

Toma de Conciencia y Autoconocimiento

Autoconocimiento

Autoras: Carmen García de Leaniz y Olga Cañizares

Índice

Apuntes	3
2.1. Autoconocimiento	3
2.2. Autoconociéndome	16

2.1. Autoconocimiento

Como hemos visto en el apartado anterior, el autoconocimiento es una de las dimensiones del auto concepto, que **nos permite conocer mejor a nuestro ser**. Es considerado un punto de partida para el desarrollo de la inteligencia emocional. Es la primera competencia y la primera actitud que debemos desarrollar para avanzar hacia una relación eficiente con nosotros mismos. Sin embargo, no es fácil tomar la decisión de mirarse, de observarse. Es posible que nos encontremos con aspectos de nosotros que no nos gusten. Sin duda, auto conocerte te hará tomar conciencia y adquirir la responsabilidad de observar tus pensamientos y conductas.

De forma práctica, diremos que nos auto conocemos cuando somos capaces de **identificar**:

- ▶ Nuestros pensamientos y su influencia en nuestros sentimientos.
- ▶ Nuestras emociones y su gestión.
- ▶ El lenguaje de nuestro cuerpo.
- ▶ Nuestras fortalezas, debilidades y necesidades.
- ▶ Nuestras metas y propósitos.
- ▶ El impacto y la influencia que tenemos en los demás.

Conocernos a nosotros mismos, también implica, liberarnos de nuestras auto imposiciones y descubrir nuestra capacidad de vivir despiertos. Es muy fácil de teorizar, pero más complicado de practicar. Auto conocerse es incluir todo, no solo aquello que nos hace sentir bien. Auto conocernos trae aparejado que produciremos cambios, que dejaremos de lado muchas de las conductas, actitudes y creencias que nos han estado rigiendo durante años. La influencia de nuestro entorno, de los demás, nuestros logros, nuestra superación de dificultades, el dolor, la enfermedad,

la relación mística con nuestra alma, deben tenerse en cuenta de forma holística para penetrar en el auténtico conocimiento del ser.

Sin embargo, seamos conscientes de que no se necesita literatura, ni perspectivas, ni guías para emprender el auténtico auto conocimiento. El proceso de auto conocerse, saber de lo más profundo de nuestra esencia, suele suceder **liberándonos de cualquier esquema**, permitiéndonos observar, ser experimentando, sin apegos o referencias a estructuras mentales o empíricas. En los primeros pasos, puede incluso llegar a ser doloroso. Vamos a encontrarnos con algunas equivocaciones que se han ido acumulando en nuestras vidas y que resultarán ser fuentes importantes de insatisfacción actual.

Si estás decidido, este será uno de los primeros pasos que tendrás que dar. Será un camino largo y, como hemos dicho, a veces doloroso, pero también una fuente infinita de potencialidad, satisfacción y logros. Auto conocerse es un viaje apasionante hacia ti, un viaje sagrado.

Somos conscientes de que cualquier aprendizaje necesita pautas, referencias, procesos. Por eso, hemos elegido algunos parámetros que pueden servirte de referencia para comenzar. Durante este capítulo, te propondremos varias formas de comenzar tu viaje.

Todos tenemos el íntimo y personal objetivo de ser felices. Es importante que sepamos de nosotros si queremos utilizar todo lo que somos para conseguir lo que queremos. A medida que avanzamos en el auto conocimiento, ganamos confianza en lo que somos, estamos más seguros de lo que hacemos y encontramos más satisfacción con nosotros.

Existe una **relación directa entre el auto conocimiento y la autoestima**. El ingrediente de la **auto aceptación** es el que hace el trabajo entre ambos.

Conocernos nos permite tener una mejor relación con nosotros y con los demás. Nos permite sacarles partido a nuestras habilidades, a nuestras fortalezas y tomar conciencia de aquellos aspectos en los que queremos incidir para hacer el cambio que necesitamos.

Nos permite aceptar los resultados de nuestros comportamientos, comprendiendo que son, simplemente, lo mejor que sabíamos hacer. Cualquier mejora que hagamos en nuestra forma de pensar, de ver el mundo, de sentir, supondrá una mejora para nuestras vidas y para las de los demás.

