



## El arte de ser yo mismo ¡¿QUIÉN SINO?!

Nos pasamos la vida buscando algo que no sabemos que es, y es que... ¡nos buscamos a nosotros mismos! Hasta que no nos encontramos no lo descubrimos y hasta que no lo descubrimos, no nos encontramos. Esta es la paradoja: está tan cerca que creemos que está tan lejos; que nos costará muchos esfuerzos, mucho tiempo y muchos recursos.

Si nos diésemos cuenta de cuantos esfuerzos, tiempo y dinero malgastamos... seguramente decidiríamos antes, ponernos manos a la obra, porque la satisfacción del encuentro ¡está garantizada! No hay anhelo mayor del ser humano que el de saber estas tres cosas:

- Quien soy en realidad
- De qué va la vida en si misma
- Si existe verdaderamente una Energía Superior

Cuando consigues descubrirte a ti mismo en profundidad, tu verdadero y auténtico ser, tu esencia, automáticamente, tienes una buena relación contigo y relaciones armoniosas con los demás y con tu entorno. La vida toma otro color, otra perspectiva y se llena de propósito y significado, se convierte en una vida plena, si haces los esfuerzos adecuados en la dirección correcta.

¿Es rentable o no, realizar la inversión de conocerte?

Vivimos en la era de la comunicación y el ser humano nunca se sintió tan incomunicado como en los tiempos presentes.

Cuando te abrumba la presión por “parecerte a X” “emular a Y” “tener igual que Z” “conseguir lo mismo que A”... has construido tu propia caricatura a la medida ¿de quién?... ¿es eso realmente lo que quieres ser? ¿eres realmente tú?

¿Qué ves cuando te miras al espejo? ¿Cuánta insatisfacción has acumulado por el camino? ¿Te llena realmente el resultado? ¿A cuántas personas has criticado y culpado y de cuantas situaciones te has quejado, hasta llegar aquí?

¿Qué piensas hacer?... ¿sobrevivir? O... ¿quieres atreverte a ¡vivir con plenitud!?... no solo el fin de semana sino el lunes, el martes, el miércoles... y cada día de la semana, cada hora, cada minuto, cada segundo, cada respiración!...

Se trata de ti, de tu vida! Date tiempo para descubrirte, averiguarás que es una aventura maravillosa, ¡con final feliz!

Descubrirás que eres un ser de energía, es decir, que todo lo que ves a tu alrededor ha sido creado por la energía del pensamiento de la especie humana, de la cual tú formas parte ¿no es así? Es decir, que tú creas tu realidad, tu vida. Y que esa energía necesita de un traje (el cuerpo) para poderse expresar y manifestarse en las relaciones ¿sí?... luego, todo lo que tienes que hacer es, prestar atención a la calidad de esa energía del pensamiento y saber manejarla, administrarla, dirigirla, ya que de ella depende tu vida. ¿es importante verdad? Por eso es importante invertir en ti. En bolsa se invierte cuando el valor está a la baja, para después de un tiempo disfrutar de recoger el fruto de su evolución. Así es que, si estás en un momento de

baja forma, que las cosas no salen como te gustaría, que hace tiempo que quieres cambiar algo en tu vida y no sabes qué, te sientes víctima de todo y de todos, estás estresado, de mal humor, no tienes tiempo para nada, estas cansado de hacer juegos malabares y no llegar a todo... ? ...¿es el mejor momento para invertir en ti!

A menudo sucede que, no pensamos que estamos en baja forma, debido a que hace tanto tiempo que estamos así, que nos hemos creído que esa es la condición normal y se ha hecho natural, el que todo nos cueste tanto esfuerzo, tanto tiempo y tantos recursos conseguirlo.

Descubrirás que la vida es un aprendizaje constante, sobre todo para el alma. Alguien me preguntaba hace unos días y ¿cuanto tiempo lleva alimentar el alma?...bueno, le contesté... si quieres comer tres o cuatro veces al año, probablemente sobrevivas, pero vivirás mejor si comes todos los días, incluso varias veces al día ¿verdad?

¿Te has parado a pensar alguna vez: cuanto nutres y cuidas tu alma? ¿es lo que te da vida!¿es el motor, es el combustible! ¿eres tú!... ¿Qué hacer? Un alma está bien nutrida cuando le proporcionamos buenos pensamientos, pensamientos de calidad, cuando la liberamos de creencias erróneas, cuando le ayudamos a cambiar la percepción de las personas y las situaciones y le brindamos algo nuevo. El alma se nutre siendo creativa, creando nuevas soluciones, nuevas perspectivas, nuevos modelos de pensar, nuevos patrones saludables que la hagan poderosa y le permitan poner en su vida aquello que crearon en su mente ¿y como se hace todo eso?

¿Has pensado que el Coaching te puede ayudar? Tu Coach, te acompañará hasta alcanzar tu destino. Tú decides donde quieres llegar, qué es lo que quieres alcanzar, como quieres ser. Entrenando tu espíritu, aprenderás a ver los obstáculos como oportunidades, aprenderás a alejarte de la pena y el dolor, aprenderás a ser feliz y dar felicidad a los demás, pase lo que pase. Descubrirás tus valores innatos, los que son motor de tu vida, los que respaldan tu gran propósito, los que te enfocarán y sabrás lo que tienes que hacer a cada momento. Serán tu compás. Perderás el miedo a todo y a todos, no esperarás a que alguien te motive, tú sabrás motivarte, porque habrás descubierto tu propósito en la vida y así podrás enfocar tu energía para disfrutar cada día, que te brindará una nueva oportunidad y un reto maravilloso para aprender a ¡ser tú mismo!

**Blanca Bacete**  
**Coach Personal y Ejecutivo**