

LA VERDADERA AUTOESTIMA

1. La verdadera autoestima

La autoestima es amor y amor es lo que somos. Por lo tanto, la autoestima no es algo condicionado ni que tengamos que fabricar. La verdadera autoestima es natural, se da siempre y la experimentamos cuando atendemos nuestra naturaleza esencial.

Por lo general, creemos que la autoestima es un sentimiento subjetivo de valoración personal que hacemos de nosotros mismos. Este sentimiento lo solemos asociar y vincular a los recursos, capacidades, valores y habilidades personales, al aspecto de nuestro cuerpo, a los bienes materiales, a los logros personales y profesionales, a la aprobación y reconocimiento de los demás, etc. Ésta es una autoestima falsa ya que está condicionada por el contexto particular y por la subjetividad de cada individuo. Es decir, según tu infancia, educación, condición física, salud, situación laboral, capacidad intelectual, etc. tu autoestima será alta o baja. No tiene sentido.

Un primer paso para poder experimentar una autoestima real es **dejar atrás la idea de que el valor de cada uno y nuestra condición de ser amado es circunstancial o condicionada.**

Aunque nuestra conciencia humana se encuentre bien alejada de nuestra verdadera realidad "autoestimada", desde nuestro estado de conciencia actual **podemos reconocer y aceptar la posibilidad de que en todo momento somos aceptados y amados por la vida, pase lo que pase, hagamos lo que hacemos, puesto que somos algo intrínseco a ella. La vida en sí es amor y se ofrece amor a sí misma.**

2. Las claves para experimentarla

El ego niega constantemente que somos amor, tan consciente como inconscientemente. Fruto de esta incesante negación, creemos que la autoestima no forma parte de nuestra esencia, sino que es algo que **debemos generar** y, entonces, construimos y buscamos una autoestima **basada en la aprobación y aceptación de los demás o de nosotros mismos.**

La verdadera autoestima **se experimenta cuando conectas con tu complitud, cuando decides abrazarte y amarte sin condiciones ni limitaciones. Una forma de promoverlo es a partir de la aceptación radical de la existencia de TODAS las creencias falsas y victimistas y de TODAS las circunstancias psicológicas, emocionales, físicas, relacionales, personales y materiales que experimentamos.**

Es básico e imprescindible que **aceptemos el hecho de que nos identificamos con el ego y que, por lo tanto, continuamente estamos negando nuestra esencia.** Al tomar conciencia de este mecanismo de negación, podemos perdonar nuestros significados e interpretaciones y así decidir de nuevo a favor de atender la felicidad y complitud que siempre somos.

Te invitamos a que descubras que **cuando no niegas ni te defiendes psicológicamente de ninguna situación, pensamiento, emoción o sensación, entras en coherencia con la vida ya que ella no se defiende de nada, dada su invulnerabilidad.** Fruto de entrar en coherencia con la vida a través de esta no lucha, tu sentir resuena con ella y experimentas cómo paulatinamente vas disfrutando de estados más elevados de gratitud, armonía, alegría y bienestar.

Así pues, se trata de aceptar las situaciones, los pensamientos y las emociones tal y como acontecen, **desde la honestidad y la humildad de reconocer que todo está siendo aceptado por la vida y que nada es grave ni representa una amenaza para nuestra naturaleza esencial.**

Tendemos a juzgar cada aspecto de nuestra vida como **bueno/malo, correcto/incorrecto, digno/indigno, moral/inmoral.** Al observar este mecanismo podemos decidir soltar estas creencias, y al hacerlo, podemos ser conscientes de la subjetividad de nuestras opiniones y, por lo tanto, nos resulta más sencillo alinearnos con lo que sí es real.

Entonces, simplemente **dejamos de luchar, dejamos de creer que el mundo es hostil, que debemos defendernos y que somos vulnerables y víctimas de lo que sucede tanto dentro como fuera de nosotros. Al hacerlo, simplemente nos estamos declarando INOCENTES y estamos liberando al mundo y a nosotros mismos de nuestros juicios.**

Por lo tanto, es clave dejar de **negar y rechazar todos los mecanismos de autoataque, de juicio, de defensa, de argumentación, etc.** Es clave abrazar todas las emociones y

pensamientos desagradables, las expectativas, la inseguridad, la dependencia emocional, etc.

Cuando nos damos permiso para que todo esto forme parte de nuestra experiencia de vida sin creérselo y sin darle importancia, es cuando permitimos que el juicio se convierta en perdón, que el miedo se disuelva y aflore el amor y que la lucha contra nuestra personalidad caiga y podamos realmente experimentar la paz que somos.

