

EL CAMINO *de la*
AUTENTICIDAD

HOJA DE RUTA

Bevione

● SER AUTÉNTICOS PARA VIVIR CON MÁS FACILIDAD

Cuando de vivir auténticamente se trata no hay trucos ni secretos, tampoco nada nuevo por descubrir. **Ser auténticos es reflejar lo que ya somos**, a la imagen y semejanza de lo que ha diseñado el alma, y que no va a cambiar, por mucho que intentemos disfrazarlo con deseos que nada tienen que ver con nuestra verdad.

Siempre lo digo: **el acto de amor más grande que puede tener una persona consigo misma es ser auténtica**. Solemos pensar que esta elección implica riesgos. Y entonces aparecen los miedos, sobre todo, el miedo a perder algo en particular o que cambie negativamente. Pero esto lo que hace es postergarnos en nuestro camino. En cualquiera de los casos, la única pérdida dolorosa que podemos sentir es perdernos a nosotros mismos.

Para integrar la autenticidad es necesario **observarnos y empezar a descubrir eso que siempre hemos sido, que nos mueve.** Se trata de aceptarnos, dejar de huir(nos) y decirle que sí a lo que se siente propio, que nos va a permitir conectar con el mundo restando nuestros miedos. En ese sentido, la autenticidad nos facilita la experiencia de vida, que renunciemos a las dependencias externas y tomemos acción para que lo que hacemos se parezca a lo que sentimos.

● RECONOCER LA INTENCIÓN PARA CONECTARME CON LA AUTENTICIDAD

Si queremos ofrecer nuestra versión auténtica, y además, disfrutarla con mayor propósito, debemos empezar por revelar la intención que está detrás de lo que hacemos. Para hacerlo es válido preguntarnos: ¿Para qué hago esto? ¿Qué me impulsa? ¿Qué quiero experimentar hacien-

do esto? Y para encontrar todas estas respuestas te propongo la siguiente ruta:

1. Tomar una pausa para darnos cuenta de lo que nos mueve y poder tomar decisiones desde un lugar reflexivo.
.....

2. Escuchar y obedecer al cuerpo, que siempre nos dice la verdad: si se estresa o comprime, nos hace saber que la intención no coincide con la acción.
.....

3. Hacernos más preguntas a nosotros que a los demás. De nuevo, escucharnos nos va a ayudar a entender si eso que haremos revela la intención.
.....

● SI EJERZO MIS VALORES ENTONCES SOY AUTÉNTICO

Lo que nos va a permitir establecer una vida auténtica desde la raíz es **identificar nuestros valores e incluirlos** en todo lo que proyectamos hacia el mundo, pues estos reflejan cómo nos sentimos y percibimos.

Para descubrir con cuáles valores sintonizamos debemos:

- **Reconocer los valores que sentimos propios:** aquellos con los que estamos dispuestos a comprometernos y que nos representan a plenitud.
- **Determinar en qué momento o con cuáles personas quedan en evidencia nuestros valores:** no para castigarnos

sino para darnos cuenta y estar atentos a las situaciones en las que tendemos a traicionarlos o negociarlos.

.....

→ **Revisar los valores que quisiéramos integrar:** para tener una pauta de los tiempos que siguen, conocer hacia donde quisiéramos evolucionar.

.....

→ **Visualizar situaciones en las que podamos activar los valores que queremos incorporar:** para tener mayor claridad al incluirlos o para detectar si son experiencias ya conocidas, que solo ameritan que ajustemos la acción.

.....

● EL BIENESTAR COMO LA AUTENTICIDAD YA ESTÁ EN NOSOTROS

El bienestar es nuestro estado natural, es consecuencia no causa. No necesitamos “estar bien” para luego hacer lo que sigue, necesitamos hacer algunas cosas para que el bienestar cobre fuerza. **Lo mismo pasa con la autenticidad, basta con reconocerla para que se refleje en todo lo que hacemos.**

Y para crear un patrón que nos permita sostener la autenticidad, donde nos sintamos cómodos siendo quienes somos, debemos empezar por **darnos cuenta de lo que colabora con nuestro bienestar.** Identificar lo que no representa un desafío interno e incorporarlo en nuestras tareas diarias. De esta manera, nos aseguraremos de que se mantenga para usarlo en cualquier momento.

