



Inés Cadena Garaizar

Módulo 1: Entenderte a ti misma: la llave para tu cambiar tu VIDA

Conocerse es un camino hermoso y satisfactorio, no fácil.

Con el tiempo, es una forma de vivir.

Inés Cadena



Inés Cadena Garraizar

Cuando nos preguntamos si nos conocemos a nosotras mismas, la respuesta que parece más obvia es que sí. Si profundizamos realmente en lo que es el verdadero autoconocimiento, la respuesta podría cambiar, especialmente al darnos cuenta a qué respóndenos en base a nuestros roles en nuestros diferentes ámbitos de la vida, la profesión, la familia...

Muchas veces nos instalamos en una vida que no responde a nuestro impulso vital profundo y evitamos plantearnos voluntariamente esas famosas preguntas para revisar nuestras elecciones, reajustar nuestras prioridades, abandonar antiguos escenarios y abrirnos a nuevas formas de estar y ser en mi cotidiano, estamos alimentando una frustración constante . Finalmente esto tratamos de compensarlo contra nosotras mismas o los demás o con formas como comer demasiado, trabajar demasiado, mucho deporte...

La imagen que construimos sobre nosotras mismas es subjetiva y basada más en las opiniones o los juicios de los demás que en lo que realmente somos. Se ha ido forjando con lo que nuestra familia y amigas nos han contado desde pequeñas sobre nuestra forma de actuar, experiencias con la pareja, desempeño profesional ... pero se puede alejar mucho de la realidad

Hay muchas partes de nosotras mismas que nos duelen y nos cuesta mirar, y nos cuesta cuando alguien nos la señala.



Inés Cadena Garaizar

Saber quién somos, qué esperamos de la vida y qué espera la vida de nosotras exige aprender a escucharse profundamente antes que estar esperando que me cuenten los otros de mi. El consejo sabio más antiguo es «**conócete y cuida de ti mismo**», hoy es más vital que nunca.

Conocerse a una misma implica una gran autoobservación, es un camino de vida. A pesar de las buenas intenciones, nuestra educación no nos ha proporcionado las claves del proceso de escucha y de observación crítica de nuestros sistemas de pensamiento.

Al empezar a observarnos nos damos cuenta que no controlamos el mundo que nos rodea, aunque antes quizás lo creíamos así. Me doy cuenta que no puedo decidir que haya buen tiempo o mal tiempo, ni la muerte ocurre cuando la espero. Tampoco controlamos lo que pasa dentro de nuestro cuerpo ni en nuestra mente, no puedo saber cuando una célula va a morir o no... Aceptar todo esto, nos ayuda a dejar la inmadurez de creerse el centro del universo y a ser menos obsesivas con nuestras opiniones, pensamientos y deseos.

Damos mucha importancia a los deseos, creando nuestras vidas alrededor de ellos. Nuestros deseos no están libremente elegidos, sino que realmente son el producto de ciertas reacciones bioquímicas y de múltiples y variados aprendizajes que nos hemos heredado y tomado de la cultura, la familia donde hemos vivido y que también están fuera de nuestro control.



Inés Cadena Garza

Es importante aprender a entendernos a nosotras mismas, conocer nuestras necesidades. Darme cuenta que hay una narradora interna que nos cuenta de manera permanente quienes somos, de dónde procedemos, a dónde vamos y que ocurre en mi presente. Se equivoca mucho y a veces lo reconoce o no, esta narradora es mi autoimagen construida a lo largo de tu vida.

Como terapeuta me he dado cuenta los siguientes aspectos:

- Ante una dificultad, no sabemos qué recursos utilizar por la falta de acceso a ellos.
- Lo que nos plantea problemas no es tanto lo que nos pasa, sino cómo vivimos lo que nos pasa.
- Si realmente queremos conocernos en profundidad necesitamos un proceso terapéutico
- Cuando una persona comienza un camino de crecimiento personal despierta a otra conciencia. Te das cuenta que tu forma de filtrar la vida y tu comprensión de la realidad han cambiado. No hay retorno, tu necesidad de autoconocimiento forma parte de ti.

