

## Módulo 1:

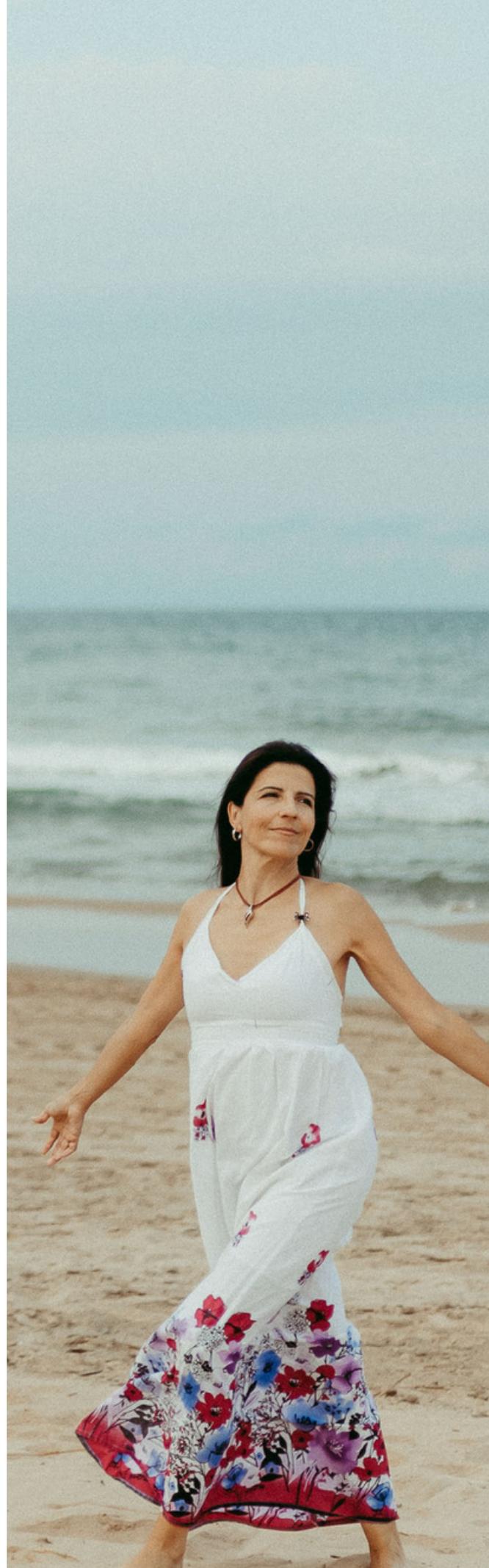
# ¿Quién soy?





Hay un lama budista, Sogyal Rimponche, autor del libro tibetano de la vida y de la muerte que cuando explica qué es meditar, asegura que es **“simplemente ser”**.

Algo tan sencillo y en apariencia tan fácil, es lo que cada día nos negamos y el motivo por el que nos negamos ese simplemente ser, es porque no sabemos quiénes somos.





## Taller 1: ¿Quién soy?

"¿Quién soy?" es una de esas preguntas existenciales que, si no sabemos responder, pueden llegar a convertirse en un obstáculo a la hora de ser felices. Saber quién es uno mismo y hacia dónde queremos ir es una de las bases para encontrar bienestar, no ya en los grandes proyectos, sino en todos los detalles de la cotidianidad.

El primer paso para vivir plenamente en coherencia es saber quién soy y qué es lo que quiero, qué es lo que me define como persona. Lo primero que me viene a la mente, cuando formulo esta pregunta es mi nombre, pero si me llamara de otra forma no cambiaría mucho mi esencia. Entonces, **¿qué es lo que me define?**

No poder responder a esta pregunta en un momento no quiere decir que no me conozca, simplemente que no me he prestado mucha atención y por eso no la sé responder, pero estoy en el camino de búsqueda, que es el del crecimiento.

**Contestar a esta pregunta requiere cierta valentía**, ya que me voy a enfrentar a cosas que no me gustan de mí y también a otras que sí me gustan, mis sueños, hacia dónde voy. A veces me voy a juzgar y otras me voy a dar cuenta que no me conozco tanto como creía.

Desde que nací hasta el día de hoy, he ido cambiando mucho de ideas, creencias, miedos, aficiones..., pero mi esencia no cambia, eso que realmente soy, sigue ahí, y ese es el objetivo para ver, quién soy realmente.



Según muchas teorías, estudios y creencias, **todos los seres humanos venimos del mismo lugar**, hay quien le llama Dios, otra energía, fuente, naturaleza... Da igual el nombre que le pongamos, lo importante es sentir que formamos parte de algo mucho mayor que nuestra persona.

Yo siempre digo que cada cual es libre de pensar lo que quiera, pero sí que es importante que aquello que pensamos nos haga estar en paz, nos sirva para vivir más felices.