Las 5 dimensiones de la persona

Pero ¿cómo funcionamos? **Para auto-conocerte, debes observar cinco dimensiones:**

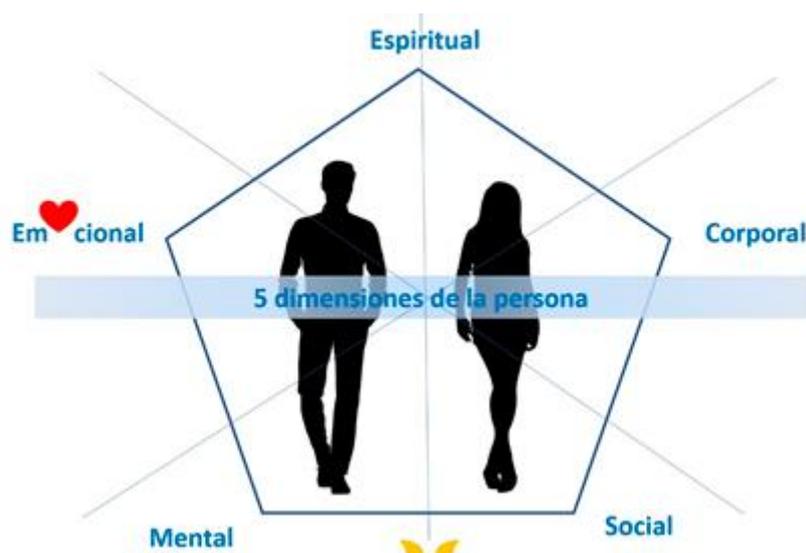


Figura 1. Cinco dimensiones de la persona. Fuente: Olga Cañizares.

Sin embargo, no pretendemos producir una fragmentación de cada una de las dimensiones. Nuestra mirada pretende ser holística, entendiendo por **holística** una visión global (es decir, sin disociación). Queremos sostener la importancia de conocernos como un todo, comprendiendo que cada dimensión está interconectada con las otras, íntimamente relacionada, y así romper la tradición cultural de tratar a la persona de una manera parcial, particular y aislada.

Podemos desarmar un reloj para conocer cada una de sus partes, pero solo cuando todas están conectadas el reloj es capaz de funcionar y dar la hora. Así nos pasa a nosotros. Desmontaremos nuestras dimensiones para conocer su contribución en nuestros mecanismos como seres humanos, pero solo cuando las pongamos a trabajar al unísono seremos capaces de funcionar como un reloj.

Dimensión mental

- ▶ **Consciente.** Es la que funciona para tomar las decisiones del día a día. Es lógica y racional y nos mueve a la acción. Aparentemente, nos hace creer que controlamos nuestras vidas, pero veremos que no es exactamente así.
- ▶ **Subconsciente,** esa que guía el corazón. Es la mente emocional, la que genera nuestra afectividad. Tiene acceso a todas nuestras experiencias, a nuestra memoria. Controla esos patrones de conducta desconocidos y a veces incomprensibles para nosotros, esos patrones de conducta que a veces no podemos comprender.

En muchas ocasiones, toma control sobre la mente consciente. Por ejemplo, cuando compramos de forma compulsiva. Es nuestra mente subconsciente la que actúa por encima de la consciente. El subconsciente trabaja de forma permanente, mientras estamos despiertos y mientras dormimos. No somos capaces de controlar nuestro subconsciente, pero sí podemos mostrarle nuestros objetivos para que pueda transformarlos en realidad. Como funciona de forma permanente, es importante alimentarlo con pensamientos y sentimientos positivos.

Comunicarnos con el subconsciente nos permite:

- Ponerlo a **trabajar a nuestro favor.** Será necesario eliminar o revisar algunos patrones de comportamiento que están ya grabados en él y que no siempre actúan en pro de lo que queremos conseguir.
- Utilizar la **información experimental** que ya tiene para encontrar detalles que seguro ahora no puede recordar.

- **Acceder a experiencias traumáticas** y/o resolutivas que pueden ser interesantes para encontrar recursos en el hoy y en el ahora. La famosa frase «consultaré con la almohada» tiene que ver con este acceso a la información que allí habita.