3. El juicio y la desvalorización

Inconscientemente validamos la creencia de que estamos separados del Ser. Cada vez **que nos juzgamos mantenemos la creencia de que somos indignos y, por lo tanto, seguimos reforzando la culpa inconsciente. Asimismo, albergamos la falsa esperanza de que al juzgar un determinado comportamiento o pensamiento que no nos gusta, este cambiará.**

Por otro lado, si lo observamos, descubrimos que **nos desvalorizamos ya que pensamos que somos indignos, no merecedores de amor, no válidos o incapaces de hacer determinadas acciones o asumir ciertas responsabilidades.**

Paradójicamente cuando tomamos conciencia de que nos desvaloramos, **usamos la misma desvalorización como un nuevo argumento para seguir haciéndolo. La buena noticia es que no pasa nada por desvalorarte ya que esto no te hace perder valor, simplemente modifica tu experiencia, pero nunca tu esencia.**

Por otra parte, muchas veces **creemos que no somos suficientemente válidos o capaces de realizar ciertas tareas o asumir ciertas situaciones. Al no enfrentar determinados retos evitamos la posibilidad de “equivocarnos”. El perdón y el reconocimiento de la inocencia ante cualquier situación es la última acción que el ego quiere realizar. Así pues, nos protegemos de la vulnerabilidad del error puesto que lo vivimos como “una evidencia” de nuestro no valor y, al hacerlo, cerramos la puerta a la posibilidad de poder perdonarnos si “nos equivocamos”. Así mismo, seguimos reforzando la creencia de no ser suficientes.**

Al no hacerlo, perdemos la oportunidad de cuestionarnos sobre la importancia que le damos al hecho de realizar “mal” una determinada tarea y, por lo tanto, **no nos abrimos a cuestionar la**

creencia de que “el error es malo” y la seguimos validando como cierta. Esto nos lleva a seguir pensando que si “nos equivocamos” somos indignos, insuficientes y carentes de amor. Asimismo, nos auto negamos la posibilidad de descubrir si realmente somos capaces de realizar o no lo que de entrada vemos imposible.

3.1. ¿Qué podemos hacer para dejarnos de juzgar y desvalorizarnos?

Cuando nos abrimos a **reconocer que realmente no nos gustan ciertos aspectos de nosotros mismos y empezamos a mirarlos sin gravedad es cuando empezamos a darnos cuenta de que no sabemos cómo amarlos, sin que esto sea grave. Entonces, es cuando dejamos de intentarlo y descansamos en el no saber. En ese preciso instante es cuando empezamos a aceptarnos y a amarnos de verdad. Al dejar de rechazar nuestro rechazo, nos abrimos a reconocer que está ahí, aunque no nos guste. Desde aquí, empezamos a experimentar un descanso que nos lleva a abrazar y aceptar lo que antes rechazábamos.**

Por lo tanto, lo que podemos hacer para dejar de experimentar juicio y desvalorización es lo siguiente:

- Recordar que **todo lo que percibes es fruto de tu interpretación condicionada y que, por lo tanto, es falsa.** Desde este espacio, practicar la **humildad de no saber.**
- **Cuestionarte la creencia de que el error es malo y que “equivocarte” te hace peor que los demás. Ninguna acción te define, sea armónica o no, esté alineada o no con tu esencia.**
- **Aceptar el hecho de juzgarte** y entender que es un mecanismo del ego y que, por lo tanto, es **esperable** hacerlo una y otra vez.
- Reconocer que tienes muchos **pensamientos de carencia, de incomplitud, de dependencia emocional, de inseguridad, de miedo, de culpa, etc. y que no pasa nada por ello. Entender que no tienen ningún poder sino los validas.**
- **Cuestionarte las creencias limitantes y decidir de nuevo a favor del amor que eres.**

Ejercicio práctico: Escribe una lista de al menos 15 aspectos/características que no te gustan de ti mismo. Procura ser muy honesto y no dejarte nada. Pueden estar relacionados con:

- Personalidad: momentos en los que te experimentes estresado, impuntual, cascarrabias, victimista, autoexigente, juzgador, demasiado bueno, etc.
- Aspectos físicos
- Capacidades físicas, intelectuales y emocionales.
- Circunstanciales: salud, relaciones, trabajo, situación económica, lugar donde vives, etc.

Puntúa del 10 al 1 en función de la intensidad, rechazo y nivel de gravedad que consideras cada aspecto. 10 significa que es muy grave para ti, que no te gusta nada o que te avergüenza y 1 significa que es un casi nada grave.

Ahora, en otra hoja distinta, escribe la siguiente frase con cada uno de los aspectos que has apuntado a la primera hoja. Tomando como ejemplo el estrés, la frase sería:

- No me gusta el estrés, pero decido mirarlo y aceptarlo porque esencialmente no es grave.

A continuación, lee cada frase en voz alta y cuelga esta segunda lista en algún lugar cómodo y accesible para que la puedas leer a diario. La primera lista la guardas para poder utilizarla más adelante.

Deja pasar dos semanas y valora de nuevo la lista de la primera hoja en la que habías escrito todo aquello que no te gusta. Recuerda hacerlo con la máxima honestidad, ya que el ego es muy astuto y puede que nos autoengañemos diciéndonos que ya lo llevamos mejor. Compara la puntuación inicial con la de ahora.

Cómo analizar la comparación:

- Si observas que tus valoraciones han bajado de intensidad, comienzas a tener la prueba de que la aceptación de lo que no nos gusta y el quitarle gravedad nos lleva a relacionarnos mejor con esto.
- Si ves que los baremos siguen iguales o prácticamente iguales es una muestra de que sigues considerando graves o erróneos los aspectos mencionados y que no estás abierto a perdonarlos, sin que esto sea grave.

