

OPTO POR SER YO

"Ser yo", vivir ya cuanto soy de fondo, las realidades de mi ser de las que he tomado conciencia, en mi ambiente concreto y en las circunstancias en las que hoy me voy a desenvolver, es un camino para crecer en solidez personal y en autonomía frente a los otros y a las circunstancias de la vida.

Te proponemos un medio que puede ayudarte.

1. ¿Cuáles son los momentos en los que particularmente tomas conciencia del día que vas a vivir, de lo que puedes vivir de tu ser?

Quizás:

- Al despertar, puedes tomar conciencia de tu estado de ánimo, de cuanto bulle en tu interior, y acercarte a lo que sabes eres de fondo; recordarlo y colaborar así, a que eso que eres de fondo, si no estaba de antemano, comience a estar presente en tu campo de conciencia, junto con tus sentimientos, sensaciones, imágenes de tus sueños...
- Antes de levantarte, o al inicio de tu día, vuelve a lo profundo de ti, conecta con lo que te caracteriza en tu ser, date tiempo para **gustarlo** y, bien situado/a ahí, en el lugar de tu vida **profunda**, contempla tu jornada, lo que ya sabes, que te va a tocar vivir.
- En otros momentos en los que te es fácil, pararte, tomar conciencia de quien eres, de lo que aspiras a vivir...

Entonces...

Míralo todo con los ojos de tu ser. Sorpréndete, al experimentar, cómo se va despertando tu determinación a ser tú.

Opta libremente por ello, con la libertad de tu yo-cerebral y siente tus energías movilizarse en esta dirección: **ser tú, vivir de acuerdo con tu ser**. ¿Con qué de tu ser? Nómbralo

Entonces estás preparado/a para vivir tus actividades desde quien eres. Mira qué está ocurriendo con tu determinación a ser tú mismo/a y vive desde ahí.

2. Opta a lo largo del día por ello.

Por "**ser tú hoy**", vivir la belleza, el potencial, la fuerza... que llevas dentro; mirar a las personas, las cosas, los acontecimientos, la naturaleza, con los ojos de tu ser.

Es tu gran **aventura** de hoy.

Si dispones de tiempo, puedes darte un "baño de ser" o un tiempo de análisis para impregnarte más y más de lo que eres, y así, ir descubriendo y poseyendo tu identidad profunda.

A lo largo del día, sigue optando por **permanecer conectado con la vida de tu ser**; vuelve a él, siempre que te des cuenta de que te has alejado.

3. Gusta lo que eres en la acción.

¿Cómo eres cuando te vives conectado/a con la vida de tu ser?

¿Cómo te sientes cuando te vives así?

Date tiempo para concienciarlo, hacerlo presente para que sea posible vivirlo y crezcas en solidez y autonomía.

4. Al final del día, o en otro momento propicio para ti, párate.

Conecta con tu experiencia de ser tú ese día. Imprégname de la vida de tu ser liberada, emergida. Gusta la felicidad de ser tú.

5. Trabajo personal

Si te sientes motivado/a y dispones de tiempo, alguno de los siguientes ejercicios de análisis personal pueden ser ocasión de un nuevo paso de acercamiento a ti, a tu verdad:

1 - Esta mañana, ¿opté por ser yo, por vivir lo que soy de fondo?

¿Qué quería vivir en mí?

¿He renovado mi opción a lo largo del día?

En caso afirmativo, ¿de qué me ha servido?

En caso negativo, ¿qué consecuencias ha tenido?

2 - ¿En qué momentos o circunstancias de hoy reconozco que he vivido de acuerdo con lo que soy en mi ser?

- ¿Qué de mi ser he vivido?
- ¿Cómo me he sentido al vivirlo?
- ¿Qué me lo ha favorecido?
- ¿Tuve en cuenta el resto de mis instancias y mi entorno? Explicito lo que he vivido.

3 - ¿Ha habido momentos, circunstancias, en las que no he actuado en referencia a mi ser?

- ¿cuáles?
- ¿a qué se ha debido?

¿Puedo hacer algo para afianzar mi determinación a ser yo?

¿En qué me puedo apoyar para ello?

4 - ¿Qué aprendo de mí,

- al intentar vivir hoy la gran aventura de ser yo?
- al hacer este trabajo?

¿Qué hacer con este trabajo?

Sobre todo es para ti. Trabajas para tu crecimiento personal, como protagonista de tu formación.

También te puede ofrecer material para:

- hacer nuevos análisis sobre ti,
- darte tiempos de ser,
- hacerte acompañar para profundizar en alguna realidad de tu ser.

A ti te corresponde gestionar tu vida y tu formación. Si no ves claro, date la ayuda que precisas con alguien competente para orientarte en esta dirección: **Ser tú mismo/a y vivir ya de acuerdo con tu ser.**