

*Soy una persona inmensamente feliz, me siento fuerte, segura de mí misma, exitosa, amada, pero... no siempre fui así.*

Este maravilloso camino de aprendizaje parte de un momento en el que tengo que agradecer a mi "ignorancia" poder estar en este mundo "toda viva".

Ignoraba que cuando uno se corta sus muñecas buscando la muerte, debe ponerlas en agua tibia, de lo contrario, la sangre se coagula y no se produce tal cosa, sí, una frustración más y grandes riesgos al cortar parte de los tendones, por no obtener los resultados esperados que fue lo que me ocurrió. Por suerte, no lo logré, y hoy agradezco haber estado tan mal, tocar fondo, y llegar hasta aquí con toda esta experiencia maravillosa.

## **La decisión de cambiar**

Al fallar en mis intentos decidí buscar algún camino que me permita averiguar para qué estaba en este mundo. Hasta ese momento todo lo que sabía era que la vida era padecer y sufrir todo tipo de decisiones (aún las religiosas), totalmente escéptica inicié algunos cursos para aprender a ver el lado positivo de la vida, y poco a poco fui mejorando, no fue nada fácil, pero entendí que si algo tenía claro, era que se terminaba en mí la etapa del sufrimiento. Si bien nunca hice terapia de ningún tipo, supe que tenía que desarrollar nuevos mecanismos de fortalecimiento que no estaban en mí. Reconozco que son necesarios los tratamientos, yo misma recomiendo a mis alumnos terapias para ser tratados desde otro lugar, pero sé que debemos aprender o mejor dicho re-aprender lo olvidado que es vivir sin complicar las cosas generando aspectos emocionales casi inexistentes en toda persona desesperada que es imprescindible "**aprender a aceptar lo que no puedo cambiar, a cambiar lo que puedo y a reconocer la diferencia**".

La oración de San Francisco de Asís dice:

***Señor concédeme serenidad para aceptar  
las cosas que no puedo cambiar  
valor para cambiar las que puedo  
y sabiduría para reconocer la diferencia.***

A veces queremos cambiar a los demás, y esto solo consigue desgastarnos logrando solo el efecto contrario. Considero imprescindible emprender un camino de "autoconocimiento", somos un aparato sofisticado que vino sin prospecto, nuestro cerebro es una computadora que debe ser tratada con idoneidad como todo aparato delicado, porque tiene un "poder" increíble y que logra todo aquello en el cual creemos. Sea bueno o malo; y las creencias se pueden cambiar!. Yo entendí que la única que puede cambiar sus creencias soy yo misma,

mediante ese camino de autoconocimiento. Padecí fobias, pánico, depresión y como cité al principio, intenté suicidarme.

Sin darme cuenta. Con el afán de ayudar, y de salir de ese infierno, supe que los orientales son muy sabios, ellos nos enseñan a vivir el aquí y ahora, el desapego, la aceptación. Fui autodidacta, no pertencí a ningún grupo, solo investigué en mí misma y luego de estudiar Psicología Social, Psicodrama, Raja yoga (yoga de la mente) Programación Neurolingüística, Hipnosis y otras cosas que enseñan el autoconocimiento fui perdiendo el hábito de ser una víctima de mi misma y supe que yo podía aprender a ser feliz.

Cuando la ciencia demuestra la existencia de un "registro" emocional en la zona límbica del cerebro, zona que compartimos con los animales, y que no podemos acceder fácilmente a esos registros, entendí porqué resulta tan difícil "controlar" nuestras emociones.

La conclusión fue: "**no se pueden controlar las emociones**" (ni debemos intentarlo), sería una guerra interna que nos autodestruye, y nos deja con un sabor amargo, muy asociado a la impotencia.

### **El camino del autoconocimiento**

Cuando recién conocemos a alguien decimos... no sé como es... no puedo confiar en él (ó en ella) y nos damos el tiempo para "descubrir" quién es esa persona, y todo esto es lógico y necesario.

Pregunto a mi lector, ¿se conoce a sí mismo? ¿Sabe Ud. cómo es internamente? ¿Se encontró haciendo lo que no quiere ó no haciendo lo que desea? ¿Es posible estar bien con uno mismo si se tiene la dirección de sus actos?

Esto sería como estar a bordo de una embarcación en medio del mar donde puede haber tormentas o fuertes vientos, que requieren un timonel sereno e idóneo y muy práctico y que no esté presente. Fuimos educados en muchos aspectos, cultura, higiene, trato con los demás, deberes, etc. **NO FUIMOS EDUCADOS PARA EL AUTOCONOCIMIENTO.**