

El autoconocimiento es la herramienta más eficaz que tenemos  
para lograr el éxito en la vida.

# AUTOCONOCIMIENTO



---

**MICHAEL BENNETT**

ediciones i



# AUTOCONOCIMIENTO



MICHAEL BENNETT

## **Autoconocimiento**

Autor: Michael Bennett

Diseño: Vicente Carbona

© 2008 Integralia la casa natural, S.L.

Avenida Alfahuir, 41, Bloque A, Bajo 1

46019 Valencia, España

[www.edicionesi.com](http://www.edicionesi.com) · [info@edicionesi.com](mailto:info@edicionesi.com)

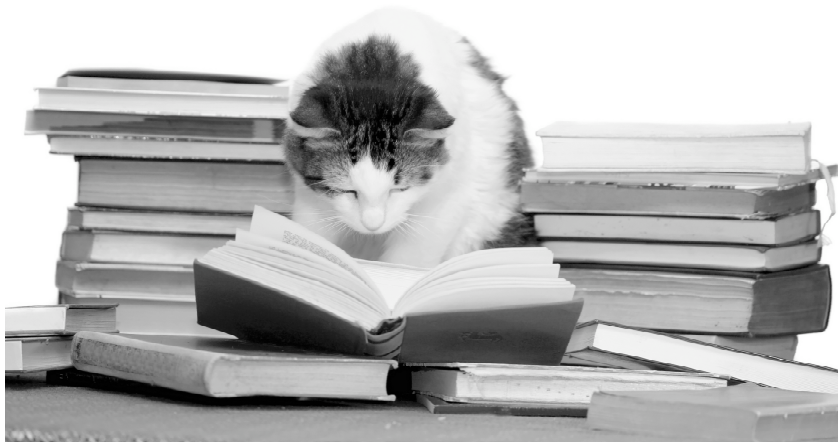
Reservados todos los derechos, ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso previo del editor.

ISBN-13: 978-84-96851-32-0

ISBN-10: 84-96851-32-X

Depósito legal:

Imprime: Grupo Carduche



## AUTOCONOCIMIENTO

¿Qué es el autoconocimiento?	9
Los sentimientos y las emociones	13
La conciencia emocional	17
El umbral de la conciencia	21
Expresar las emociones	25
La voluntad	31
La responsabilidad	35
El orden	39
La constancia y la disciplina	43
La mente	47
¿Quiénes somos?	51
¿Cómo conocerse mejor?	57
Levantarse con actitud positiva	61
Quitarse el disfraz	63

Observar	67
La madurez ante la vida	71
Raíces de la pereza	73
El camino hacia la verdad	75
Salir al encuentro del éxito	79
Crear nuestro mundo	83
Consejos para afrontar las dificultades	89
Los logros	91
La comunicación	93
La autoestima	97
¿Cómo aumentar la autoestima?	101
Actividades beneficiosas	103
Para acabar	107





## ¿Qué es el autoconocimiento?

El autoconocimiento es un concepto que nos puede parecer muy actual pero en realidad es tan antiguo como el mismo ser humano. En el frontis del templo de Delfos, escrita en la piedra, aparecía la inscripción: Conócete a ti mismo.

¿Pero qué significa en realidad? Esencialmente es el camino que nos conduce a conocernos globalmente y en todos los aspectos de la vida.

Este conocimiento íntimo permite que podamos vivir mejor con nosotros mismos y con los demás, y que podamos alimentar nuestras propias capacidades y transformar los errores y fallos en triunfos.

El autoconocimiento trae grandes frutos a quien lo logra. Entonces, ¿por qué no se busca con más ahínco por la mayor parte de la gente? No es fácil tener el coraje suficiente como para autoexaminarse y ver los defectos y flaquezas y hacer lo que esté en nuestras manos para mitigarlos. Lo que hemos de tener claro es que el esfuerzo vale la pena.

Uno de los pasos para irse conociendo es adquirir conciencia de nuestros actos. Esto nos permite reflexionar y buscar las causas que provocan ese desconocimiento interior que nos impide acceder a la felicidad.

Cultivar el autoconocimiento nos lleva a adquirir más responsabilidad y a examinar lo que hemos vivido hasta hoy para obtener una imagen realista de nosotros mismos.

Mediante esta autoobservación vamos reconociendo nuestros valores y capacidades, nuestros intereses y posibilidades.

Comenzar a conocerse a uno mismo es el primer y decisivo paso para ser creadores de nuestra vida. Es el gran desafío de los seres humanos a lo largo de todos los tiempos.

Gracias a la autoobservación somos capaces de distanciarnos de la subjetividad con la que solemos vernos. Así, damos un paso atrás para tener más perspectiva y ver el conjunto y no sólo el detalle. De esta manera, podemos adquirir una imagen más fidedigna de quién y cómo somos.

El autoconocimiento es en primer lugar la observación que hace uno de sí mismo, en segundo lugar el análisis de lo observado y en tercer lugar la acción sobre uno mismo.

Esto no quiere decir buscar lo negativo sino tratar de ser ecuánime y ver tanto lo positivo como lo negativo que hay en nuestro interior y en nuestra forma de actuar. No se trata de censurarse o reprobarse, lo más efectivo es estudiar las actitudes negativas de forma provechosa. Esto es, apoyando su transformación en algo positivo y exclu-

yéndolas del comportamiento. Por otra parte, las capacidades reconocidas en uno mismo deben ser usadas para disminuir lo negativo que se haya encontrado mediante la autoobservación.

Sin este trabajo interno no es posible el avance holista de la persona.

Pero cuando hacemos un análisis tan profundo de autoco-nocimiento, se corre el riesgo de caer en la falta de autoes-tima. Al ahondar en uno mismo, es posible hallar aspectos negativos que, en un principio, tapen la visión de lo posi-tivo que hay en cada persona.

Esta forma de verse tan negativa, obviando todo lo posi-tivo, puede llegar a influir en muchas facetas de la vida: las relaciones personales, el trabajo, la familia, etc., e induce angustia, irritabilidad y abatimiento.

Para paliar este posible efecto negativo, este autoanálisis hay que hacerlo especialmente en los momentos cotidia-nos cuando no se está actuando, sino cuando la persona se muestra sin tantas barreras y filtros.

Es la atenta observación sobre nosotros lo que nos da la verdadera medida de nuestro valor que, sin duda, es mucho. Pero esto no es fruto de un día, ya que dado que cambiamos a cada instante, no queda más opción que mantener la atención sobre nosotros con la mirada siem-pre renovada.

## AUTOCONOCIMIENTO

El autoconocimiento es, por tanto, un proceso constante de acción sobre uno mismo que conlleva un efecto al reconocerse a sí mismo. Para dirigirse hacia este conocimiento hay tres pasos ineludibles:

1. Tener consciencia de uno mismo.
2. Descubrir y explorar el propio pensamiento, los sentimientos y los actos.
3. Observar y estudiar las experiencias pasadas para que nos sirvan en el presente y, por tanto, en el futuro.

Mediante estos tres pasos podremos diferenciar entre lo que creemos que somos, lo que los demás creen que somos y lo que somos en realidad.