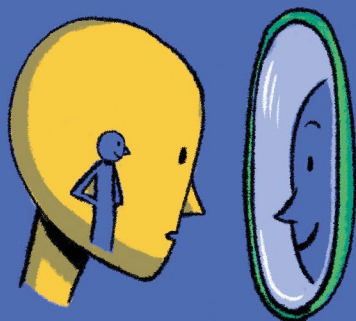


NÚMERO 5:

Sin AUTOCONOCIMIENTO se nos hará más difícil tirar adelante



Es cuando llegan los momentos del todo imprevisibles que se nos rompen las empresas, las familias, las rutinas y los esquemas en general. De un día para otro, nos vemos obligados a enfrentarnos a nosotros mismos, es decir, a nuestras EMOCIONES.

Tan sólo la forma con la que seamos capaces de integrar el duelo y el dolor provocados por la crisis de la Covid, nos marcará el camino para salir adelante y salir reforzados.

La única forma de convivir con el CAMBIO GLOBAL instaurado por esta CRISIS, es cambiando a nosotros mismos desde dentro. Esto implica necesariamente hacer un trabajo de auténtica INTERIORIZACIÓN que nos ayude a descubrir de verdad QUIÉNES SOMOS, por qué estamos donde estamos, cómo podemos ayudar a los demás y cómo trazar a partir de aquí nuestro Plan.

- Las posibilidades de acción son muchas y tenemos el deber de diseñarlas YA. Esta crisis nos ha demostrado que las respuestas únicamente "reactivas" tienen un recorrido demasiado corto, pero esta inmediatez ya no nos será de utilidad en esta nueva etapa. Se nos hace imprescindible mirar MÁS ALLÁ, pero eso lo que tenemos tan claro a nivel empresarial lo tenemos que llevar también al terreno personal.
- Durante demasiado tiempo hemos infravalorado aspectos de nuestra vida que ahora vemos que son fundamentales para hacer frente a las crisis. Necesitamos, como el pan que comemos, cuidar aspectos tan elementales como los amigos, la familia, un PROYECTO VITAL que nos realice como PERSONAS y el aprendizaje permanente.
- Tenemos que volver el VALOR a lo que realmente lo tiene.
- Si no tomamos conciencia de nuestra vulnerabilidad, difícilmente podremos digerir el hecho de que en pocos días todo se ha detenido y ya nunca más nada será "como era antes de ..."
- Ahora sabemos que sentirnos vulnerables nos hace más fuertes porque nos sitúa dentro de nuestros LÍMITES, y por tanto, nos permite también romperlos.
- Hemos vivido reflejados por cosas, contextos, elementos y situaciones que son del todo prescindibles, cuando no, sobran. No tiene ningún sentido vivir pendientes de viajes, segundas residencias, hobbies, falsos "amigos" o "visibilidad" a redes o medios de comunicación.
- Es el momento de hacer inventario para saber qué necesitamos, qué queremos, qué tenemos que ir a buscar o de que nos debemos desprender.
- Nunca más SOLO como premisa de vida. Sólo cuando TE CONOZCAS sabrás de qué o de quién debes rodearte, pero también descubrirás de qué o de quién, debes huir.
- Sólo cuando seas VERDADERAMENTE TÚ, podrás ser de utilidad a los demás. Y sólo cuando seas de utilidad a los demás, tu vida habrá alcanzado realmente sentido.
- Por lo tanto, autoconocimiento para el crecimiento. Pero no lo hagas SOLO. En comunidad se llega más reforzado.

Link:

Understanding the leader's identity mindtrap

Covid has been a time for reflection and self-awareness