4. Transformando la relación con el merecimiento

Es habitual que los seres humanos experimentemos de forma ocasional o habitual una sensación de no merecer la felicidad, el éxito, el reconocimiento profesional, etc... **Esta sensación habitualmente va ligada a la baja autoestima y, por tanto, a la desconexión esencial.** Esta sensación puede manifestarse en diversas áreas de nuestra vida, especialmente en el **ámbito profesional y sentimental.**

Tras el sentimiento de no merecimiento podemos descubrir la siguiente creencia subyacente:
“Nuestra valía no es intrínseca, sino que debemos ganarla”

Si sostenemos esta creencia o alguna semejante, lo que estamos afirmando en el fondo es que de base no somos valiosos y que, por lo tanto, debemos ganarnos el aprecio y el reconocimiento. **Dado que creemos que la indignidad y la no valía son reales, estas sensaciones siempre nos acompañan. Por eso es importante que nos replanteemos el concepto de valía.** A continuación exponemos dos afirmaciones que pueden ayudarnos:

1. **La valía y dignidad no tienen que ver con las acciones ni capacidades de las personas.** De la misma forma que un recién nacido tiene un valor intrínseco sólo existiendo, esta valía no la perdemos con el paso del tiempo. Cierto es que nuestras acciones y capacidades nos abrirán o cerrarán puertas en las relaciones humanas, pero nunca con el Amor esencial. **La Vida nos ama incondicionalmente** y, por lo tanto, siempre podemos prestar atención a esta realidad y mostrarnos receptivos a ella. **Al atender nuestra valía esencial, la sensación de no valía empieza a disiparse y, sobre todo, a disociar de si tenemos éxito o no, de si nos quieren o no, etc. De esta forma, experimentamos felicidad y tranquilidad independientemente del reconocimiento de los demás.**

2. **La valía y la dignidad no tienen que ver con cómo nos ven los demás.** Dado que nuestra valía es intrínseca, permanente e incondicional, nadie nos la puede dar ni nadie la puede quitar. Esto significa que **si disfrutamos de reconocimiento y amor en las áreas profesionales y relacionales no se debe a que los demás nos estén avalando ni dignificando sino a que se están dando unas circunstancias específicas que hacen que recibamos esta aceptación, reconocimiento y aprecio de los demás.** Sin embargo, es necesario ser conscientes de que en otras circunstancias es muy probable que ese reconocimiento no existiría y que no por ello dejaríamos de ser válidos y merecedores de amor.

Es sabido de pintores, científicos, artistas, personas muy altruistas, etc. que no recibieron ningún tipo de reconocimiento social mientras estaban vivos ya que en el contexto de la época que vivieron no se valoraba lo que se puede valorar actualmente. Así pues, podemos ver cómo estos condicionantes y contextos cambian en función de la cultura, la época, la madurez de las personas, el género, etc. Esto evidencia claramente cómo **el reconocimiento social no es consistente y, por lo tanto, no tiene ningún tipo de credibilidad**. Al ser conscientes de ello, resulta más sencillo **dejar de someter y condicionar nuestro valor a él. Esto es compatible con ser agradecido con las personas que valoran nuestro trabajo y las personas que nos quieren, pero siempre recordando que nuestro valor no varía en función de si nos muestran afecto o no.**

Por otro lado, **si nos sentimos estafadores o fraudulentos es porque creemos que nos aman o nos valoran por encima de lo que nosotros sentimos que valemos o merecemos**. Es lo que se conoce como el **“síndrome del impostor”**. De alguna manera, consideramos que los demás viven engañados porque ven en nosotros cualidades que no están. **Es comprensible que esto ocurra ya que es habitual que nos valoremos unos a otros en base a las acciones que realizamos o a las capacidades que mostramos, obviando el propio valor intrínseco de cada uno. Entonces, podemos ser conscientes de que son percepciones erróneas y que, por lo tanto, podemos dejar de creer que somos estafadores de lo que los demás pueden estar proyectando en nosotros.** Nuestra responsabilidad es recordar que somos valiosos intrínsecamente y que es esperable que nos encontremos con muchas situaciones en las que esto no se tenga presente y que se nos valore principalmente por nuestras acciones o capacidades.

Una vez cuestionada esta creencia, si seguimos experimentando sensaciones muy acusadas de no merecimiento, podemos tener en cuenta lo siguiente:

- Podemos abrirnos a **sentir con conciencia la sensación física de no merecimiento en el cuerpo**, es decir atender todos los sentimientos y emociones que emerjan.
- Podemos reconocer que estamos vivos y que, por lo tanto, **nuestro valor es simplemente la vida que somos.**

En caso de que este reconocimiento esencial no sea claro, podemos tener en cuenta otros factores que nos pueden estar condicionando:

- Puede que durante **nuestra infancia hayamos vivido experiencias donde se nos despreció, se nos aisló, se nos maltrató, se nos dijo muy a menudo que molestábamos, que éramos un estorbo o se nos culpó de las circunstancias económicas y familiares.** Tan sólo que se diera uno de estos escenarios ya resulta suficiente para que nos acompañe la sensación de no merecimiento en la vida adulta.

