La disciplina

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir, que el padre de la filosofía occidental; además, polímata y científico griego, **Aristóteles,** llegó a afirmar: «**Somos el resultado de lo que hacemos repetidamente. La excelencia entonces, no es un acto, sino un hábito».** Según Aristóteles, tener un hábito es lo que nos hace **disciplinados.** Precisamente, el hábito de la **disciplina** es el que nos permite seguir enfocados y, de esa manera, no desviarnos del camino, ni caer en tentaciones que **arruinen los objetivos que nos hemos planteado.**

Así que, sin más preámbulo, **LA DISCIPLINA,** es un hábito que cada persona genera basada en su **compromiso y autocontrol,** anexando también, el carácter y la conducta que tenga cada quien, porque en nuestra condición de individuo, **planificamos y diseñamos, paso a paso, nuestras metas realizables.**

Por otro lado, LA DISCIPLINA, según la **filosofía estoica,** es el autodominio voluntario y la práctica constante para **alinear pensamientos y acciones con la razón y la virtud.** La considera una herramienta esencial para la libertad interior, enfocada en **controlar lo interno** (reacciones, juicios) y **aceptar lo externo.** Además, los tres filósofo pilares del estoicismo; **Marco Aurelio, Séneca y Epicteto,** sabían que la **grandeza** no se mide por lo que poseemos, sino por nuestra **capacidad de mantenernos firme ante los desafíos.** Ellos nos dejaron como legado, que día tras día, tenemos que **fortalecer nuestra mente, convirtiéndo la disciplina en nuestra mayor aliada.**

Finalmente, nos recuerdan que: la verdadera victoria, inicia cuando **conquistamos nuestras propias debilidades.**

En lo personal, pienso que LA DISCIPLINA, nos permite mantenernos centrados en nuestras metas a mediano y a largo plazo, actuando con **perseverancia,** incluso en esos días grises en los que no queremos ponernos de pie. No obstante, LA DISCIPLINA, es la que nos permite **superar la pereza, seguir hacia adelante hasta lograr el éxito y una mayor felicidad.**

En resumen, LA DISCIPLINA es un recurso necesario que nos faculta, día a día, a **superar cualquier desafío, a alcanzar éxito en todos los aspectos y a un mayor crecimiento personal y espiritual.**

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

¡Un abrazo desde la distancia lleno de paz e infinitas bendiciones!

Por Fredis Villanueva.