Se trata, por lo tanto, de un espacio mental constituido por contenidos latentes, pero que nos permite llevar a la conciencia. Esta es su diferencia con respecto a la mente **inconsciente**, cuyos contenidos no están accesibles, pues se encuentra a un nivel más profundo. Tiene como objetivo alejarnos del peligro y buscar el placer. Si alguien nos acerca un mechero a la cara, reaccionaremos retirándonos de inmediato. Esa acción la provoca nuestra mente inconsciente para protegernos del peligro. No hemos pensado retirarnos, simplemente sucede. Muchas veces nos damos cuenta de que no hacemos lo que queremos, no ponemos en marcha lo que nos acerca a nuestros objetivos. La forma en que nuestra mente inconsciente percibe eso que queremos hacer, es que nos provoca dolor o peligro aparentemente. No sucederá entonces y no sabremos, de forma consciente por qué. Para evitar ese dolor o peligro en el futuro, evitamos actuar en el presente.

Otra perspectiva para comprender nuestras conductas y auto-conocernos mejor, la encontramos en los **niveles neurológicos** que estudió **Robert Dilts**, quien retomó los estudios creados previamente por Gregory Bateson y propone una jerarquía de las conductas basadas en diferentes niveles interrelacionados. Es conocida como la **pirámide de Dilts** y corresponde con **niveles lógicos de pensamiento**, un modelo organizador de informaciones basadas en los procesos del sistema nervioso del ser humano. Cada nivel funciona integrando el nivel inmediato inferior y operando sobre él.



Figura 2. Pirámide de niveles neurológicos de Roberts Dilts. Fuente: Olga Cañizares.

- ▶ **Entorno:** es el espacio físico. Allí mostramos nuestras conductas que se convierten en el «escaparate» de todo un soporte interno.
- ▶ **Conductas:** se desarrollan en el espacio físico, en el entorno donde estamos en contacto con los demás. Son nuestros comportamientos y acciones. Es la parte que se ve de nosotros y la que vemos de otros. Con esta visión de la persona nos encontramos a veces juzgando a los demás, sin tener en cuenta todo lo que está debajo soportando esa conducta. Es el nivel en el que nos relacionamos. Responde a las preguntas: ¿Qué? ¿Qué cosas hago? ¿Qué cosas digo?
- ▶ **Actitudes:** son nuestra predisposición a la acción que vendrá después. Marcarán nuestra conducta. Están apoyadas en nuestra idea de nuestras capacidades, influenciada por nuestras opiniones. Responde a las preguntas ¿Cómo? ¿Cómo hago lo que hago? ¿Cómo voy a comportarme? ¿Cómo acometeré este o aquel objetivo?
- ▶ **Aptitudes:** nuestras capacidades y habilidades. Están apoyadas en el resultado de nuestro sistema de nivel siguiente: las creencias. Somos hábiles o no en

determinadas cosas, dependiendo de lo que creemos sobre nosotros mismos. Responden a las preguntas: ¿Cómo? (igual que las actitudes), ¿cómo utilizo mis recursos para lograr esto o aquello?

- ▶ **Creencias:** condicionan nuestra forma de vernos y de ver el mundo. Con ellas, justificamos nuestras conductas. Nos dan argumentos para nuestros comportamientos. Es este el nivel donde debemos poner atención a la hora de definir un cambio en nuestra vida. Están sólidamente afincadas en la parte más íntima de nuestra personalidad. Responden a la pregunta: ¿Por qué hago esto o aquello?
- ▶ **Valores:** lo que comúnmente llamamos principios: lealtad, verdad, éxito, unión, justicia, bondad, etc. Suelen ordenarse en un *ranking* que puede variar en función de nuestras experiencias o elecciones. Son, sin duda, un motor para nuestra auto motivación (veremos esto en el tema 5). Los valores son válidos en sí mismos. No son importantes por lo que se opine de ellos, sino por lo que son, lo que significan y representan. Responden a las preguntas: ¿Por qué hacemos esto o aquello? ¿Qué es importante?
- ▶ **Identidad:** nuestra esencia individual. El sentido básico de nosotros mismos. Es difícil de definir. Lo notaremos cuando oigamos «Yo Soy esto o aquello» o «Yo no Soy». Es el resultado de lo innato y lo adquirido a lo largo del tiempo. Son los valores y la misión. Responde a: ¿Quién soy? ¿Para qué soy lo que soy?
- ▶ **Transpersonal:** aquí nuestra identidad se confunde con un todo perturbador en su conocimiento inicial y tranquilizador después. Un nuevo enfoque, un nuevo paradigma que nos propone tranquilidad espiritual y plenitud. Se refiere a cómo nos definimos dentro de un sistema más amplio en conexión con un sistema mayor. Responde a: ¿Quién más? ¿Cuál es mi misión aquí? ¿Para qué?