Desde que estudié el curso de milagros, entiendo que **la realidad no es aquello que nosotr@s creemos, y que puede ser interpretada de muchas maneras, tantas como seres humanos hay en el mundo.** A lo que sí llegamos en consenso la mayoría, es que nuestra procedencia es más allá que este cuerpo.

Como os expliqué en el vídeo, yo creo que venimos de una fuente de energía creadora común, con la que estamos conectados, que es nuestra esencia y además nos permite crear esta realidad comoelijamos. Somos energía creadora, por tanto, hemos de ser responsables con aquello que pensamos, decimos y hacemos, porque todo crea forma en algún lugar.

Os aconsejo que veáis el documental “**¿Y tú qué sabes? Dentro de la madriguera**”, que lo explica muy bien. También la **Introducción a un Curso de Milagros de Enric Corbera**, que aclara muchos conceptos sobre quiénes somos.

# Beneficios de **buscar** saber quién soy

1. Profundizar en quién eres, te hará **ser más amigo de ti mism@**. Seguro que tienes un amigo o amiga de la que sabes casi todo de su vida, lo que le gusta, lo que no. En cambio si te pregunto a ti qué es lo que más te gusta, tus sueños, valores, carencias... a lo mejor dudas. Saber quién eres requiere tiempo de estar contigo mism@, escuchándote, sintiéndote, soñando, para saber realmente quién eres.

**2. Saber hacia dónde vas o quieres ir.** ¿Qué busco? ¿Qué quiero hacer? Normalmente caminamos por inercia sin saber hacia dónde vamos o siguiendo un modelo social, pero que no es el camino que deseamos, aunque sí el que elegimos. Estar satisfech@ con la vida que llevamos es clave para ser felices, por ello es importante plantearnos todas estas preguntas, ya que si no lo hacemos, no podremos cambiar las circunstancias. ¿Estarías content@ con lo que has hecho en la vida hasta hoy, si te mueres mañana? Si contestas negativamente a ella, debes reflexionar más sobre lo que estás haciendo para darte cuenta de qué cosas necesitas o quieres cambiar.



3. Profundizar en quién soy, me ayudará a **conocer qué necesito para ser feliz**. El ser humano necesita muchas cosas, alimento, ropa, afecto, estabilidad, trabajo... Pero para ser feliz se necesitan muchos ingredientes: bienes materiales, pasarlo bien, amor, obrar el bien, vida espiritual. Profundizar en mi identidad, es permitirme saber qué necesito yo.

4. Si entro en mí, puedo **descubrir el propósito para qué vivir**. A veces nos quedamos sin ilusión, sin fuerzas para levantarnos cada mañana, y es porque hemos perdido nuestro propósito. Cuando lo reencuentras y sabes para qué estás aquí, te sientes importante, valiosa y con motivación para seguir.

5. Cuando profundizo en mí, puedo **aprender qué tengo para dar a los demás**. Somos más felices cuando más felices hacemos al otro. Cuando hacemos feliz a nuestro hijo, amigo u otra persona, esto nos genera valor interno, bienestar.

Quien recorre el camino del autodescubrimiento, adquiere profundidad en el ser y estas son capacidades que nos ayudarán a desarrollarnos y a saber quién somos. La diferencia entre lo que soy y lo que quiero ser, es la clave para dar lo mejor de nosotr@s mism@s.



# La identidad

La identidad no es quién realmente somos, sino lo que mostramos al mundo y por ende, lo que el mundo nos devuelve. Influye en nuestra manera de vernos y en nuestra autoestima.

**Se va forjando a lo largo de la vida**, desde pequeños experimentamos con el ensayo y error, copiamos modelos familiares y nos dejamos guiar por lo que nos dicen de nosotros. En la adolescencia, nos revelamos a todo lo que nos han dicho y buscamos quiénes somos en la interacción con los demás, sobre todo los iguales. Cuando entramos en la edad adulta, parece que ya sabemos quién somos, pero la vida nos va poniendo en situaciones que nos llevan una y otra vez a replantearnos las mismas preguntas.

***¿Qué soy yo, de dónde vengo, a dónde voy, qué quiero ser?***

Lo que yo creo que soy, también afecta y se ve afectado por la autoestima: ¿Me quiero mucho, poco o nada? ¿Soy lo que quiero ser?, y la autoeficacia: ¿Soy capaz de ir a dónde quiero ir? ¿Soy capaz de ser lo que quiero ser?

**La autoestima es la percepción que yo tengo de mí mism@, cómo me veo, cómo me valoro, la noción que tengo de mi verdadera identidad.** Una persona con buena autoestima sabe quién es, para lo que sirve, para lo que no y se relaciona desde ahí con sus semejantes. La ha construido a partir de lo que ha vivido, experimentado, sentido y sanado en su interacción con otros y consigo mismo.