- **La forma en que fuimos concebidos, si nuestros padres querían niño o niña, si éramos o no deseados o si fuimos fecundados por descuido o violación puede llevarnos a no sentirnos merecedores.**

- Los **abortos** que nuestra madre tuvo anteriores a nuestro nacimiento. **Si estas muertes no fueron reconocidas y no se hizo el duelo, puede suceder que nazcamos con información o confusión identitaria del ser nonato.** Algo parecido ocurre también cuando deben nacer **gemelos y sólo uno de los dos sobrevive.** El que sobrevive puede experimentar sensaciones de no merecer felicidad, de culpabilidad, de injusticia o de vivir sin brillar. Es lo que se conoce como **“síndrome del gemelo superviviente”**.

- Puede que estemos representando a **ciertos miembros de la familia con los que no hemos coincidido en vida, es decir, que murieron antes de nosotros nacer.** Su muerte se debió a **circunstancias inesperadas, injustas o impactantes.** Por ejemplo, puede que fuesen víctimas de asesinatos, se suicidaran, muriesen jóvenes, a causa de accidentes o de enfermedades fulminantes, etc. Esta representación del familiar difunto la podemos encontrar ya sea porque compartimos el nombre, la semejanza física, la fecha de nacimiento o muerte, el oficio, etc. Si sientes que en tu caso es muy acusada esta sensación de no merecimiento, puedes preguntar información a tus familiares para averiguar si en tu familia ha habido muertes de esa índole antes de tu nacimiento.

Si alguno de estos factores resuena en ti, puedes escribir una **carta simbólica de empoderamiento y autoaceptación dirigida a ti mismo y al niño interior que vivió alguna de estas experiencias.** La carta podría incluir las siguientes declaraciones:

-Existo porque la vida lo ha querido así.

- No soy responsable de las expectativas ni las molestias de los demás.
- Mi valor es intrínseco y permanente.
- La vida me ama incondicionalmente.
- Tengo el mismo valor y derecho al éxito que cualquier persona.
- La luz, la paz y el amor son mi verdadera identidad.
- No soy responsable del destino de los demás.

5. Transformando la relación con los pensamientos

A lo largo del día tenemos muchos pensamientos. **Desde nuestra identificación con ellos, rechazamos aquellos que no nos gustan** ya creemos que van en contra de lo que consideramos correcto o válido.

Tendemos a ocultarlos, a maquillarlos, a cambiarlos sin darnos cuenta que, haciendo esto, estamos protegiendo nuestro sistema de pensamientos ya que estas acciones de rechazo y ocultación provienen de la creencia: **“Estos pensamientos no deberían existir”**.

Los pensamientos que no nos gustan, como todo lo que rechazamos, siguen en nuestro inconsciente pendientes de ser aceptados, mirados y perdonados. De vez en cuando regresan para que los podamos aceptar, mirar y perdonar. Y suelen reaparecer con más fuerza e intensidad. Recuerda que, **al rechazarlos, en realidad lo que hacemos es validar su veracidad y relevancia, ya que les estamos destinando nuestra energía y atención.**

Entonces, en vez de hacer ver que no están o de luchar contra ellos, lo más liberador es dirigir nuestra atención hacia ellos y observarlos.

En general, nos dan miedo porque pensamos que tienen poder sobre nuestra vida, pero no es así. Simplemente, nos ofrecen la posibilidad de mirar aquello que pensamos, aunque aparentemente no nos guste. **Cuando nos abrimos a mirarlos, sentimos integridad, coherencia y paz ya que el autoengaño se disuelve y poco a poco dejamos de rechazarlos.**

Al hacer este gesto, **nos abrimos a querernos más, ya que somos más honestos y, a su vez, podemos descubrir lo que realmente pensamos acerca de nosotros mismos y del mundo.** Por

lo tanto, nos permite sanar, ya que al mirarlos podemos decidir cuestionarlos, desacreditarlos y quitarles relevancia.

Observa que aceptar nuestros pensamientos **no es reforzarlos ni validarlos**, sino todo lo contrario. Cuando los **aceptamos plenamente nos dejamos de pelear contra ellos y, entonces, se van debilitando**. Te animamos a que lo compruebes por ti mismo.

Por otro lado, los pensamientos que son **reiterativos aparecen ya que negamos las emociones o los sentimientos vinculados a ellos**. Dado que creemos necesitar que se den determinados escenarios para estar bien y así no sufrir, la mente busca soluciones y estrategias para que estos escenarios se den favorablemente ya que no queremos sentir la incomodidad que creemos que implicaría que no se dieran.

Por otra parte, **dado que no queremos sentir la emocionalidad que se puede activar ante ciertos escenarios, buscamos mil y una formas para que estos no pasen**. Este hecho es lo que nos lleva a estar constantemente alerta y, por lo tanto, implica que experimentamos pensamientos reiterativos en torno a lo que nos preocupa y que no queremos que pase de ninguna manera. En este caso, la forma de relacionarnos con ella es la misma, es decir, la de decidir **dejar de rechazarlos y mirarlos sin más**. Paralelamente, es importante abrirse a la posibilidad de sentir incomodidad en ciertas situaciones y decidir vivir plenamente las emociones que se nos puedan despertar ya que, de esta forma, **liberamos nuestra emocionalidad reprimida y, al hacerlo, estamos promoviendo que los pensamientos reiterativos vayan disminuyendo**.

