

La reflexión personal

Lo bueno de la reflexión personal de forma sistemática solo se conoce cuando se logra. **Busca en ti** para actuar según tus gustos y capacidades, para encontrar tus equilibrios y actuar con sentido común, para repasar y convencerse de las decisiones que debes tomar, para encontrar el valor de hacer lo que te cuesta, para no actuar instintivamente en las cosas que te interesan ...

I Buscar el momento.

Momentos para reflexionar hay muchísimos, pero **solo tú puedes encontrar el que te acomoda**, ojalá siempre sea el mismo, respecto a la duración no partas con mucho tiempo, si no con una cómoda exigencia, después lo estirarás. A continuación, se ofrece una lista de ejemplos para inspirar.

Ejemplos de tiempo para reflexionar			
N°	Sugerencia	N°	Sugerencia
1	Busca el reamente tuyo	4	En los viajes por trabajo
2	De camino al trabajo	5	En la tarde antes de comer
3	Un momento de descanso a media mañana	6	Al despertar antes de levantarse

II Eliminando distractores.

- Lo más obvio, **deshacerse de los distractores externos**, celulares, juegos, televisión... a lo más una música suave que ayude a concentrarse.
- Lo más difícil, **deshacerse de los distractores internos**... tus fantasías, fantasmas, las preocupaciones que te persiguen, la falta de energía para concentrarse...

III Trabajando.

- Atiende ordenadamente esas preocupaciones que te persiguen, ¿Por qué? ¿Qué la causa?
- Pregúntate ¿Qué te alegra, ilusiona, inquieta, intimida, ...? y ¿Cómo?, ¿Por qué?...
- Puedes variar con alguna lectura, que te guste, aliente, pero sobre todo que te lleve a una reflexión personal sobre tu vida...
- O hazte preguntas como ¿Cómo está tu relación de pareja?, ¿Con tus hijos?, ¿En el trabajo?...

IV Recogiendo Frutos

- Podrías encontrar fuerzas para amar, decir algo que no has dicho, renunciar a algo para servir a otro, visitar a un familiar...
- O encontrar fuerzas para una conversación difícil pero necesaria.
- O dejar un deseo que no es conveniente para ti.
- Tal vez descubras una nueva perspectiva para mirar un problema.
- Quizás aceptar el pasado que no cambiará, una batalla que no valga la pena...
- O lo que a ti te haga bien...