

La importancia de conocerse mejor uno mismo, por Fredis Villanueva

Muchas veces no hacemos una pausa para pensar si realmente nos conocemos y, es que por lo general, damos por afirmado que lo sabemos todo sobre nosotros. No obstante, **conocerse uno mismo** va más allá de saber del lugar dónde crecimos, de la escuela donde estudiamos, de la gente que queremos tratar o no. Conocerse uno mismo, es estar consciente cuáles son nuestras fortalezas, virtudes y cualidades, pero también, saber cuáles son nuestras debilidades, defectos y limitaciones. Además, **aprender aceptarnos sin necesidad de juzgarnos, ni de criticarnos**, menos aún, de devaluarnos, cuando en el camino de la vida nos encontramos con situaciones difíciles, para bien o para mal... Así que, sin más preámbulo, pasamos a desarrollar el tema de hoy: "La importancia de conocerse mejor uno mismo".

Decía, Alejandro Magno: "Conocerse a uno mismo es la tarea más difícil, porque pone en juego directamente nuestra racionalidad, pero también nuestros miedos y pasiones. **Si uno consigue conocerse a fondo a sí mismo, sabrá comprender a los demás** y la realidad que lo rodea", totalmente de acuerdo con quien fuese el rey de Macedonia, hace unos 300 años a.C. Ya que entendemos que la tarea permanente y de por vida, en la búsqueda de conocernos mejor, **precisa saber** de nuestras virtudes y pasiones, pero también, de nuestros defectos y sensateces...

En el camino de **conocerse mejor uno mismo**. Es importante ser consciente de cómo y por qué, reaccionamos ante diversos estímulos. De manera que, cuando el enojo aparece y se instala en nuestra mente, por ejemplo, será necesario quedarnos observando, **sin juzgar y sin entrar en confrontación con esta sensación**. Así nos daremos cuenta de los pensamientos que afloran por nuestra mente y de cómo nos comportamos. Cuanto más profundo seamos capaces de ahondar en nuestro autoconocimiento, más lucidez y respuestas obtendremos.

El astrónomo, matemático y filósofo italiano, Galileo Galilei, afirmaba: "La mayor sabiduría que existe es **conocerse uno mismo**". El conocerse mejor uno mismo es muy importante para el desarrollo personal, para controlar las emociones, interactuar honestamente con los demás y para conseguir los objetivos que nos hemos propuesto. Asimismo, nos permite saber lo que queremos en la vida, bien sea, a largo plazo o en el día a día. También

nos permite saber identificar y, por ende, dominar nuestras emociones, incluso en situaciones adversas.

La importancia de conocerse mejor uno mismo, básicamente se fundamenta en querer lograr un mayor conocimiento sobre sí mismo y eso amplía las posibilidades de establecer relaciones sociales más saludables y de alcanzar grandes metas, en otras palabras, cuando una persona está clara cuáles son sus fortalezas y virtudes, asimismo al saber cuáles son sus debilidades y defectos, **admite sus errores, aprendiendo de ellos y superándolos**, viviendo siempre en mejora continua.

En mi muy humilde reflexión final, pienso que: conocerse mejor uno mismo es tan importante que nos hace **seres libres**, porque ya no necesitamos la aprobación y el **reconocimiento de nadie más**, sino el de nosotros mismos. Pues bien, ya no tendremos que aparentar ni fingir lo que otros esperan de nosotros... Asimismo, se acrecienta la armonía, la paciencia y la confianza en nuestra vida. Al igual, que aumenta nuestra paz interior porque uno sabe dónde está ubicado y el por qué se encuentra en determinado lugar y no en otro. Además, se está claro en las prioridades y **se disfruta a plenitud las relaciones interpersonales** y algo muy esencial, saber cuándo uno se tiene que retirar de un lugar.

En síntesis: una persona que se dedica a conocerse mejor ella misma, es de una sola pieza, coherente. **Siente, piensa, habla, escribe y actúa, de manera unísona.** Vive su vida sin arrepentimiento ni culpa, con menos esfuerzo, porque tiene menos estrés y más equilibrio emocional.

Gracias por invertir su valioso tiempo en leerme, ojalá se sienta gratificado por la inversión del mismo.

¡Un abrazo lleno de bendiciones!

¡Hasta el próximo miércoles, Dios mediante!

Por Fredis Villanueva.