Ejercicio práctico: Piensa en una situación que sea incómoda para ti o alguien que te genere malestar. Haz una lista de todos los pensamientos que tengas al respecto, sin ningún tipo de filtro. No te preocupes por si parecen incorrectos, malvados, exagerados, infantiles, etc. Busca ser el máximo honesto contigo mismo.

Ahora, puedes leerlos uno por uno y preguntarte: ¿Me siento mal por pensar esto? ¿Qué pienso sobre mí por el hecho de pensar estos pensamientos?

Si algunos de estos pensamientos consideras que son malvados o incorrectos, puedes preguntarte: ¿Estoy plenamente seguro de que esto que pienso es malo o incorrecto?

Ahora, vuévelos a leer y di: Aunque no me gusta pensar esto de esta situación o persona, si soy humilde, no puedo asegurar que esté mal pensarlo, así que puedo descansar con su existencia.

Haciendo esto, les estás reconociendo sin desecharlos, les estás brindando luz y estás permitiendo que pierdan fuerza.

6. Transformando la relación con el cuerpo

Socialmente existen dos tipos de presiones con respecto al cuerpo. La más conocida es la que pretende que todos seamos guapos, escultóricos y perfectos. Luego está la menos reconocida que es la de que nos debemos gustar siempre y nos debe agradar nuestro cuerpo tal y como es. Esto hace que nos hundamos doblemente. Una porque **perseguimos cánones de belleza en ocasiones imposibles y otra porque nos sentimos mal por no gustarnos.**

Entonces, si no te gusta algún o varios aspectos de tu cuerpo, puedes abrirte a ser honesto con ello y **aceptar plenamente que no te gustan, reconociendo que no hay nada malo en ello.** Del mismo modo que puede no gustarte un paisaje, una canción o una comida, también eres libre e inocente de que no te guste una parte de tu cuerpo.

Por lo tanto, la invitación que te hacemos es la de que te des cuenta que **no es necesario forzarte para que te agrade. Resulta más sencillo aceptarte cuando reconoces que no te gusta algún aspecto de ti mismo que cuando intentas forzar que te guste.**

Esta plena aceptación incluye, como hemos visto, aceptar tu cuerpo tal y como es y aceptar que no te gusta tal y como es. Desde este espacio, es compatible promover ciertos cambios que te pueden apetecer. Por ejemplo, puedes aceptar que no te gusta tu barriga, que no hay nada de malo en ella y que simplemente te apetece reducirla.

Lo importante es que, si te nace promover algún cambio, sea cual sea, este venga acompañado del perdón. Es decir, hacerlo desde el espacio de saber que no hay nada de malo en tu cuerpo y que, a la vez, puede no gustarte algún aspecto de él sin que eso sea grave.

Por lo tanto, resulta fundamental tener presente que los aspectos físicos que no nos gustan no nos hacen inferiores, no nos hacen peores ni mejorables esencialmente. De no hacerlo así,

en nuestra acción de transformación estaríamos decretando que debemos hacer algo para mejorar esencialmente.

Esta visión de aceptación radical fomenta que los procesos de cambio sean mucho más livianos, gozables y conectados con el corazón. Del mismo modo que no nos juzgamos por querer pintar una pared de nuestra casa para que sea más bonita, no hay nada de malo en fomentar tener un cuerpo que nos guste más, si así lo deseamos.

Algo que nos puede ayudar en no caer en obsesión o fijación en la belleza de nuestro aspecto físico es recordar que, al fin y al cabo, no somos un cuerpo. El cuerpo envejece y muere. Por lo tanto, **aunque podamos cuidarlo y embellecerlo, nos interesa cultivar la predisposición a tener una conciencia espiritual del Ser, aquella que es bella en sí, eterna, que no envejece y que no es física. De nuevo, eso no choca con que, desde esta consciencia, puedas cuidar de tu cuerpo del mismo modo que puedes cuidar cualquier otra área de tu vida.**

7. Transformando la personalidad de “buenas personas”

Muchas personas desarrollan una personalidad, un ego, que le podríamos llamar de “buena persona”. No estamos diciendo que ser buena persona esté mal o sea incorrecto, sino que estamos hablando del **exceso de ser buena persona que es lo que nos lleva a estar demasiado pendientes de lo externo y a perdernos en él.** Al fijarme en lo externo, me pierdo de mí mismo y entonces **me encuentro con situaciones disarmónicas y ruidosas. Debido a este ruido, dirijo mi atención hacia ellas y de este modo permanezco atrapado en un bucle infinito.**

Al examinarlo en nosotros, lo primero que nos damos cuenta es que cuando uno se siente buena persona, puede ser que se **crea moralmente superior a los demás.** Esta sensación la ocultamos ya que no sería de buena persona sentirse superior a alguien, pero mirado con honestidad siempre hay algo de eso. **Dado que ser buena persona nos hace sentir superiores, cuando nos sentimos inferiores buscamos inconscientemente actuar desde el “buenismo” para así compensar nuestra falta de autoestima.**

