

Enfocarnos en dar lo mejor de nosotros mismos cada día

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir, dos frases, la primera, es de autor desconocido y dice, así: **«Olvida lo que te hizo daño, pero nunca olvides lo que te enseñó»**, la segunda, es de **Séneca**, uno de los **filósofos pilares del estoicismo**, él llegó a afirmar: **«Estudia, no para saber una cosa más, sino para saberla mejor»**, ambas citas tocan la paz, la perseverancia, la perspectiva vital y la sabiduría. Además, son claves fundamentales en mi reflexión de la semana: **«Enfocarnos en dar lo mejor de nosotros mismos cada día»**. De verdad, que no hemos llegado hasta aquí para llegar solo hasta aquí.

Así que, sin más preámbulo, **ENFOCARNOS EN DAR LO MEJOR DE NOSOTROS MISMOS CADA DÍA**, significa actuar con la máxima dedicación y autenticidad en cada momento, independientemente del resultado, para alcanzar la superación personal. Esto implica vivir intensamente, mantener un índice elevado de ímpetu, ser constantes, autoconocerse y apoyarse en la disciplina. Además, **reflexionar sobre lo que queremos ser, pero para eso, hay que trabajar en nuestras fortalezas, cambiar nuestros pensamientos negativos por positivos, evitar juzgar a los demás y, sobre todo, rodearnos de personas motivadoras, comprometidas continuamente con el crecimiento personal.**

En lo personal, al **enfocarnos en dar lo mejor de nosotros mismos cada día**, implícitamente proviene de la dedicación y el estudio permanente, no para ser mejor que los demás, sino en que día tras día, **superarnos nosotros mismos un poco más, experimentando la dicha del deber cumplido.**

Según la **disciplina estoica**, ENFOCARNOS EN DAR LO MEJOR DE NOSOTROS MISMOS CADA DÍA, implica en **centrarse exclusivamente en lo que se puede controlar** (pensamientos, acciones y reacciones), aceptando lo externo con serenidad, practicando la autodisciplina, reflexionando diariamente sobre nuestra conducta, visualizando desafíos y **cultivando las siguientes virtudes: sabiduría, justicia, coraje y templanza.** De modo, que al enfocarnos en estas virtudes, para dar lo mejor de nosotros mismos cada día, nos **vuelves más genuinos, sabios, coherentes y equilibrados.**

En resumen, al **enfocarnos en dar lo mejor de nosotros mismos cada día**, se logra a través de pequeñas acciones, concentrándose en el autoconocimiento y la mejora continua; cultivando y practicando los **valores de la gratitud, la honestidad, el respeto y la prudencia.** Además, competir solo contra uno mismo y **aprendiendo de nuestras fallas.**

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.