

# Estar en paz consigo mismo

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir una frase que encierra la pura realidad, del abogado y activista político, hindú, **Mahatma Gandhi**, la misma, dice así: «**La persona que no está en paz consigo misma, será una persona en guerra con el mundo entero**». Tremenda verdad, ¿Verdad qué sí? Y, valga la redundancia, ninguno de nosotros somos monedita de oro para caerle bien a todo el mundo, así que buena parte de las preocupaciones que nos impiden **ESTAR EN PAZ CONSIGO MISMO**, son problemas totalmente **fusiles e ilusorios**, originados por nosotros mismos, como por ejemplo, la necesidad de caerle bien a todo el mundo. Vamos estar claros, para algunos, seremos una bella persona, pero para otros no, de manera, que no vivamos de la **valoración** que nos pueden dar los demás, sino la que nos **damos nosotros mismos**. Sinceramente, nada resulta tan desgastante como anhelar atención de los demás, recordemos que **nadie es perfecto...** lo que realmente vale, es el **afecto** y el **autoconocimiento** que esperamos de **nosotros mismos**.

Así que, sin más preámbulo, estudios llevados a cabos por universidades prestigiosas, reconocidas por su fortaleza en investigaciones aceptadas, sobre la conducta humana, definen el **ESTAR EN PAZ CONSIGO MISMO**, como un estado calma, serenidad y tranquilidad mental que surge ante la **ausencia de alteraciones** como la preocupación, la ansiedad, el odio, el arrepentimiento o el sentido de la culpa... la paz consigo mismo, se alcanza, según estas universidades, gracias a la **autorregulación emocional**.

En lo personal, muchas veces he escuchado personas diciendo, cosas como estas: «**Lograré tener calma cuando baje de peso**», o «**Me siento mal, porque fulano anda hablando que yo no valgo nada**» u otros comentarios similares. Estas clases de condicionantes, no solo nos quita la **paz interna**, sino que además, nos relegan a **sufrimientos irremediables**. De modo, que es necesario que dejemos de estar **dependiendo** de otras **personas** para **estar en paz consigo mismo**.

Según el estoicismo, **estar en paz contigo mismo** (ataraxia) - 'imperturbabilidad' -, se logra enfocándose en lo que **puedes controlar** (tu mente y acciones) y aceptando lo externo, cultivando la razón y la virtud, practicando la **autoconciencia y la atención plena**, y encontrando autosuficiencia en la soledad, para no depender de **aprobaciones externas** ni de las circunstancias, manteniendo la **calma interna sin importar el caos exterior**.

En resumen, para **estar en paz consigo mismo**, debemos cultivar y practicar **afecto y autoconocimiento**, sin esperar estar en **armonía**, de acuerdo los comentarios o conceptos de los **demás, referente a nosotros...** así que cada quien viva su vida como mejor le parezca, que nosotros vivimos la nuestra con **calma, serenidad y tranquilidad**. Sin duda, que, esto nos beneficia en llevar una vida **armónica**, llena de **salud mental y con una mayor estabilidad**

**emocional.**

Para finalizar, no olvidemos la frase de Mahatma Gandhi: «La persona que no está en paz consigo misma, será una persona en guerra con el mundo entero». **Así mismo es.**

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

iUn abrazo lleno de paz e infinitas bendiciones!

**Por Fredis Villanueva**