El autoconocimiento

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir, una frase del filósofo chino de la antigüedad y fundador del taoismo, **Lao-Tsé,** quien afirmaba: **«Conocer a los demás es sabiduría, conocerse a uno mismo es iluminación».** Esta frase de Lao-Tsé, invita a hacernos una introspección, para que lleguemos a reconocer nuestras emociones y comprender por qué, **el autoconocimiento** transforma nuestro estilo de vida. Tan es así, que una introspección sincera; la cual, recomiendo de verdad, nos **conduce a profundizar lo que realmente somos.**

Por otro lado, aspiro en mi reflexión de la semana, sobre el concepto del tema que me ocupa, poder mejorar nuestras perspectivas; es decir, **aprender a conocernos mejor.**

Así que, sin más preámbulo, **EL AUTOCONOCIMIENTO,** es la capacidad que nos permite observar, entender y aceptar nuestro propio estilo de vida con sus fortalezas y sus debilidades, de forma honesta y sin juicio.

En pocas palabras, EL AUTOCONOCIMIENTO, es un **factor esencial para el desarrollo personal y el equilibrio emocional;** el cual, nos ayuda a elegir caminos sujetos a nuestra realidad y, además, evitando actuar bajo presión de otros.

Según la **disciplina estoica,** EL AUTOCONOCIMIENTO, es la herramienta fundamental para **alcanzar la libertad, la serenidad interior y el dominio de uno mismo (ataraxia).**

Hay que resaltar, que **Epicteto y Marco Aurelio,** dos de los filósofos pilares del estoicismo, llegaron a enfatizar que la pausa necesaria entre un estímulo externo y respuesta, es **conocerse.** Además, estos dos célebres filósofos de todo los tiempos, afirmaban que el verdadero valor reside en el **carácter, la virtud, la ecuanimidad y la coherencia con la razón, al conocerse uno mismo (logos).** Algo más, que decían dichos filósofos, era: **«Concéntrate en tí mismo y mira lo que pasa».** Con esto, ellos les daban la importancia que tenían la meditación para llegar al valor que tiene EL AUTOCONOCIMIENTO.

En lo personal, puedo deducir, que conocerse uno mismo, es una de las mejores maneras de ser realista; o sea, -hablando en criollo,- **tener los pies en el suelo,** de saber de dónde venimos, hacia dónde queremos dirigirnos y de **conectar con nosotros mismos.**

En resumen, EL AUTOCONOCIMIENTO es vital para el **desarrollo y crecimiento personal** y, a la vez, es uno de los principios básicos para **controlar nuestras emociones, relacionarnos con los demás y lograr los objetivos que nos hemos planteamo.**

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

¡Un abrazo en la distancia de Feliz Semana, lleno de paz e infinitas bendiciones!

Por Fredis Villanueva.