

Vencerse a uno mismo

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir una frase de uno de los tres pilares de la filosofía griega, aparte de ser el primer filósofo, del cual, tenemos conocimiento, además, es uno de los pensadores más creativos e influyentes de la filosofía occidental, me refiero, nada más y nada menos, que a **Platón**, él llegó a afirmar: «**La primera y mayor victoria es vencerse a uno mismo**», esta frase de Platón, resalta la importancia de la **lucha interior**, a la que pudiésemos interpretar, como una invitación a vencer nuestros **impulsos, prejuicios, emociones negativas y deseos irracionales**. De manera, tenemos que anteponer, **vencerse a uno mismo**, antes de entrar a discutir u opinar, sin conocimiento de causa o con una actitud hostil, hacia una persona que no conocemos y, menos aún, la situación que se encuentra viviendo. De modo, que tenemos que priorizar nuestro autoconocimiento y así, **controlar nuestras opiniones**.

Así que, sin más preámbulo, **VENCERSE A UNO MISMO**, es dominar nuestras debilidades, pensamientos negativos y miedos internos para convertirlos en nuestra **mejor versión**, a través de la autodisciplina, la superación personal y el control de la mente sobre el cuerpo. Esto implica, un constante crecimiento y una lucha contra el **ego** y la autocritica para lograr el autodomino, el cual, se adquiere aceptando el desafío de la **mejora continua**, enfrentando muchas veces, la incomodidad y fortaleciendo nuestra voluntad para superar **obstáculos externos**, pero sobre todo, dominar nuestros **conflictos internos**, que por lo general, nos conlleva a **alimentar nuestro ego**, por no saber que la PRIMORDIAL está, en **vencerse a uno mismo**.

Por otro lado, según la **filosofía o disciplina estoica**, **VENCERSE A UNO MISMO**, es dominar la propia mente y emociones, a través de la razón y la **autodisciplina** para alcanzar la **virtud** y la serenidad (eudaimonía), enfocándose en lo **controlable** (nuestros juicios y acciones) y aceptando lo **incontrolable**, actuando con **sabiduría y justicia**, no permitiendo que las pasiones dicten nuestras respuestas ante el **mundo exterior**, logrando así, la verdadera **libertad interior**. Tal cual, como decía, Epicteto: «**La verdadera libertad es ser dueño de sí mismo**», eso se logra vigilando lo que permites en tu **mente** y decidiendo constantemente cómo **reaccionar**.

En resumen, **VENCERSE A UNO MISMO**, es un proceso continuo de autocontrol **mental y emocional**, un arte de vivir alineado con la **virtud y la razón**, independientemente de las circunstancias **externas**, para alcanzar la tranquilidad y el **autoconocimiento**.

Para finalizar, en lo personal, estoy plenamente **convencido** y lo comento con extrema **humildad y honestidad**, que **VENCERSE A UNO MISMO**, ha sido y es, una disciplina fundamentada en el **espíritu de la supervivencia**, en la que al

final del día, uno se **fortalece...** por supuesto, que no voy a negar, que el mismo hecho de ser un simple **mortal de a pie**, muchas noches antes de dormirme he concluido, que no tenía que haber dicho: esto o lo otro. No obstante, eso me **motiva aún más**, a seguir conociéndome mejor, volver a sonreír, viviendo hacia adelante.

Por último, hagamos nuestra, la frase de Platón: «**La primera y mayor victoria es vencerse a uno mismo**». Esta frase nos convida a convertirnos en la mejor **versión de uno mismo**, no en alguien **mejor que lo demás**, sino en seguir cultivando y practicando nuestro autoconocimiento, siendo nuestro norte, mantener día tras día, un **crecimiento personal y seguir adelante con la bendición del Todopoderoso**.

Por 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