

TU ROL COMO GUÍA DE MEDITACIÓN

MÓDULO 10

GUÍA DE MEDITACIÓN



NUESTRO ESPACIO

MÓDULO 10

TU ROL COMO GUÍA DE MEDITACIÓN

LA FUENTE DE LA AUTENTICIDAD



El origen de la palabra **autenticidad** tiene fuentes griegas:

- authenteo
- authentía
- authentés

Las tres tienen el común el inicio "AUT" que significa MISMO. Por lo tanto la autenticidad se relaciona con saber ser uno mismo.

Otro punto importante es que desde que somos pequeños nos enseñan a interpretar ciertos roles, por ejemplo:

- Fer es la lista del salón... no puede reprobar.
- Diego es el chistoso del grupo.... no puede estar triste.

Y esto no sólo pasa en el colegio, también en la vida adulta vamos jugando ciertos papeles que es muy difícil eliminarlos ya que nuestro exterior nos los recuerda día con día y actúan con nosotros en base a ellos. Estos roles no nos ayudan, más bien nos hacen daño, son heridas de la infancia que no podemos ver hasta que somos adultos, si es el caso que logramos verlas. Estos papeles, personajes o roles tienen un factor común....

Nos hacen renunciar a nuestra AUTENTICIDAD.

Decir la verdad no es fácil, muchas veces es ir en contra del otro pero siempre es ir a tu favor, es aceptar las consecuencias de tu actos y tomar responsabilidad de lo que hacemos, decimos y pensamos. Aunque, ojo, para ser auténticos primero debemos de ser honestos con nosotros mismos y ya después con los demás, porque ¿cuántas veces no nos contamos una historia que bien sabemos que no es la correcta?

MÓDULO 10

TU ROL COMO GUÍA DE MEDITACIÓN

LA FUENTE DE LA AUTENTICIDAD



Entonces ¿qué es ser auténticas en verdad?

ES UN CAMINO DE SINCERIDAD CONTIGO MISMA.

Es recordar y reconocerte valiente, es amarte y respetarte, es darte tu lugar y desde ahí permitirte simplemente ser tú, porque en el momento en el que tienes tu aprobación, empieza a dejar de importarte la opinión externa; tenemos muchas personas a nuestro alrededor que nos invitan a entrar en cierto espacio reducido, cuando comienzas a vibrar en autenticidad eso comienza a desvanecerse, comienzan a abrirse las puertas y entonces no retienes a nadie ni nadie te retiene a ti.

¿Qué necesito para ser yo? Libertad, amor propio y soltar, ya que vivimos en una sociedad que constantemente nos invitan a ese famoso “ser tú” pero “ser tú hasta que a mí me convenga”

Es soltar el molde que distintas personas (mamá, papá, hermanos, familia, jefes, profesores, etc...) quieren para ti y al soltar ese molde te expandes, porque no tienes que encajar en un espacio reducido, si lo vemos así nuestras relaciones mejorarán, porque vas a comenzar a respetarte y al respetarte también, respetas a los demás porque al igual que te estás permitiendo ser tú, estás permitiendo a los demás ser ellos.

Otro tema relacionado con la autenticidad es aceptar la responsabilidad de mis actos y de mis sentimientos .

MÓDULO 10

TU ROL COMO GUÍA DE MEDITACIÓN



LA FUENTE DE LA AUTENTICIDAD

Ahora decir las cosas y ser auténticas con nuestra verdad a veces es complicado en un mundo donde hay apariencias, porque hay demasiados juicios externos.

Si decimos lo que pensamos automáticamente ya nos pusieron 300 etiquetas y no, no siempre son las más bonitas... pero ¿qué pasa? ahí es el punto clave de decir mi verdad con respeto y en el momento en que llegue algo poder elegir siempre serme fiel a mí misma.

Sin duda la autenticidad necesita de un gran autoreconocimiento, de gran sinceridad, de eliminar la hipocresía, escuchar nuestros sentimientos y hacernos responsables de ellos, es saberte vulnerable y abrazarte, es no callar para encajar, porque si eres auténtica no necesitas encajar en ningún molde, es aceptar que tú eres tu huella digital, porque eres única y sin moldes para replicar.

Como guía de meditación es muy importante conectar con tu autenticidad, ya que ese será el factor diferenciador de tus clases y el punto importante por el cual tus alumnos llegarán a ti.

Te invito a entrar en este camino pintado de distintos matices, un camino sin forma, un camino de subidas y bajas y si sin duda un camino divertido y sobretodo REAL.