Cuando reconocemos esto, desvelamos un poquito de ego disfrazado de buena persona, que en realidad lo que hace es reafirmar **la idea de niveles de superioridad e inferioridad entre iguales.**

Otra razón que nos puede llevar a ser excesivamente buenas personas, y que, por lo tanto, nos lleve a **experimentar situaciones en las que nos tomen el pelo, no pongamos límites, no seamos nosotros mismos etc.**, tiene que ver con la **identificación con el cuerpo y con la psicología de supervivencia**. Estamos hablando de la búsqueda de la aceptación de los demás para nuestra supervivencia, ya que si me aceptan no seré devorado por las bestias de las montañas. **Nacemos con “programas” de supervivencia que no podemos controlar y que sin un aporte de consciencia y madurez espiritual estos dominan por completo nuestra experiencia**. Saber esto nos ayuda a **perdonarnos y comprender por qué hacemos o dejamos de hacer determinadas cosas, y es que estamos absolutamente identificados con un organismo programado para reaccionar a distintos estímulos y circunstancias**.

Por otro lado, si observamos que tenemos tendencia a dar de más, podemos descubrir que:

- Buscamos reconocimiento de los demás por sentirnos queridos y valiosos.
- No queremos sentir el dolor de ver al otro sufrir.
- Queremos evitar posibles conflictos
- Dejemos de atendernos a nosotros mismos ya que tenemos miedo a la autonomía ya nuestro sentir emocional.

Para transformar esta actitud, **podemos abrirnos a acoger las emociones que nos llevan a actuar desde este espacio y a sacarle gravedad**. Como hemos visto, es algo normal y en cierto punto esperable, que nos encontremos en esta vicisitud. **Cuando somos capaces de mirarlo sin juicio y sin condena y, a su vez, dejar de intentar cambiarlo por nuestra cuenta y simplemente acogemos las emociones que de entrada rechazamos, es cuando realmente permitimos que nuestra esencia transforme esta condición**.

Esta no es una transformación que se dé un día para otro. A medida que aceptemos esta condición, que no la juzguemos como algo que no debería existir y que nos apartemos dejando espacio libre a nuestra esencia para que la transforme, más rápidamente podremos experimentar dicha transformación.

8. Transformando la relación con tu niño interior y con la responsabilidad adulta

Entendemos al niño interior como **una parte muy luminosa de nosotros mismos, ya que nos permite ver con mucha claridad cuál es nuestro sentir y nuestra emocionalidad.** Por lo tanto, **nos permite darnos cuenta de cuáles son los pensamientos y creencias que albergamos.**

Por otro lado, esta claridad también **transparenta la esencia del Ser que somos.** Por eso, cuando mantenemos **una relación honesta con este llamado niño interior, es cuando experimentamos autenticidad y gozo.**

En muchas ocasiones se habla del niño interior haciendo referencias a “heridas” del pasado, como si de niños fuésemos más vulnerables que ahora. Si lo miramos desde una perspectiva responsable, en la que dejamos de creer en el victimismo, éramos igual de responsables de niños que ahora. La única diferencia es que **ahora somos conscientes de esta responsabilidad y, como aquello que juzgamos se nos presenta nuevamente para perdonarlo, estas heridas de niño interior se nos presentan en el presente para poderlas acoger conscientemente.**

Por lo tanto, es interesante darse cuenta que **si se nos presentan de nuevo es porque seguimos albergando el mismo tipo de creencias que cuando éramos niños.** Por ejemplo, si sentimos abandono es porque creemos en el abandono universal, es decir en la separación del Ser. Y lo mismo pasa con el rechazo y con la culpa.

La mayoría de humanos, para evitar la responsabilidad, nos victimizamos escondiéndonos bajo las heridas de niño interior como si no pudiésemos hacer nada, como si estas nos dominaran, como si la causa de estas estuviese en el pasado. La buena noticia, aunque no cómoda para el ego, es que la causa se encuentra en el presente. La causa de nuestras emociones actuales siempre es la misma: **La creencia en la separación, en la necesidad, en la culpabilidad, en el victimismo, en la escasez, etc.**

Para nosotros, el niño interior es este **espacio de comunicación con la verdad.** Una verdad que transparenta los atributos del Ser: creatividad, Vida, joya, etc. y que a su vez pone de manifiesto **nuestra vulnerabilidad, fruto de nuestros errores de percepción y de la creencia en la separación.** La buena noticia es que, como decíamos antes, no se trata de una vulnerabilidad real sino de una **experiencia de vulnerabilidad.**

Ejercer la responsabilidad adulta y despedirse del niño interior es abandonar el infantilismo emocional y espiritual. En este sentido podemos:

- Asumir las emociones y sentimientos que experimentamos, viviéndolos y sintiéndolos sin drama ni justificación.
- Atender las creencias que no nos permiten vivir desde la plenitud y cuestionarlas.
- Abandonar el orgullo y la soberbia, reconociendo que todos somos iguales y que, por tanto, nadie merece menos o más que nadie.
- Reconocer que somos los únicos responsables de nuestra vida. Los demás nos pueden ayudar y acompañar, pero nadie puede, aunque lo desee, responsabilizarse de nuestra vida.

