

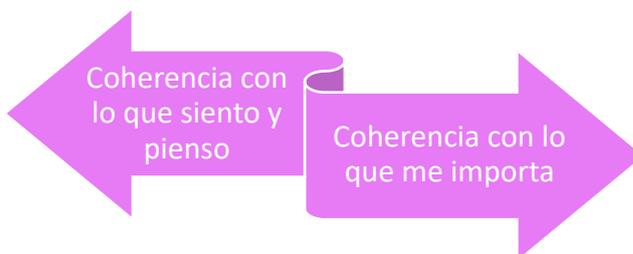
COHERENCIA CON LO QUE ME IMPORTA

La coherencia con lo importante para la persona, es la base del sentido vital

Imagina que una persona ante su baja autoestima y tristeza se mete en la cama, otra que ante la preocupación le da vueltas a sus pensamientos y acaba aislándose de aquellas personas que son importantes para ella y otra que cuando le preguntamos por qué fuma, nos dice que lo hace porque se encuentra nerviosa.

- ✓ En todos estos casos, diríamos que la persona está actuando en coherencia con lo que piensa y siente, es decir, con sus obstáculos internos (ansiedad, tristeza, preocupación o nerviosismo), lo que le está llevando a alejarse de lo que le importa (el contacto con su familia o el autocuidado).

Es esencial pasar de una coherencia con lo que pienso y siento a una coherencia con lo que me importa. Ello proporciona un sentido a tu vida.



Siguiendo con los ejemplos anteriores, imagina a una de ellas señalando que valora mucho su familia y que quiere dejar una huella en los demás de persona presente, activa y valiente; y en esa línea, aún en presencia de la tristeza, juega con sus hijos, o ante la preocupación, acepta invitaciones de otras personas. Piensa en otra persona que valora su cuidado personal y quiere ser una persona saludable, por lo que, en presencia de la ansiedad, decide mover su cuerpo y no fumar como forma de cultivar el autocuidado.

- ✓ En todos estos casos, diríamos que la persona está actuando en coherencia con lo que le importa, con el tipo de huella que quiere dejar, o las cualidades que quiere potenciar como persona en los diferentes ámbitos significativos para ella. En definitiva se está moviendo hacia lo que le importa, aún en circunstancias difíciles.



LO IMPORTANTE