

## Objetivo del día: Simplemente Ser



### ¿Y si tu objetivo de HOY fuera simplemente SER?

Simplemente ser tu mismo cada momento de hoy, sin más expectativas que “estar presente” cada momento y mostrarte simplemente como eres, sin disfraces, sin exigencias, sin juicios, sin esforzarte por cumplir tus propias expectativas (muchas veces tan poco realistas....) y sin esforzarte por cumplir las expectativas de los demás (muchas veces tan poco realistas...), seguramente tendrías la oportunidad de vivir un día diferente...

Y lo que resulta aún más curioso, no tendrías que cambiar absolutamente nada de lo que haces, sólo tu actitud a la hora de afrontar ese día. En lugar de dejarte guiar por los mensajes de “Voy a dar lo mejor de mí...”, “Voy a hacerlo perfecto...”, “De hoy no pasa sin que yo...”, como pone en la viñeta **“en tu agenda del día sólo está ser tú”**.

### ¿Podrías ser tú en cada momento de este día?

Aceptando tus subidas y tus bajadas, tus éxitos y tus fracasos, tus imperfecciones y tus dejar sin hacer.... ciertamente esto es difícil jejeje a menudo nos olvidamos de ser nosotros mismos por falta de practicarlo, no obstante es posible recordarlo.

El entrenamiento en **mindfulness** o conciencia plena nos ayuda a desarrollar la habilidad de conectar con nosotros mismos, con nuestra verdadera esencia, sería aquello con lo que te quedarías si dijeras, “sin eso no soy yo”. En el fondo no sería eso tampoco, sería conectar con el ser que está detrás de todo lo que pensamos de nosotros, de lo que sentimos en un momento dado, detrás incluso de nuestras experiencias vividas y nuestros recuerdos, sería conectar con la parte de ti que observa todo eso, “sin ser nada de eso, pero siendo algo que siente eso”.

No sé si he podido expresar muy bien esta idea del ser, espero que al menos en parte sí. Comentarles que la viñeta está extraída del libro **“Los Guardianes del Ser”** de Eckhart Tolle, en el que el reconocido autor se inspira en la naturaleza y la observación de las mascotas para mostrarnos que no hay que buscar nada más, que apreciar el momento presente nos conduce a vivir la vida de otra manera, consiguiendo conectar con la felicidad y la quietud interior.

---

Publicado por Guacimara González González, en el blog de Psicología La Laguna.

Nos gusta que compartas o imprimas este post con fines de aprendizaje personal, formación grupal o cualquier otro.

Si lo haces no olvides citarnos como fuente.