

# Cómo ser tu verdadero yo

Cuando descubres tu verdadero yo, nadie más puede decirte quién eres.

## PUNTOS CLAVE

Reconoce las limitaciones que te han impuesto en tu infancia.

Sumérgete en multitud de experiencias.

Practica la atención plena todos los días.

Busque asesoramiento.



Por [Lázaro Castillo, Jr.](#)

¿Quién soy? ¿Quién soy realmente? Lea más sobre [La autenticidad para descubrir tu verdadero yo](#)

Es la pregunta que nos hacemos a menudo y que normalmente nos resulta difícil responder con plena y auténtica honestidad. En cambio, podemos optar por conformarnos: hacer lo que creemos que es correcto y ser el tipo de persona que creemos que será más aceptada por nuestros compañeros. Tal comportamiento está profundamente arraigado en nosotros y refleja la biología de nuestros ancestros primarios. Como resultado, cuando alguien te dice que hagas caso omiso de lo que piensan los demás y que “simplemente seas tú mismo”, estás, en cierto modo, trabajando en contra de una necesidad interna de ser querido y aceptado por los demás.

**Carl Jung** escribió extensamente sobre el proceso de individuación, que, en resumen, es el proceso en capas de encontrar tu verdadero y auténtico yo. La individuación ocurre cuando reconoces y aceptas tu persona (la personalidad que presentas al mundo) y la integras con los contenidos de tu mente inconsciente, incluida tu sombra (la parte repudiada y oculta de ti que existe en el trasfondo de tu vida cotidiana.). Al conectarte con tu voz interior, tu ser auténtico, te vuelves consciente de tu verdadera vocación. Este es el viaje hacia la persona que estás destinado a ser, tu viaje hacia la plenitud.

Pero, ¿cómo podemos llegar allí? ¿Cómo podemos trabajar hacia la individuación para que podamos vivir la vida que estamos destinados a vivir y ser las personas que estamos destinados a ser?

Como adultos, tenemos un camino más desafiante hacia la individuación que los niños, ya que hemos pasado décadas acumulando defensas; por mucho que funcionen, nos mantienen atrapados en nuestras máscaras personales mientras nos alejamos del inconsciente. Sin embargo, en algún momento, el inconsciente se filtrará y cruzará el límite hacia la conciencia, momentos en los que puede tener esa pérdida accidental de los estribos o ese mal comportamiento inexplicable. Solo a través del proceso de recuperar su material de sombra proyectado y repudiado, tiene la oportunidad de autorrealizarse.

Siguiendo estas sencillas tareas, puede escuchar y oír su voz auténtica y comenzar el proceso de individuación.

### **Reconoce las limitaciones que te han impuesto en tu infancia.**

Avanzar a menudo requiere mirar hacia atrás. ¿Realmente disfrutaste esos años de concursos de baile o continuaste solo porque hacían felices a tus padres? ¿Qué experiencias te perdiste antes en la vida de las que te arrepientas ahora? Tómate un tiempo para sentarte con tu inconsciente y escuchar lo que realmente piensas sobre tu historia y lo que habrías hecho de manera diferente con esa conciencia.

### **Sumérgete en multitud de experiencias y recuerda los intereses y aficiones de tu juventud.**

Nunca es demasiado tarde para enseñar nuevos trucos a un perro viejo. Lea, pinte, asista a conciertos, bucee y asista a clases de cocina. Probar una variedad de cosas nuevas, incluso cosas que cree que no disfrutará, le permite descubrir talentos y pasiones internas que tal vez no sabía que existían cuando sus padres o incluso su cónyuge estaban al mando.

## **El perdón**

### **Afrontando el estrés**

## **Practica la atención plena todos los días.**

Hay una razón por la que tantas personas recurren al [yoga y la meditación](#), y no es solo por los beneficios para la salud. Estas prácticas le permiten aprender cómo llegar al inconsciente de maneras que de otro modo no podría. Meditación, atención plena, Chi Gong, Yoga, Tai Chi, Tai Kwan Do: todas son formas de acceder a su inconsciente en un espacio seguro y sin prisas, un espacio en el que puede conectarse y escuchar su voz interior sin la interrupción del mundo exterior.

## **7 maneras en que el yoga ayuda a curar el trauma**

### **Escribe en un diario.**

Cuando combinas el trabajo interno de escribir un diario con el objetivo de la individuación, te conectas con tu inconsciente con dirección y propósito. Esto le da la oportunidad de desbloquear su inconsciente desde adentro y verterlo en su escritura. Tu diario puede ser tu espejo, reflejando tu verdadero yo: cómo te sientes realmente acerca de las personas y las situaciones.

### **Busque asesoramiento.**

Como adulto, a menudo es difícil hacerse las preguntas que deben hacerse y enfrentar las duras verdades que debe enfrentar por su cuenta. El asesoramiento profesional puede ayudarlo a vislumbrar su yo interior y descubrir los patrones de su vida.

Un paso importante hacia la individuación es la voluntad de reconocer y reconocer sus patrones de comportamiento. Una vez que comience a trabajar hacia su yo auténtico, puede comenzar a vivir como solo usted puede vivir y ser la persona que debe ser. Entonces, lo que los demás piensen de ti no te molestará.

Cuando descubres tu verdadero yo, nadie más puede decirte quién eres. Reúnes esas partes de ti mismo que la gente suele proyectar en los demás. Obtienes todo el empuje de tu poder.

## **Una perspectiva que promueve la resiliencia**

### **La mejor manera de controlar los pensamientos no deseados**

### **Mantenga su mente en paz, no en guerra**