Existe una **jerarquía** y unas pautas a las que responden los niveles:

- ▶ Cada nivel organiza la información del nivel inmediatamente inferior. Es decir, si tomamos de referencia nuestras conductas, veremos que están apoyadas en nuestras actitudes. De ahí la importancia de cambiar nuestra actitud para cambiar nuestra conducta.
- ▶ Cada nivel se rige por reglas diferentes. Las reglas que rigen los cambios son distintas para cada nivel.
- ▶ Los cambios de los niveles superiores afectarán a los inferiores.

Dimensión emocional

¿Y las emociones? ¿Dónde están? En la imagen anterior, las emociones serían el agua. Nuestra estructura de pensamiento está siempre sumergida en nuestro «mar» emocional. Habrá momentos de calma y momentos en los que el agua azote el iceberg, llegando a moverlo. Por eso, un buen auto conocimiento emocional, incluyendo una óptima gestión emocional permitirá que nuestro iceberg se mantenga firme y que seamos nosotros los que podamos hacer los cambios que necesitamos, de forma consciente y siempre orientados a conseguir nuestro bienestar y nuestras metas.

Incluye, por tanto, la identificación, la aceptación, la comprensión y el manejo de nuestras emociones; la capacidad de construir sentimientos *ad hoc* a nuestras necesidades, de generar automotivación, de construirnos como seres sociales y de participar activamente en el entorno en el que vivimos.

Conocer nuestro mundo emocional nos permite aprovechar completamente la energía y la información que cada emoción nos trae, y nos ayuda a andar el camino para resolver o simplemente afrontar la situación que la ha hecho aflorar. Nuestras

emociones dejan entonces de ser el problema para convertirse en fuentes de información sobre nosotros.

Dimensión corporal

El cuerpo actúa como vehículo que canaliza y expresa lo que somos y además proyecta una imagen externa que impacta en nuestro estilo vida y en los demás. Observando desde dentro quiénes somos, y comprobando en la apariencia nuestro grado de coherencia personal, daremos con las claves de la distancia entre lo que somos, lo que parecemos y en realidad lo que queremos ser.

El cuerpo es también un medio de comunicación muy eficaz. Si somos capaces de aprender su lenguaje, nos daremos cuenta de que muestra nuestra forma de vivir. Cada órgano de nuestro cuerpo nos da pistas a través de síntomas como el dolor o la enfermedad para hacernos conscientes de qué área de nuestra vida necesita atención. La toma de conciencia de nuestro cuerpo es un paso hacia la expresión. Usamos el cuerpo para comunicarnos con el entorno.

Ya Freud decía en sus primeros escritos que **el yo es el cuerpo**, una gran fuente de información capaz de discriminar lo que gusta o no, lo que nos hace bien y lo que no, nos da conciencia de ser. ¿Qué aporta el cuerpo a nuestro auto conocimiento?

- ▶ Nos permite **localizar nuestras emociones** y vivirlas de forma consciente para poder gestionarlas.
- ▶ Nos **conecta al presente**.
- ▶ Nos **permite discriminar** lo que nos da placer o dolor y distinguir los estímulos que funcionan en nosotros y los que no.

Hay muchas formas para conectar con nuestro cuerpo. La más básica, sencilla y eficaz es la **respiración**. La conciencia de la respiración y los ejercicios correspondientes pueden encontrarse fácilmente en manuales de yoga, aunque usar adecuadamente la respiración, nos llevará años de entrenamiento. La respiración tiene una

importancia fundamental en nuestro auto conocimiento, ya **que está íntimamente relacionada con nuestras emociones.**

A través de la respiración, desarrollamos conciencia para las sensaciones corporales que nos permite ver la relación entre cuerpo y mente. Tenemos respiración distinta cuando estamos tristes o cuando estamos contentos.

