor significativo

3. Pide al menos a 3 personas que te compartan una experiencia en donde han sido testigos de estos lados fuertes de tu personalidad. Indica qué sientes cuando alguien más alcanza a ver tus luces.

4. Identifica 3 lados débiles de tu personalidad e identifica si son verdaderamente parte de tu naturaleza o fueron características desarrolladas por el entorno en el que creciste.

5. Permítete por al menos 3 días jugar al “como sí”, es decir, compórtate de manera contraria a esa característica que es un lado débil, por ejemplo: juega al como si fueras ordenado, al como si fueras aventurado, al como si fueras paciente, al como si fueras positivo. Jugar “al como sí” significa que te permitas vivir de lleno esa experiencia, descubrirte ahí mismo y de regalo enriquecer tu vida. A continuación, menciona tus epifanías de esta experiencia.

Ahora te invito a que también consideres en tu personalidad el canal de comunicación que más eres. Recuerda que percibimos el mundo a través de los sentidos por lo que hay para quienes el mundo es algo que se ve (visuales), mientras que para otros el mundo es un lugar que se escucha (auditivos) y para otros es un espacio que se siente, saborea y huele (kinestésicos).

La manera como percibes el mundo exterior, es la manera como conformas y defines tu mundo interior. Si a tus características de personalidad le sumas tu canal de comunicación estoy convencida que comprenderás más quién eres y por qué eres como eres.

Recuerda: No hay absolutamente nada malo en ti. Sólo eres tú, así de bellamente perfecto como fuiste diseñado para tu máxima realización personal.

Escribe tus más grandes hallazgos al evocarte como un ser único e irrepetible, conociendo tu personalidad y canal de comunicación.