● ¡CUIDADO! ¡EL DESEO ES UNA TRAMPA!

El deseo es una forma de alimentar lo que no somos, lo que no sentimos propio y auténtico.

Cuando deseamos algo, sentimos ansiedad, estrés, y diría que hasta cierta negatividad encubierta de temor, pues el deseo encierra el miedo a no tener lo que hemos deseado. Pero... ¿por qué esto nos aleja de la autenticidad? Porque el deseo busca sustitutos externos de lo que considera que carecemos por dentro. Se nutre de nuestra parte miedosa que está desconectada, y quiere lograr cosas para sentirse valiosa y completa.

Pero... ¡no todo está perdido! **El deseo también tiene una versión luminosa: el anhelo de hacer lo que nos hace felices,** que no solo representa lo que verdaderamente queremos, sino la búsqueda de ello.

Si bien es imposible que dejemos de desear, podemos empezar a reconocer esos deseos y quedarnos solo con los que activan nuestro bienestar. Les propongo dos claves para facilitar el proceso:

- ☑ Cuando lleguen deseos a la mente, bajémoslos al cuerpo. Si no se siente en paz, dejémoslos pasar.
.....
- ☑ Tengamos clara la diferencia entre lo que anhelamos y lo que deseamos.
.....

RECORDAR: Si cedemos ante el deseo, nos perdemos a nosotros mismos y la autenticidad perderá brillo.

● ELIJO LA PAUSA PARA REVISAR SI MI INTENCIÓN ES AUTÉNTICA

Por lo general, la pausa no es lo primero que elegimos. Lo hacemos cuando estamos confundidos o agotados, cuando no podemos más. Pero pausar la mente es aprender a dar un paso atrás en lo cotidiano para revisarnos a nosotros antes de hacer o resolver algo. En palabras más simples: **pausarnos nos permite saber si lo que vamos a hacer refleja nuestra intención, si es auténtico.**

Para ayudarte a entender mejor lo anterior, me apoyaré en los beneficios de elegir la pausa:

- Desde un lugar de pausa podemos ver con más perspectiva lo que nos sucede.
.....
- Nos permite distraernos menos y darnos cuenta de la [presencia del alma](#).
.....

- Nos ayuda a diferenciar un anhelo de un deseo para evitar estresarnos y desperdiciar esfuerzos.
.....
- Nos permite llegar a la reflexión para de-terminar qué es lo que queremos, antes de decir “sí” o “no”.
.....
- Nos regala espacios para crear conciencia y poder ser más amables, creativos e ingeniosos.
.....
- Nos enseña a estar quietos, que no significa estar inmóviles, sino a cambiar de ritmo para aquietar la mente.
.....

● APERTURA Y CONSTRICCIÓN: LO QUE ME IMPIDE DE AUTÉNTICO

El movimiento de apertura y constricción, de abrir y cerrar, está presente en todo lo que hacemos. Nos abrimos o cerramos según lo que nos

diga la intuición y sabiduría. Cuando hay equilibrio entre ese abrir y cerrar es cuando vivimos en autenticidad.

La apertura y constricción opera en muchos niveles: pensamientos, [emociones](#), actitudes.

→ **Nos cerramos** cuando tenemos opiniones muy firmes o incuestionables.

.....

→ **Nos abrimos** cuando dejamos de lado los prejuicios y tenemos disposición de ver más allá.

.....

→ **Estamos siempre cerrados** cuando vivimos con el miedo permanente a que nos pase algo.

.....

→ **Estamos siempre abiertos** cuando no sabemos decir que no.

.....

Lo importante es hacernos conscientes de que necesitamos compensar el estar abiertos con el estar cerrados, no se trata de evitar la

constricción y favorecer la apertura, se trata de llegar a un punto medio. Es fundamental que tengamos algunas cosas claras, no negociables, pero también, en otras, debemos abrirnos y estar en mejor disposición para tomar lo que estamos recibiendo.

● ¡NO SOMOS NUESTROS PENSAMIENTOS!

Uno de nuestros “enemigos” es el pensamiento. **A través de este intentamos crear, arreglar, solucionar, pero se nos olvida VIVIR** y terminamos siendo lo que pensamos. ¡Nada más alejado de la autenticidad!

