



En la vida, a menudo nos encontramos en una lucha interna constante. Nos criticamos por nuestros errores, nos juzgamos por nuestras debilidades y nos exigimos más de lo que podemos soportar. Esta falta de autocompasión puede tener un impacto profundo en nuestra salud mental y emocional, socavando nuestra autoestima y provocando ansiedad, depresión y estrés. En este artículo, exploraremos la importancia de hacer las paces contigo mismo y cómo cultivar la autocompasión puede conducir a un mayor bienestar interior. Para empezar, despide al juez interior, e intenta llevarte bien contigo, los demás también saldrán ganando.

En lugar de criticarnos y castigarnos por nuestros errores, permítanos ser imperfectos. Riégate y cuídate. Regálate microplaceres. Los míos son mi mate mientras escribo, el paseo de confianza con mi amigo, el ratito de series cómicas en familia, la carrerita de las mañanas, el Yoga de la tarde... Víctor Frankl dice que el éxito, como la felicidad es un efecto secundario inesperado de la dedicación personal a una causa mayor que uno mismo. Me levanto por la mañana y me acuesto por la noche y entre medias trato de ocuparme lo mejor que puedo nos decía Cary Grant. Pues eso.

¿Qué posición ocupas en la lista de tus prioridades? ¿Te tienes en cuenta como persona? ¿O solo ejerces de padre, madre, marido o mujer, hijo o hija o empleada o de jefe? ¿Cuántos sueños esperan ser cumplidos? Hay personas que se quedan detenidas en los semáforos rojos de la vida y no se dan cuenta de que hay otros verdes que te invitan a pasar ¿Cuál es tu semáforo rojo? ¿Cuál es el semáforo verde que no estás aprovechando?

Haz un compromiso contigo mismo: ¿Qué te propones hacer? ¿Cuándo empezarás de manera efectiva? ¿Qué deberás hacer diariamente para conseguir ese objetivo? Pon la fecha en que completarás ese proyecto. Y fírmalo.

Miguel Ángel decía que, al esculpir, él solo quitaba lo que sobraba, ¿Qué habito te sobra? ¿De qué compromiso puedo prescindir? ¿Qué gastos puedo renunciar? Haz arqueología: ¿Cuál es tu virtud escondida?

El sequito hace a la reina; dicen que somos la media de cinco personas que nos rodean, ¿qué media te da? Rodéate bien y conoce a personas de valor para subir la nota media. El secreto de una buena relación es «casarte con el otro sin divorciarse de uno mismo» (Antoni Bolinches) Esto es como un aeropuerto, hay entradas y salidas: ¿Qué personas importantes han salido de tu vida? ¿Cuáles han entrado?

Intenta estar a buenas contigo. Amarse a uno mismo es una aventura que dura toda la vida nos dice Óscar Wilde. Si vas a vivir contigo toda la vida ¿prometes cuidarte y amarte cada día?

«Haz amistad con tu sombra» nos dice Jung, la sombra es la parte de tu personalidad que está oculta o deprimida. No sientas miedo de sentirte vulnerable ante el otro o de pedir ayuda.

Permítete enfadarte para no estallar, pero enfádate bien y avisa a tu entorno.

Caminar libera el enfado. Los esquimales mandan andar en línea recta, y la distancia en el que el enfado es conquistado es la fuerza del enfado. Pero ¡jojo! La tris-

## HAZ LAS PACES CONTIGO

teza, el rencor y el mal humor se han convertido en dictadores de nuestra vida. La mente se está convirtiendo en un gran tirano que no deja paso a lo más importante. Negocia con tu mente. Presta atención a tu diálogo interno y reemplaza la autocritica con afirmaciones amorosas y compasivas. Trátate a ti mismo como lo harías con un amigo querido en tiempos difíciles.

Ho'oponopono: palabra hawaiana, se traduce como higiene mental y tiene como base el mantra: «Gracias, perdón, lo siento, te amo». Este mantra junto a la decisión de no repetir errores ayuda a disolver la culpa ya que la culpa paraliza.

Urge y es esencial no añadir sufrimiento al sufrimiento, y aprender a aliviar el dolor propio y ajeno.

Hay dos tipos de sufrimiento: el inherente a la vida y sus vicisitudes y el que genera inútilmente la ofuscada y neurótica mente humana. Nadie puede escapar de las vicisitudes humanas vitales, pero sí se puede poner medio para modificar los modelos mentales que tanto sufrimiento innecesario nos produce.