Si tenemos en cuenta que solo podemos respirar ahora mismo y no ayer o mañana, la respiración nos dará conciencia de nuestro cuerpo y de lo que quiere decirnos en el aquí y en el ahora. Poner nuestra atención en nuestra respiración nos hace tomar conciencia del momento, de emociones, de sentimientos, de lo que está pasando o de lo que va a pasar. De que quiero hacer y cómo me hace sentir. El cuerpo y la respiración como herramienta son una fuente ineludible de información sobre nosotros. El dolor, la enfermedad como lenguaje corporal pueden tener su causa en nuestra forma de pensar, en nuestra percepción de lo que acontece.

En el libro *Baba Om* de Tom Heckel (2004) afirma: «solo estás donde está tu respiración». Existen técnicas como el *focusing* (proceso de autoconciencia y curación emocional) que nos permite darle atención a nuestro cuerpo, de una forma amable:

- ▶ Nos pone en contacto con nuestra sabiduría interior.
- ▶ Nos permite crear una relación de comunicación y confianza con él.
- ▶ Nos ayuda a conocer y aceptar la realidad de nuestro momento experiencial, de nuestros puntos débiles y fuertes.
- ▶ Nos propone crear lugares internos despejados y protegidos que amplían el espacio vital.

Existen muchas otras disciplinas para trabajar con el cuerpo: EFT, relajación, respiración, expresión corporal, yoga, etc. Veremos algunas de ellas en el tema 4.

Dimensión espiritual

Auto conocer nuestro espíritu es como trazar un puente que nos permite observar, reconocer y aceptar a los otros. Nos produce una apertura neutra hacia la existencia, ya que es la misma que hemos logrado con nosotros mismos. Auto conocer nuestro espíritu trasciende a uno mismo, nos hace tomar conciencia de todo lo que existe. Esto nos conduce a dotar de sentido y propósito a nuestras acciones y a nuestra existencia. El auto conocimiento desde la dimensión del espíritu no hace referencia a la personalidad ni a aspectos psicológicos o mentales, trata de la esencia. Conocer tu mente y tu cuerpo necesitará de observación, análisis y reflexión, mientras que conocer y conectar con tu espíritu necesitará de introspección y meditación. La máxima fundamental del auto conocimiento espiritual es conocerse uno mismo para poder conocer el resto de las cosas.

Dimensión social

Hemos añadido esta dimensión puesto que consideramos que es otra área muy importante en tu autoconocimiento. «El hombre es un ser social por naturaleza» es una frase del filósofo Aristóteles (384-322 a. de C.) para constatar que nacemos con la característica social y que la vamos desarrollando a lo largo de nuestra vida. Necesitamos de los otros para vivir. ¿Seríamos los mismos si hubiéramos nacido en otra familia y otro entorno? ¿Y si no hubiéramos conocido a ese profesor que nos transmitió su pasión por la historia, por la cual hoy nos hemos convertido en historiadores? Son muchos los ejemplos que podemos poner de relaciones que marcaron nuestras vidas. Es más, en cada interacción estamos influyendo. Nuestro *hardware* está preparado para ello; como mínimo, vamos a dejar una huella a través de nuestras neuronas espejo y, eso, sin ser conscientes siquiera de ello.

A través de tus relaciones tienes una gran cantidad de información acerca de ti, ¿cómo son las personas con las que te relacionas? ¿Qué dicen tus comportamientos de ti? ¿Está alineado lo que piensas, dices y haces?

Como todas las dimensiones que hemos visto, la social está también interconectada con las demás. Por ejemplo, imagina que en tus relaciones estás teniendo dificultades. ¿Cómo estarán tus emociones? ¿Y tu cuerpo? Tu interés por buscar el sentido de tu vida, ¿cuánto será? Y, en tu dimensión mental, ¿cómo se verán afectados tus pensamientos?