Necesitamos aprender a conocer nuestros recursos y revisar nuestro sistema de pensamiento para poder transformar lo que nos sucede.



Inés Cadena Garraiza

Conócete a ti mismo (Nosce te ipsum, escrito en el Oráculo de Delfos) y conocerás todo el Universo, a los dioses y diosas. Conocerás tus luces y tus sombras.

No obstante, conocerse una misma es la base para desarrollar todo el potencial humano que llevamos dentro de nuestro ser. **Todas somos diferentes, no obstante, todas tenemos la capacidad de dar al mundo algo que los demás no pueden. Conócete a ti misma y descubrirás qué es.**

Algunas de las razones por las que te invito a conocerte a ti misma:

1.- Podrás conocer tus verdaderas motivaciones y el propósito de tu vida

Muchas veces nos encontramos haciendo cosas sin saber muy bien por qué. Seguimos por ejemplo en un trabajo que no me motiva ni me aporta nada, en un momento dado en el pasado era interesante pero ya ha perdido tu interés. Conocerte te ayudara a saber qué te motiva realmente.

2.-Dejarás de vivir en el automático y serás consciente

Muchas personas, viven un guión, hacen aquello que los demás esperan que hagan, no lo que de verdad desean. Conocerte a ti misma te permite vivir tu propio guión de vida, tomas tu propio poder y sabes lo que realmente quieres y necesitas.

3.-Tus relaciones van a mejorar

Para relacionarte de un modo sano y profundo con los demás, lo primero que tienes que hacer es saber quién eres y qué buscas en tus relaciones, sino suelen aparecer muchas relaciones que no te aportan ni te llenan.



Inés Cadena Garaizar

4.-Te importará bastante menos o prácticamente nada lo que opinen los demás de ti

Una vez te conoces, has indagado en tus puntos débiles y fuertes... has integrado tu sombra, tienes una mejor opinión de ti misma, ya no te afecta la opinión externa, ya sabes discernir y tienes criterio propio como para no sentirte cuestionada con la opinión de los demás.

5.-Conocer te ayuda a estar en coherencia contigo, con lo que dices, haces y piensas

6.- Disfrutarás más de tu cotidiano

Aprender a estar presente, en el día a día es uno de los aprendizajes que incorporas en tu camino de autoconocimiento, priorizarás lo importante, escogerás aquello que te hace sentir bien.

7.- Vivirás más tranquila y con menos esfuerzo

Eliges lo que necesitas y cómo quieres vivir, te sientes plena, más relajada, con menos estrés y ya no realizas esfuerzos innecesarios, que no van a ninguna parte.

8.-Sentirás más confianza en ti misma

Dejarás de dudar en ti y en tus capacidades, tu autoestima se colocará en un equilibrio. Ya sabes quién eres, cómo eres, qué necesitas ... confías en ti.

9.- Serás una mujer despierta, consciente, libre y feliz...

Por todo lo expuesto, despertarás a la mujer que realmente eres, a tu Ser más auténtico, más libre, más consciente de tu brillo y de tu oscuridad, abrazando todo lo que eres y sintiéndote plena tal y como eres



Imés Cadena Garaizar

PREGUNTAS PARA “DARTE CUENTA”

¿Cuáles son las razones que te animan a conocerte?

Escríbelas priorizándolas, escribe las más importante en primer lugar

¿Tienes resistencias a conocerte? ¿Observas alguna dificultad? Identifica tus resistencias y dificultades. Aunque no te lo creas siempre las hay.

¿Hay algún área de tu vida que te cueste indagar? Las relaciones, infancia, pareja, familia, ámbito profesional... ¿por dónde quieres empezar a conocerte?