Una persona equilibrada engendra menos sufrimiento mental y, además, al no reaccionar tan desmedidamente, se evita muchas fricciones y aflicciones vitales. Nadie puede evitar los impactos de la vida, pero si la desmesurada reacción ante ellos para mantener la mente más firme y ecuánime

Walt Witman nos dice: «No dejes que el día termine sin haber crecido un poco,

sin haber sido feliz, sin haber aumentado tus sueños. No te dejes vencer por el desaliento. No permitas que nadie te quite el derecho a expresarte».

Recuerda el ichigo-ichie, es decir este momento no se volverá a repetir. La vida no se compara, se gasta. Somos malabaristas de la vida. ¿Hay vida después de la muerte? Hay vida antes de la muerte. Los que más quieren que la vida se alargue son los que menos la aprovechan. La segunda vida empieza cuando te das cuenta de que solo tienes una.

Recordemos las leyes de Stevenson: Nadie lo tiene todo, no dejes que otros establezcan otras normas, haz las cosas que te gusta hacer, no pidas prestados los problemas a los demás, ten muchos intereses, mantente ocupado en algo, haz lo que puedas por aquellos que son menos afortunados que tú. Intenta ser amable es más importante de lo que puedas imaginar

### EJERCICIOS

- Mapa de visualización personal, pega un poster enfrente de ti con tus logros. Haz la línea de tu vida: dibuja una línea recta y en ella marca los momentos más importantes: muertes, nacimientos, matrimonios, crisis, rupturas. Analízalo

Si fueras a morir mañana ¿qué cosas importantes harías? ¿Qué desordenes arreglarías? ¿Qué cosas inacabadas completarías? ¿Qué dirías a las personas que amas?

\* Resume tu autobiografía: Resume tu vida en siete palabras, ¿qué mensaje vital puedes deducir de cada término?, ¿qué tienen en común todas tus palabras? A veces hay biología, pero no hay biografía.

### El barquero inculdo

Se trataba de un joven erudito, arrogante y engreído. Para cruzar un caudaloso río, tomó una barca. Silente y sumiso, el barquero comenzó a remar con diligencia. De repente, una bandada de aves surco el firmamento y el joven preguntó al barquero:

- Buen hombre, ¿has estudiado la vida de las aves?

- No, señor – repuso el barquero.

- Entonces, amigo, has perdido la cuarta parte de tu vida.

Pasados unos minutos, la barca se deslizó junto a unas exóticas plantas que flotaban en las aguas del río. El joven preguntó al barquero:

- Dime, barquero. ¿has estudiado botánica?

- No, señor, no sé nada de plantas.

- Pues debo decir que has perdido la mitad de tu vida – comentó el petulante joven.

El barquero seguía remando pacientemente. El sol del mediodía se reflejaba sobre las aguas del río. Entonces el joven preguntó:

- Sin duda, barquero, llevas muchos años deslizándote por las aguas. ¿Sabes algo de la naturaleza del agua?

- No, señor, nada sé al respecto. No sé nada de estas aguas ni de otras.

- ¡Oh, amigo! – exclamó el joven -. De verdad que has perdido las tres cuartas partes de tu vida.

Súbitamente, la barca comenzó a hacer agua. No había forma de achicarla y la barca comenzó a hundirse. El barquero preguntó al joven:

- Señor, ¿sabes nadar?

- No – repuso el joven.

- Pues me temo, señor, que has perdido toda tu vida.

\* El frasco de la gratitud: pon un frasco en sitio visible y mete cosas por las que estás agradecido, y cuando estés decaído lo lees. Aprecia lo que tienes y te darás cuenta de que no lo venderías por todo el oro del mundo. Las mejores cosas de la vida ya son tuyas, si puedes apreciarte a ti mismo.

\* Ten un botiquín de películas y botiquín de libros que te sanen.

\* Escritura terapéutica: escribe cada día siete minutos exactos, llegado ese tiempo para de escribir aunque tengas más ganas y hazlo 21 días y luego lees el resultado.

\* Pide que te digan una fortaleza tuya, y haz una caja de tesoros. Las mejores cosas de la vida son ya tuyas.

\* Lo normal es lo extraordinario: imagina que tuvieses que estar una larga temporada en un hospital, ¿qué echarías de menos? Haz una lista

\* Haz inventario de las cosas que no venderías por nada. Tendrás un motivo para sentirte rico. Y agradecido: hazlo cuando te sientas desanimado.

Decía Neruda, «Algún día en algún lugar te encontraras a ti mismo y esa puede ser la experiencia más bonita o amarga de tu vida».