Claves para desarrollar tu inteligencia emocional

Conocerse a través de la dimensión emocional requiere de un entrenamiento permanente. Un entrenamiento que te ofrezca información de cómo son tus reacciones ante lo que vives y experimentas cada día. Para ello, te damos las siguientes claves:

1. Observación.
2. Participación.
3. Disciplina.
4. Honestidad.
5. Compromiso.
6. Ecología personal.

1. **Observación.** Mantener una atención continua a lo que piensas, a lo que sientes, a lo que dices, a lo que haces. Observar qué situaciones y/o personas estimulan en ti reacciones que no siempre son elegidas. Y de eso se trata, de que seas tú el guionista y el director de tu vida. Ponte el reto de observarte durante un día completo. Para que te sea más fácil, elige situaciones cotidianas: mientras desayunas, cuando te duchas, cuando hablas con tu familia, cuando te desplazas. Empieza observando lo que piensas e identifica qué pensamientos te hacen sentir bien y cuáles no. Observa luego las emociones que aparecen (más adelante hablaremos de cómo leerlas). De inmediato, observando pensamientos y emociones, te encontrarás con tus sentimientos y podrás darte cuenta de cómo te afecta lo que piensas.

Tus comportamientos-conductas suelen aparecer «en automático». Es ahí donde la observación te va a permitir elegir aquellas conductas que más te ayuden a conseguir tus objetivos.

2. **Participación.** La participación es la acción y el efecto de participar, tomar parte en algo. En este caso, nos referimos a tu propia vida. Toma la decisión de participar, de intervenir en ella, y tendrás la poderosa sensación de que tú estás pasando por la vida y no la vida por ti.
3. **Disciplina.** Define las actitudes que necesitas para desarrollar las competencias necesarias para conseguir tus objetivos y comprométete en activarlas ¡cada día! Pídate el esfuerzo que necesitas para construirte como la persona que quieres ser y márcate los caminos necesarios para lograrlo. Esos caminos son los tuyos, hazlos a tu medida, de acuerdo con tus valores, con tus gustos, con tus necesidades. Se trata de que la disciplina te ayude a sentirte en la excelencia, no en la exigencia.
4. **Honestidad.** ¿Con quién? Contigo mismo, claro. Comprométete a contarte la verdad sobre lo que vas descubriendo de ti. Es fácil que justifiquemos nuestra forma de pensar, nuestras acciones, pero si has decidido desarrollar en ti la competencia del autoconocimiento es el momento de aceptar la mayor parte de tus incoherencias. Es ahí donde está una de las claves de la generación de confianza, con uno mismo y con los demás. Si decides ser honesto contigo, tienes que reconocer las veces que piensas una cosa, dices otra y actúas de otra. Solo siendo consciente estarás en disposición de poder hacer los cambios que consideres.
5. **Compromiso.** Es la clave que engloba a todas las demás. Si no activas tu compromiso contigo, difícilmente podrás observarte, disciplinarte, ser honesto o ecológico. El compromiso es tu capacidad para tomar consciencia de la importancia de cumplir con algo que has acordado contigo mismo antes. Para que exista un compromiso es necesario que tengas consciencia de lo que quieres, de hacia dónde vas. Es decir, no puedes comprometerte en hacer algo si desconoces

los aspectos de tu compromiso, las obligaciones que supone. El compromiso supone un esfuerzo permanente hacia la consecución de tu objetivo, lo que implica un alto grado de coordinación entre todas tus dimensiones, la corporal, la mental, la espiritual y la social.

6. **Ecología personal.** Podemos decir que ser ecológico es tener en cuenta el conjunto de mecanismos y recursos que utilizamos, para mantener un equilibrio físico, psicológico, emocional y social, esto es, en tus relaciones contigo, con tu entorno y con los demás. Se trata de darse cuenta de que tus acciones, tus pensamientos y tus sentimientos tienen una repercusión en ti mismo y en tu medio.

Estas seis claves crean «el paraguas» donde podrás ser consciente de las respuestas emocionales con las que te manejas en tu vida y, de esta forma, empezar un camino de autoconocimiento emocional muy productivo.

2.2. Autoconociéndome

El auto conocimiento, competencia fundamental para el desarrollo de la inteligencia emocional, te hace crecer y te permite vivir consciente de ti y de lo que te rodea. Te permite generar tu propia realidad con lo que eres. Crecer es reconocer y aceptar el cambio, la transformación interior, la adaptación al mundo exterior.

Hay muchas perspectivas desde las que podemos conocernos más. Para todas ellas necesitamos de una de las seis claves que acabamos de ver y que resulta prioritaria y fundamental: la **observación**. Observar lo que pensamos, lo que sentimos, lo que hacemos, los valores que nos mueven..., nos permite elegir en cada momento cómo queremos afrontar lo siguiente que llega. Este es el primer paso. Durante este curso, si trabajas en las actividades que encontrarás, obtendrás mucha información de ti. El proceso de auto conocerse necesitará de tiempo y de entrenamiento.