¿Qué puedo hacer por mí? ¿Qué me puedo dar? Atender mis propias necesidades en vez de las de los demás es el primer paso, después ya puedo compartir y estar para el otro, pero primero yo. No desde el concepto negativo del egoísmo, sino, desde el autocuidado y el respeto por mi persona. Tengo que sentirme en todo momento y vivir en coherencia con lo que quiero y lo que hago para sentirme bien.

Una manera de verme y conocerme a fondo es estar conmigo. Desde mi soledad, es desde ahí donde voy a ver realmente quién soy. Aquí nos da miedo entrar, pero en la soledad me puedo llegar a sentir acompañad@ por mí mism@, cuando sano ese miedo a ella. Nos asusta estar en soledad, porque no sabemos estar con nosotr@s mism@s.

Por tanto, saber quién soy me hace más fuerte y, a pesar de las adversidades que puedan presentarse en la vida, me ayuda a superar las dificultades. La fuerza entendida como fuerza interior, motivación, energía de acción. ¿Cómo puedo conseguir esa fortaleza? Para empezar, analizando las siguientes preguntas:

**¿CUÁLES SON MIS PUNTOS FUERTES?** Si sé cuáles son mis puntos fuertes, es decir, mis talentos y cualidades, tendré más confianza en mí mism@.

**¿CUÁLES SON MIS PUNTOS DÉBILES?** Tal como una cadena se rompe por su eslabón más débil, podría perder en un instante mi identidad, es decir, olvidarme de quién soy si me dejo dominar por mis puntos débiles. ¿Qué punto débil necesito aprender a controlar?

**¿QUÉ OBJETIVOS TENGO O ME HE PROPUESTO PARA ESTE AÑO?**



# Características de la construcción de la identidad

La identidad tiene un gran componente emocional, y saber “quien soy” también lo tiene. De manera resumida, algunas de las características que debemos de considerar respecto a la construcción de la identidad son las siguientes:

- La identidad se desarrolla en interacción con otros.
- La identidad es una definición socialmente construida del ser.
- La identidad es un fenómeno subjetivo, con un fuerte componente emocional.
- La formación de la identidad implica un proceso de reconocimiento y de valorización de uno mismo y de las posibilidades para hacer frente a los retos.



# La autorreflexión para volver a conectar con uno mismo

**El camino hacia el ser, se inicia con la autorreflexión real,** pero para ello, necesitamos tiempo para vernos y generar unos hábitos que nos ayuden a seguir creciendo cada día. Practicar la autorreflexión es un aspecto muy importante en el desarrollo de una persona, y aunque sea simple, no es fácil.

Disponemos de una gran cantidad de recursos internos para el autoconocimiento y la autorreflexión, lo único es que no nos hemos dado cuenta.

Tenemos conciencia corporal, emocional y mental, que nos da pistas de qué cosas nos gustan y cuáles no, lo que nos falta es darnos cuenta de ellas y saber decidir siempre en coherencia y en función a lo que queremos.

Disponemos de varios recursos internos que podemos usar en cualquier circunstancia: asertividad, habilidades personales, inteligencia, coraje, fuerza de voluntad, carisma, intuición, creatividad, tenacidad y muchos más; que no nos vemos, pero que están ahí y que podemos utilizarlos en cualquier situación.

Todas estas herramientas las tenemos en nuestra mochila y están ahí para servirnos. No importa si no las usamos todos los días, las tenemos para cuando queramos, lo único es que tenemos que hacer, es saber que están ahí y que forman parte de nosotr@s.

## Una reflexión final

**Responder a la pregunta "¿Quién soy yo?" implica**, entre otras cosas, enfrentarnos a la tensión entre **lo que creemos ser y lo que queremos ser**. Es prácticamente imposible valorarse a uno mismo sin compararse con una versión del yo ideal, con todo aquello que nos gustaría ser.

Trabajar tanto en la autoestima como en nuestro potencial y capacidades hará que nos enfrentemos a esa pregunta sin miedos.

Otra manera de saber quién soy es meditar, conectar conmigo cada día aunque sean 15 segundos. **Respirar en mi cuerpo y prestar atención a todo lo que siento**, cómo entra y sale el aire en mis pulmones, cómo apoya mi cuerpo sobre el cojín o el suelo, soltando el pensamiento y centrándome única y exclusivamente en mi respiración.

Cuando llevo un ratito ahí me pregunto "¿quién soy?, ¿quién soy?", y me dejo tiempo para que la respuesta llegue.

También se puede utilizar la técnica aprendida en la masterclass sobre meditación.

**Solo desde el silencio interno, podré conectar con lo que realmente soy.**

