



*Shindō*

*Desarrollo humano*

Aprende a crear una vida con propósito





*Desarrollo humano*

## **OCTAVA SESIÓN.**

### **Atesorar tus recursos**

Hasta ahora has vivido un profundo viaje de autodescubrimiento, tienes mucho más claridad de quién verdaderamente eres, has logrado identificar y desechar de tu sistema de creencias aquellas conductas y etiquetas impuestas sin tu autorización que estaban frenando tu máxima realización personal.

Llegó el momento de hacer un compendio de todos esos recursos personales con los que cuentas y que conforman tu autoconcepto desde la mayor verdad que hasta ahora has revelado.

Para ello lo primero, es evocar tres momentos de máximo reto, esas experiencias catalogadas como crisis, vivencias de las que no sabías cómo salir adelante y que cimbraron fuertemente tu vida, aquí te comparto algunas posibles crisis:

- Cambio de residencia
- Separación de pareja
- Fallecimiento de un ser muy amado
- Enfermedad o accidente grave
- Pérdida de trabajo, negocio o empresa
- Pérdida de estabilidad económica
- Desastre climático

Recapitula cada una de estas crisis desde la distancia crítica para que logres contemplarte en plena acción y desde ahí descubras y describas cuáles fueron esos recursos personales con los que ya contabas o que dada la situación desarrollaste y que te permitieron no solo resolver y atravesar la crisis, sino desde la máxima capacidad resiliente reconstruir tu proyecto de vida.

Anota a continuación cuáles fueron esos recursos personales internos, por ejemplo: valentía para separarme de un matrimonio con violencia, aprender a hablar el idioma del nuevo país al que te mudaste, ir a entrevistas de trabajo, trabajar, implementar un sistema de manejo de finanzas personales, pedir ayuda, etc.

Recursos personales de la crisis 1:

---

---

Recursos personales de la crisis 2:

---

---

Recursos personales de la crisis 3:

---

---

El ejercicio anterior debe revelarte mucha de tu naturaleza verdadera, quién eres tu en el mundo, cuáles son esas características de fortaleza que te han forjado en la vida.

Sin embargo, la vida misma te ha permitido también vivir momentos muy bellos, de máxima alegría, a esos momentos en Shindo les llamamos “Patronus”, si recuerdas las películas de Harry Potter, hay un conjuro al usar la varita mágica que requiere que se evoque un momento feliz, bien, pues es momento de que ahora tu traigas a tu consciencia esos “Patronus” que seguramente te serán de gran inspiración y reconexión contigo mismo.

Un ejemplo de “Patronus” puede ser:

- El momento en que viste a tu hijo por primera vez
- Un momento mágico en un viaje
- Una experiencia de alegría máxima al jugar con tu mascota
- Cuando te titulaste de lo que tanto disfrutas hacer
- Una celebración especial
- La risa de tu mejor amiga o amigo
- Un chiste que cada que lo recuerdas te hace reír

Tener presente estos “Patronus” son un efecto mágico para tu consciencia, porque sin importar el evento o crisis que estés pasando, te recuerda que has sido feliz, que tienes momentos que atesoras profundamente y que te conectan contigo mismo y tu mayor grandeza.

Ahora es momento de que te permitas revelar esos Patronus y anotarlos aquí:

---

---



---

---

---

---

No es lo mismo ver las piezas de un rompecabezas por separado que verlas todas no sólo juntas, sino colocadas en el lugar correcto, verdad?

Bien, pues todo lo que acabas de anotar son tus mayores tesoros y recursos personales, son los que le dan mucho sentido a tu vida.

En el video número nueve profundizaremos un poco más al respecto de lo importante de estar consciente de estos recursos, por ahora ha llegado el momento de hacer el encuadre de tu autoconcepto. Para ello vamos a hacer un ejercicio que ya te es familiar; vas a tomar el espejo y vas a contemplarte en él, pero ahora desde esta nueva vista, desde la consciencia de todos los tesoros personales que has descubierto.

Viéndote al espejo vas a autoafirmarte desde el “Yo Soy” por ejemplo, si uno de tus tesoros personales es la puntualidad vas a decir: Yo Soy puntual, Yo Soy optimista, Yo soy valiente, Yo soy responsable, Yo Soy empática, Yo soy excelente futbolista, Yo soy sensible, etc.

Al hacer estas afirmaciones en voz alta, viéndote al espejo, estás dando la orden a tu mente de que éste es tu nuevo autoconcepto desde el cual vives el mundo. Al terminar las afirmaciones, simplemente contéplate en el espejo, sonríe, siente gratitud y amor por esa persona que es, desde siempre, un tesoro lleno de joyas preciosas... Siente!.. Siéntete en tu nueva versión y ámate!

Ahora selecciona de tu cofre de preciosas virtudes, tres de ellas. Y durante una semana vas a implementar acciones conscientes manifestándolas de manera evidente, siendo consciente de que lo haces porque eso eres.

**Recuerda: Date el permiso de ser tú, de ser feliz.**

Te sugiero que esta lista de recursos personales la tengas siempre presente y a la mano, para que en momentos de crisis recurras a ella y recuerdes con lo que ya cuentas para resolver cualquier reto que la vida te regale.

Anhelo que te sientas muy orgulloso, orgullosa de ti, recobra tu valor... contempla todo lo que vales... vales un universo en expansión y listo para contribuir desde el máximo amor en tu realización personal.