Cuando tenemos una actitud auténtica, la primera que intenta trabarnos es la mente, generalmente en forma de culpa. Y es que hemos construido tantas realidades a partir de los pensamientos que nos terminan ahogando. Les hemos otorgado el poder de decidir por nosotros y determinar todo lo que hacemos.

Para ganarle a esas ideas que poco tienen que ver con lo que somos, te recomiendo:

1. Identificar dónde están nuestros pensamientos, estar atentos a lo que nos decimos a nosotros o escuchamos cuando no nos sentimos cómodos.
.....
2. Dejar de sobreanalizar y especular.
.....
3. No gastar energía insistiendo en juicios.
.....

Observar nuestros pensamientos y ser conscientes de ellos nos da discernimiento, el uso de la mayor libertad que podemos tener. Ese “darnos cuenta” nos va a permitir elegir qué deo pasar y qué debo atender. Una vez reconozcamos lo que pensamos, cuándo y cómo se siente en el cuerpo, le quitaremos fuerza.

● LA REFLEXIÓN COMO PASO FUNDAMENTAL PARA CONOCERME

Cuando observamos y reconocemos nuestros pensamientos se crea un espacio interior llamado reflexión y que, contrario a lo que podríamos pensar, nada tiene que ver con el análisis. La reflexión trasciende el análisis, no se queda en la mente. Es un encuentro valioso con ese amigo interno que representa nuestra verdad.

Pero, ¿por qué es tan necesaria para conectarnos con la autenticidad?

- Porque nos lleva a un lugar de discernimiento donde lo que sentimos es lo más importante.
.....
- Nos permite escucharnos, prestar atención y pausarnos.
.....
- Seremos menos impulsivos si actuamos desde un lugar más reflexivo.
.....

La reflexión es fundamental para vivir auténticamente. Si no conocemos lo que nos pasa, lo que sentimos y si son verdades todas esas ideas que nos contamos a lo largo de la vida, no hay manera de conectarnos con nuestra parte más auténtica.

Y para empezar a despertar ese diálogo interno que nos permita reconocernos es conveniente preguntarnos: “¿qué me pasa?, ¿qué necesito?, ¿cómo me siento?, ¿es verdad esto que analizo?, ¿estoy seguro de que es verdad?”

● ACCIÓN CON INTENCIÓN PARA DISFRUTAR LO QUE HAGO

Está claro que no podemos controlar las respuestas del mundo, pero sí podemos considerar nuestra intención al hacer las cosas. De esta manera, estaremos experimentando el primer resultado favorable: disfrutar lo que hacemos.

El solo hecho de haber disfrutado algo, hace que esa situación cobre sentido para nosotros. Mientras más nos enfocamos en la acción con intención, menos nos van importando los resultados. Mientras menos nos importan los resultados, más disfrutamos la acción y nuestra autenticidad cobra fuerza.

Para reflejar tu intención en todo lo que haces, te propongo:

1. Hacer menos, pero con más intención. Dejemos de desperdiciar energía en todo lo que dice la mente y reduzcamos esfuerzos.

2. Pausarnos y actuar con mayor claridad sobre por qué quiero hacer algo. Puede que los pasos sean más pequeños, pero los resultados serán más abundantes.

3. Movernos por aquello que sentimos.

● CUANDO ME SIENTA TRABADO O DETENIDO, VOLVERÉ A LO QUE SOY

En realidad, cuando decimos que nos quedamos trabados es porque las cosas no están yendo a la forma o al tiempo de nuestras expectativas. Esto suele estar acompañado con alguna idea de miedo, y se intensifica cuando olvidamos para qué estamos haciendo las cosas, cuando nos desconectamos de nuestra esencia.

En este caso, lo primero que debemos hacer es revisar cómo actuamos con la intención, descubrir si disfrutamos lo que hacemos y si se muestra en todo lo que proyectamos. Muchas veces nos sentimos atrapados porque hacemos algo que no tiene que ver con nosotros, que no es auténtico.

Para conectarnos con la autenticidad y dejar de trabarnos:

- Empecemos a dar pequeños pasos hacia aquello que queramos lograr, a pesar de que la mente trate de desestimar nuestros esfuerzos.
.....
- Hagamos lo que tengamos disponible para salir de esos momentos en los que no vemos salida.
.....
- Hagamos algo que nos permita abrirnos y compensar la constricción que nos produce el sentirnos impedidos. Por ejemplo, si nos sentimos atrapados o encerrados, podemos acompañar a otro que ya esté afuera, en movimiento. También, podemos prestar atención a quien nos inspira, para preguntar cómo esa persona saldría de esa situación.
.....