Para ejercer la responsabilidad adulta es necesario que seamos conscientes de ella. Resulta muy útil observar que **cuando no la llevamos a cabo es cuando sufrimos y cuando la ejercemos es cuando conectamos con la libertad y con la coherencia esenciales.**

Ejercicio práctico: Para conectar con tu responsabilidad adulta y despedirte de tus actitudes infantiles e inmaduras, puedes escribir una carta a tu niño interior en la que le menciones lo siguiente:

- Creías ser víctima del mundo, pero no lo eres.
- Somos hijos de la vida y la vida nos ama incondicionalmente.
- Desde el adulto, acojo tus emociones sin drama y con la compañía incondicional de la presencia.
- Mereces vivir feliz y sentir la plenitud que eres.
- Las opiniones y conductas de los demás no te definen ni pueden condicionar tu valía.
- No eres responsable de las expectativas y conductas de los demás.
- Estoy aquí contigo, para reconocer la responsabilidad que nos corresponde y dejar de hacer responsables a otras personas de nuestro destino y nuestra felicidad.

9. Transformando la relación con la libertad

A nivel esencial todos somos libres ya que, al no existir dualidad, es imposible que nos encontremos encerrados en ningún lugar. Esta conciencia de libertad se puede ir llevando a

nuestra experiencia en la medida que **nos permitimos conocernos más y más, a través de incluirlo todo, especialmente a nivel emocional y sensorial.**

Es por ello que la falta de libertad siempre será una ilusión. Sin embargo, a nivel de la forma y en la aparente realidad en la que vivimos, parece que la falta de libertad es muy real.

Creemos depender y necesitar unas condiciones físicas, materiales, emocionales y relacionales muy concretas para determinar que somos libres o no. Cuando empezamos a mirar la libertad real nos damos cuenta de que esta **no tiene obstáculos y que, al fin y al cabo, la libertad es un atributo del Ser.** La libertad es paz, amor, eternidad, salud e invulnerabilidad y, por lo tanto, **nada representa una amenaza** a la libertad que somos y, por lo tanto, **no existen opuestos a ella.**

Cada vez que nos sentimos con falta de libertad, independientemente de las circunstancias en la que nos encontremos, **lo podemos usar para darnos cuenta de lo perdidos y alejados que estamos de nuestra verdadera esencia** ya que, aunque estos sentimientos parezcan estar asociados a lo que vivimos, en realidad provienen de una condición anterior e interior. Estos condicionantes son, a su vez, la causa de las circunstancias externas, es decir, **primero nos perdemos y olvidamos quiénes somos (en este caso nos olvidamos que somos libertad) y luego, en el mundo de la forma, se materializan los escenarios que representan esta falta de libertad.**

Solo pueden experimentar falta de libertad aquellos que creen en la falta de libertad. Quién no cree en la limitación ni en la privacidad no se encontrará en ningún lugar ni en ninguna situación en la que se pueda sentir privado de libertad. El ego constantemente quiere reafirmar todas sus creencias de separación del Ser así que también usará cualquier circunstancia para justificar y argumentar todas las experiencias que vivamos como privadas de libertad.

Tenemos testimonios y vivencias personales de sobras para darnos cuenta de cómo **la libertad es una condición interna.** Personas que se han sentido libres dentro de cárceles, personas que se han sentido perdidas cuando pueden tomar decisiones, personas que se han sentido libres con sus responsabilidades familiares y laborales, personas que se han sentido privadas en medio de la abundancia y en sociedades y culturas altamente libres.

Está claro que no debemos permitir que se nos retiren nuestros derechos ni que nos prohíban nuestras libertades individuales, sociales, políticas, económicas, etcétera, pero si luchamos por nuestras libertades sin tener en cuenta que el sentimiento es una condición interior y anterior, lo único que estaremos haciendo, en el fondo, es reafirmar que la falta de libertad puede ser real y que solo hay que luchar por ella a nivel externo. Si hacemos esto, seguimos perpetuando el mismo círculo ya que no hallamos la causa real de la sensación de falta de libertad representada en este mundo.

Cada vez que te sientas sin libertad será una oportunidad para ver **cómo crees en el victimismo, en la injusticia y en la idea de que te pueden suceder cosas al margen de tu voluntad inconsciente.** Nada de lo que nos ocurre está desvinculado de nuestras voluntades inconscientes. Por lo tanto, **si rechazamos lo que nos ocurre, nos estamos rechazando a nosotros mismos y, a su vez, estamos reforzando y promoviendo un mundo más infernal que celestial.** En cambio, a medida en que nos **responsabilicemos de que nuestra parte ignorante e inconsciente desea reafirmar los principios del ego, nos perdonemos por ello y nos abramos a sentir toda la emocionalidad que esto conlleva (entrando en nuestras profundidades y rincones más íntimos y abandonados), la realidad y las situaciones de vida se volverán más celestiales.** Entonces será cuando podremos experimentar cómo la realidad interior nunca se ve afectada ni limitada por la exterior.

