

El acto de amor propio

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir una frase del autor estadounidense, **Roy T. Bennett**, conocido por sus obras basadas en el logro de objetivos y crecimiento personal, la misma, dice así: **«Eres suficiente tal como eres. No tienes que demostrarle nada a nadie»**. Personalmente, me encanta esta frase de Bennett, porque encierra en ella, un **acto de amor propio**, basado en validar nuestra propia existencia y, esto no es **egoísmo**, sino un acto de **coraje, dignidad y autenticidad**. De modo, que cuando se tiene **amor propio**, la persona se **respeta y se valora de verdad**. Además, está clara en lo que puede ofrecer y, en ese sentido, las tomas de **decisiones son más aceptadas**.

Así que, sin más preámbulo, **EL ACTO DE AMOR PROPIO**, es la aceptación incondicional de nuestra dignidad. No es un sentimiento pasivo, sino un conjunto de acciones conscientes destinadas a proteger nuestro bienestar, tanto físico, como mental y emocional, **sin depender de la aprobación de los demás**. Dos de los ACTOS DE AMOR PROPIO, más significativos son, **uno**: aprender cultivar a retirarse de ciertos lugares o personas, que **son más de lo que restan, que de lo que suman...** **Dos**: la importancia de tratar a los demás, con el mismo **respeto y amor con el que nos tratamos a nosotros mismos**.

Por otro lado, según la **filosofía estoica**, EL ACTO DE AMOR PROPIO, es el compromiso inquebrantable de **proteger nuestra paz interior y vivir de acuerdo a la razón**. No se trata de egoísmo ni de condescendencia, sino de **cultivar la virtud** (sabiduría, justicia, coraje y templanza), asegurando que nuestra **felicidad dependa de uno mismo y no de elementos externos**. Para abreviar, en sí, la filosofía estoica, lo que busca al final del día, es proteger nuestra mente de **influencias tóxicas** y saber decir **«NO»** para mantener la **coherencia con nuestros valores**.

En lo personal, cuánto me encantaría que todos supiéramos que tenemos un arma poderosa en nuestro ACTO DE AMOR PROPIO, la **«indiferencia»**, que al aprender a aplicarla, **mejoramos en nuestra paz interior y crecemos como persona**. Ciertamente, que a veces, ser rechazado o sentir que nuestra presencia no importa o que nuestros sentimientos son invisibles, eso nos duele. Pero aquí está la verdad, que pocos quieren aceptar, la **indiferencia, también es un ACTO DE AMOR PROPIO**, es una decisión de valor, de dignidad, de protección. Cuando alguien a quien hemos ayudado de una u otra manera, nos da la espalda, tenemos dos opciones, **hundirnos en el dolor o levantarnos con la fuerza de la voluntad**. Los años vividos nos enseñan que la verdadera fortaleza, no está en **evitar el sufrimiento, sino en transformarlo en oportunidad para crecer y seguir adelante...** porque en el silencio y en la ausencia, también yace una oportunidad de reconstruirnos, de reafirmar nuestro valor y de **aprender** que, a veces, el mayor ACTO DE AMOR PROPIO, es **simplemente dejar ir a quien no quiere estar**.

En resumen, recordemos la frase de Bennett: «**Eres suficiente tal y como eres. No tienes que demostrarle nada a nadie**». Así que, mantener la indiferencia y quedarse callado ante ciertas situaciones que no nos **benefician**, no es **debilidad**, sino un **ACTO DE AMOR PROPIO**.

Si le gustó mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.

¡Un abrazo lleno de paz e infinitas bendiciones!

Por Fredis Villanueva.