AQUÍ, TE COMPARTIMOS TODAS LAS INTENCIONES DE ESTE CAMINO, QUE COMO UNA GUÍA NOS IRÁN MARCANDO EL CAMINO:

.....

1. Hoy, **puedo diferenciar** claramente **lo que sintoniza conmigo**, sintiéndolo.
.....
2. Reconozco que **no hay riesgos negativos** si me animo a **vivir con autenticidad**.
.....
3. Antes de hacer algo, revisaré **cuál es mi intención para dar ese paso**.
.....
4. Iré más pausado para poder **cambiar lo que no se siente auténtico**, sin esperar a que el dolor me detenga.
.....
5. Hoy, **me haré a mí mismo las preguntas** que más hago repetidamente a los demás.
.....

6. **Tomaré las decisiones que estoy listo para tomar**, y dejaré de lado cualquier especulación de mis miedos.
.....
7. **Me escucharé y obedeceré** solo aquello que se sienta en paz.
.....
8. **Escucharé mi cuerpo** cuando mi mente me muestre confusión.
.....
9. Recordaré que **siempre tengo la libertad de elegir** cómo vivir cada experiencia.
.....
10. Enriqueceré constantemente mi vida **eligiendo lo que genera bienestar** (...y dejando pasar el resto).
.....
11. Antes de tomar un compromiso, **revisaré** si eso a lo que digo que sí **representa mis valores**.
.....
12. **No escapo** a lo que no me hace bien, simplemente no lo elijo en el momento que se presenta.
.....

13. **Reviso si** un deseo que me mueve refleja ansiedad o malestar, para darme cuenta de que **es solo un capricho de mi ego.**
.....
14. **Apuesto** por lo que, de solo pensarlo, **despierta una sonrisa en mí.**
.....
15. **No espero estar agotado para tomar una pausa.** Elijo detenerme como una manera de reconectar conmigo entre tantas distracciones cotidianas.
.....
16. **Antes de responder,** reviso si eso que expresaré representa mi verdad.
.....
17. **Elijo actitudes** que me **abren posibilidades** como la compasión, la paciencia o el agradecimiento.
.....
18. Hoy, **me permitiré abandonar** todas **mis rutinas** y darle un respiro a mi agenda.
.....

19. **Cierro los ojos y observo**, varias veces al día, dónde está mi pensamiento en ese momento. Es allí donde nacen la paz o el caos.

.....

20. Acepto que no todo lo puedo comprender en el momento que quiero hacerlo. Me permito **experimentar el misterio de la vida en mí**.

.....

21. **Incluiré la reflexión en mis decisiones**. Tomo un momento para revisar en mí, lo que luego haré.

.....

22. **Me centraré en lo que puedo hacer hoy**, más que en los resultados. Así, no dejaré espacios para que los miedos cobren fuerza.

.....

23. **Apostemos por lo posible**, lo que está disponible en este momento. No gaste-
mos energía en planes futuros cuando podemos hacer algo hoy.

.....

24. **Reconozco** en cada SÍ y cada NO **las llaves que abren y cierran** caminos en mi vida.
.....

25. **Reconozco en el miedo** una resistencia de mi personalidad a animarse a ser auténtica.
.....

26. Cuando sienta que no pueda avanzar, recordaré que **siempre hay otra manera de hacer las cosas**. Y esa idea me abrirá nuevos caminos.
.....

27. Reconozco la originalidad de mi manera de hacer lo que hago. **No compito** con nadie, cada uno tiene su manera y todos sumamos.
.....

28. **Me inspiraré en quienes admiro** para tomar un paso que hasta hoy no pude dar.
.....

29. **Reconozco en el dolor**, una invitación a detenerme y a hacerlo diferente.
.....

30. **Expresemos gratitud** a quienes nos animaron a ser nosotros mismos.
.....

31. Recordaré que **animarme a ser quien soy** es el primer acto de amor necesario para sentirme vivo.
.....

Bevione



JULIOBEVIONE.COM

Bevione



JULIOBEVIONE.COM