10. Propuestas para experimentar nuestra naturaleza esencial

Todas las acciones que te lleven a conectar con el amor te conducen paulatinamente a experimentar tu naturaleza esencial.

- Reconocer los atributos del Ser en ti. Recordar que esencialmente eres valioso, abundante, generoso, amoroso, etc.
- Perdonarte incondicionalmente, pase lo que pase, hagas lo que hagas.
- Reconocer que eres felicidad y que ésta no es externa ni pasajera, sino intrínseca y permanente.

- Activar tu escucha interna y hacer lo que sientes más armónico por ti en cada momento presente, atendiendo a tus necesidades y las de los demás.
- Darte permiso para ser auténtico y transparente y entender que no es grave si en determinadas situaciones no lo eres.
- Decidir gozar de cada instante con plenitud y agradecimiento y entender que no es grave cuando no se da.
- Atender a tu deseo de vida y enfocarte a él sin presionarte ni exigirte alcanzarlo. No tener problema con no tener claro qué quieres en la vida o con autoexigirte alcanzar tu objetivo.
- Escribir afirmaciones alineadas con tu verdadera esencia y mantenerlas visibles para poder leerlas diariamente. Por ejemplo: Me quiero tal y como soy, no soy valioso por lo que hago sino por lo que soy, soy mucho más de lo que creo ser.
- Realizar prácticas meditativas o de introspección diarias para favorecer la conexión real con tu naturaleza esencial: Meditación, yoga, xikung, baños de bosque, danza, propuestas creativas, canto, etc.
- Mantener una relación de respeto y verdadera empatía con los demás, aplicando el perdón espiritual y, a su vez, poniendo los límites que sean necesarios.
- Asumir que todo lo que ves en los demás te muestra aspectos de tu interior.
- Liberar a los demás de que tengan que hacernos felices o de que sean los causantes de nuestro malestar emocional.
- Acoger las emociones plenamente, sin desecharlas, taparlas, argumentarlas, racionalizarlas, etc. Simplemente, permitiendo que sean tal y como son.
- Responsabilizarte de lo que vives. Decidir no creerte víctima de nada externo y darte cuenta de que eres plenamente libre de decidir cómo quieres vivir la situación, si rechazándola o permitiéndola.

- Escuchar audios y meditaciones, leer artículos o ver vídeos enfocados a la autorresponsabilidad y al acoger las emociones sin juzgarlas.
- Aceptar la presencia de adicciones y malos hábitos y no juzgarte por eso.
- Seguir unos horarios y hábitos diarios que sean armónicos y coherentes con lo que tu organismo necesita. Procurar escucharte y seguir tu ritmo vital y no el impuesto por la sociedad.
- Dejar de exigir al cuerpo lo que no puede lograrse. Escuchar cómo te sientes, observar cuál es tu nivel de energía y ser coherente contigo en cada momento. Dedicarte tiempo de calidad, priorizando lo que te hace sentir realizado y teniendo en cuenta que el tiempo de no hacer nada y descanso es necesario y beneficioso.
- Cuidarte a todos los niveles sin ser estricto contigo mismo y entender que eres humano y que es más importante estar a gusto que presionarte para cumplir con todos los hábitos y rutinas diarias saludables. En este sentido, puedes:
 - Llevar a cabo una alimentación consciente y respetuosa con tu bioindividualidad. Nutrirte de alimentos que te sientan bien y que sean realmente nutritivos para tu organismo en todos los niveles. Atender el hambre emocional y no tener problema con su existencia.
 - Realizar ejercicio físico diario que sea inspirador y respetuoso con tu organismo.
 - Tener en cuenta las horas de sueño que tu organismo necesita e introducir ciertos hábitos que permitan que el sueño sea reparador y puedas empezar el día con energía y vitalidad.
 - Recibir un masaje o una sesión de osteopatía, acupuntura, reflexología, etc. siempre que el cuerpo te lo pida.
 - Otras propuestas similares de autocuidado y bienestar personal.

Es importante no entender estas propuestas como obligaciones sino como **opciones que nos benefician, pero que no necesitamos**. Por otra parte, en cuanto a las recomendaciones

correspondientes al nivel físico, tener en cuenta que, **si las llevas a cabo desde un espacio de darle sobre atención al cuerpo, no sólo generarás presión y tensión en ti, sino que te alejarás aún más de tu esencia puesto que favorecerás la identificación con el cuerpo.**

Si nos juzgamos por no llevarlas a cabo o pretendemos introducir muchos cambios a la vez y nos desmotivamos por no alcanzarlos, el ego ganará terreno y nos llevará a desvalorizarnos aún más. Por lo tanto, se trata de no presionarnos ni condicionarnos. Podemos **darnos la absoluta libertad de no hacer nada de lo que aquí exponemos si no nos apetece.** De este modo, estamos favoreciendo que la transformación que deba darse sea **orgánica y espontánea**, simplemente desde la libertad absoluta y desde la comprensión de que si no lo llevamos a cabo no es grave, ya que nuestra naturaleza esencial no necesita mejorar porque ya es completa en sí.