

AUMENTAR LA AUTOCONCIENCIA

Si quieres ser realmente bueno en algo y vivir una vida más plena, es importante tener autoconciencia.

La autoconciencia, en esencia, significa conocerte a ti mismo. Ser autoconsciente incluye saber lo que te gusta y lo que no te gusta, reconocer lo que te motiva e incluso estar familiarizado con tus fortalezas y debilidades.

Además, ser consciente de las "reglas" por las que vives, seguir esas pautas y reconocer tus propios hábitos contribuyen a tu nivel de autoconciencia. Cuando vives la vida siendo autoconsciente, hay poca confusión. Sabes quién eres y qué crees.

Ser autoconsciente significa estar seguro de ti mismo. Te entiendes a ti mismo completamente.

Una persona que se conoce bien está abierta y acepta las críticas constructivas.

Después de todo, la retroalimentación crítica te informa sobre ti mismo.

Cuando alguien nos dice honestamente y sin malicia lo que estamos haciendo y cómo podríamos mejorar, acabamos de recibir información valiosa que nos ayuda a ser más autoconscientes.

Todas estas características son útiles y contribuyen a una vida feliz. Pero, ¿qué pasa si no has pensado mucho en estos temas, por ejemplo, tus fortalezas y debilidades o qué te motiva? En ese caso, ¡quizás quieras conocerte mejor a ti mismo!

REVISA ESTAS SUGERENCIAS PARA MEJORAR TU AUTOCONCIENCIA:

1. **¿Cuáles son tus gustos y aquello no?** Saber lo que prefieres y lo que no prefieres en la vida te iniciará en el camino hacia la autoconciencia. Después de todo, si no te gusta ir al teatro, puede que no sea una buena opción para ti. Por otro lado, si te encanta ir al ballet o asistir a la ópera, ¿por qué no pasar más tiempo allí?
 - o Por ejemplo, tal vez no te guste navegar, pero tu amigo, Sam, siempre quiere que salgas en su barco con él. Probablemente recibas complacencia por hacer feliz a Sam, pero probablemente serás aún más feliz si animas a Sam a participar contigo de vez en cuando en un pasatiempo que también te apasione.

2. **¿Qué te motiva?** ¿Estás motivado por el amor, el interés personal o el dinero? ¿Tienes que amar tu trabajo para realizarlo lo mejor que puedas? La mayoría de la gente conoce a un estudiante que ama las matemáticas pero, como no le gustaba su profesor de matemáticas, sacó un "insuficiente" en la clase.
 - Tal vez no tengas que amar algo, pero tienes que tener un gran interés en ello para realizarlo.
 - **El dinero es un motivador increíble para muchos.** Tal vez el dinero también te motive. Algunos de los trabajadores más duros que encontrarás son personas a las que se les pagó por cortar el césped cuando tenían 12 años. Aprendieron el valor de un dólar y cómo conseguirlo, y han estado motivados desde entonces.
3. **Escribe tus fortalezas.** Luego, escribe tus debilidades. **Es importante reconocer lo que haces bien y en qué puedes trabajar para mejorar.**

4. **¿Por qué reglas vives?** Algunas personas viven según las reglas de su religión. Otros viven según las reglas que les enseñaron sus padres. Saber qué usas como estándar o ideal en la vida aumentará tu autoconocimiento.
5. **Revisa tus hábitos.** Todos tenemos hábitos, esas cosas que haces repetidamente a lo largo del día. Simplemente conocer tus hábitos te revela más sobre ti mismo. ¿Tienes el hábito de retorcerte el pelo? ¿O chasquear los dedos?
 - o Cuando conoces tus hábitos, te conoces a ti mismo. Sin mencionar que si quieres, puedes cambiarlos. Pero se requiere conciencia para ajustar tus hábitos de alguna manera.
6. **Acepta abiertamente la retroalimentación de los demás.** Cuando tienes la suerte de tener a tu alrededor personas dispuestas a darte honestamente su opinión y comentarios sobre tus acciones y comportamientos, obtendrás otra perspectiva sobre ti mismo, lo que mejora tu autoconciencia.

Cuanto más autoconocimiento tengas, más conscientemente vivirás tu vida. Y vivir conscientemente es la forma más saludable y feliz de hacerlo.

Cuando estás en contacto contigo mismo, tu vida diaria gana gran claridad. Aumenta tu autoconciencia para disfrutar de una experiencia de vida más gratificante.