De momento, te recomendamos aplicar una herramienta de cuatro pasos para la observación que consiste en:

1. **Para y conecta contigo:** cada día, ¿unos minutos? ¿Cuánto tiempo quieres dedicar a saber de ti, a observar tus pensamientos, a conectar con tu cuerpo, a sentir tu conexión con el entorno?
2. **Observa:** ¿qué oyes? ¿Qué ves? ¿Qué sientes?
3. **Elige:** ¿qué quieres que suceda ahora? ¿Qué quieres sentir? ¿Qué cambios necesitas hacer?
4. **Actúa:** pon acción a tus pensamientos y a tus elecciones.

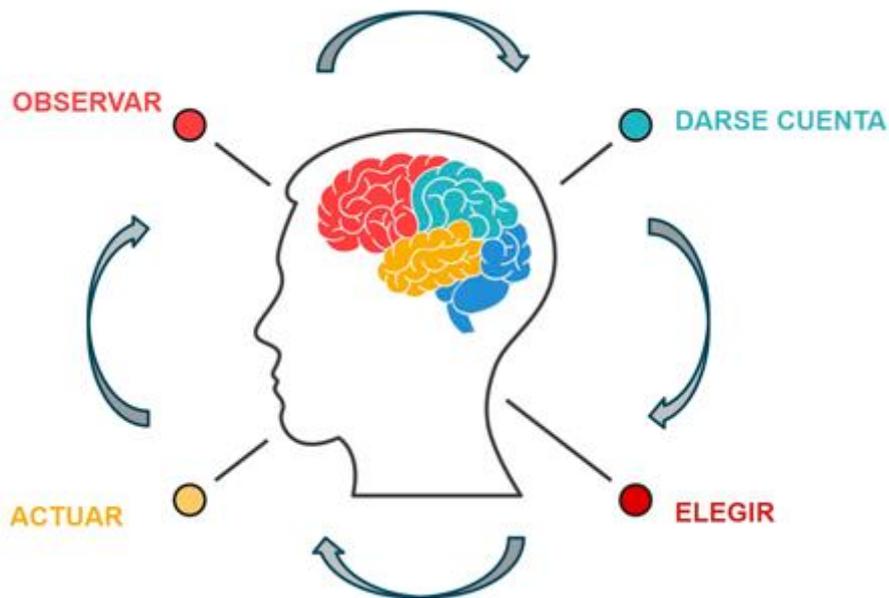


Figura 3. Cuatro pasos para empezar a conocerse a uno mismo. Fuente: Olga Cañizares.

A continuación, te vamos a presentar también una herramienta de visualización, para que desarrolles tu capacidad de observación, que llamamos «El patio de butacas». Esta te permite, con un entrenamiento comprometido, darte cuenta de cuáles son tus pensamientos, tus sentimientos y tus conductas, y te permite elegir, en cada momento, cómo quieres responder a lo siguiente que acontece.

«El patio de butacas»

Imagina que estás en un cine, tu cine preferido. Estás sentado en el patio de butacas, tú solo, en el centro.

Miras de frente y, en la pantalla, empieza la película. Te das cuenta de que el protagonista eres tú, es tu vida.

Tienes un mando en la mano, como el de tu TV. Con ese mando puedes parar la imagen y retroceder.

Entonces empiezas a **observar** lo que piensa el protagonista, o sea, **tú**. **Observas** lo que siente, lo que hace, lo que dice.

En algunos momentos paras la imagen. Quieres comprender. Ver por qué hace lo que hace y por qué –quizás en algunos momentos– piensa y siente algo y, sin embargo, dice y actúa de forma diferente.

Cuando paras la imagen, te das cuenta de que, desde el patio de butacas, puedes **elegir** cómo quieres pensar, sentir, decir y hacer. Desde el patio de butacas diriges al protagonista de la película, o sea, a ti.

El proceso que se va a producir en ti es el de los cuatro pasos descrito en la figura 3. Haz este ejercicio todos los días, cuatro o cinco veces. Con la práctica podrás pasar cada vez más tiempo en el «patio de butacas», eligiendo, definiendo qué persona quieres ser.