

# CUERPO + MENTE + ESPÍRITU

• Es sentirnos unidos y conectados con todo lo que nos rodea

## “La necesidad de reconocimiento”

Todos estos desequilibrios tienen una fuente en común: la necesidad de reconocimiento, que surge de sentirnos separados de todo. Esto se debe a que hemos dejado que la mente gobierne nuestra vida y nos haga creer que esa sensación es así.

sarlos por el cuerpo y la emoción, etc.

Todos estos desequilibrios tienen una fuente en común: la necesidad de reconocimiento, que surge de sentirnos separados de todo. Esto se debe a que hemos dejado que la mente gobierne nuestra vida y nos haga creer que esa sensación efectivamente así.

La necesidad de reconocimiento de nuestra alma tiene una inquietud maravillosa, que es la necesidad de sentirnos unidos y conectados con todo lo que nos rodea. El problema surge cuando solamente escuchamos la necesidad de reconocimiento del ego, que está relacionada con la competencia, la comparación, la imagen y los resultados. Pero el reconocimiento del ego nunca satisface la necesidad de reconocimiento del alma.

Esa es la sensación que tenemos cuando hemos logrado externamente cosas, pero por dentro existe una sensación de vacío, e incrementamos aún más nuestros

esfuerzos para obtener mayores logros externos creyendo que esa sensación desaparecerá...pero no, el vacío sigue allí.

### ¿Cómo transformar el vacío en un reconocimiento del alma que nos haga sentir en paz y alegría?

Reconociendo lo que no nos está haciendo bien, buscando nuevas actitudes y sobre todo haciendo cambios tangibles cotidianos. Sin cambios profundos no habrá reconocimiento profundo.

Cuando de niños buscamos la aprobación en la mirada de mamá y papá es porque estamos buscando el vehículo para aprobarnos y querernos a nosotros mismos. Es en el espejo de las relaciones más importantes de nuestras vidas donde buscamos la referencia para encontrarnos, hasta que llega un momento en el camino evolutivo donde no necesitamos más de la mirada externa para incrementar nuestra propia capacidad de amor.

Es en esta instancia donde podemos comenzar a encontrar y desplegar nuestros dotes, más allá de las opiniones de los demás.

Es fundamental darnos cuenta que, si para ser aceptados y reconocidos por los demás, hemos dejado de escuchar nuestras necesidades, entonces nos estamos

traicionando a nosotros mismos, y es allí donde el reconocimiento que llegue no nos colmará ya que están reconociendo a alguien que en el fondo no somos.

[info@alaszvenezuela.com/](mailto:info@alaszvenezuela.com/) [www.alaszvenezuela.com/](http://www.alaszvenezuela.com/) Twitter: @AlasVenezuela / Facebook: AlasVenezuela.



### ENCONTRAR EL CAMINO DEL MEDIO

El gran desafío es encontrar el camino del medio como decía Gautama el Buda, y poder ser libres y en contacto con nuestra esencia y dotes, estando a su vez conectados con los demás.

Así que no te sientes a esperar la recompensa deseada, ya que no se trata solamente de pedir, rezar o visualizar creyendo inocentemente que eso llegará sin tu trabajo personal. Es ponerse conscientemente a trabajar contigo mismo para que llegue lo nuevo, eso implicará crear cambios en tu vida; y cuantos más ámbitos incluyan los cambios (físico, emocional, espiritual y mental), mejor.



### LLEGARAN NUEVOS CAUDALES A TU VIDA

El inicio de búsqueda de reconocimiento comienza al nacer en la mirada de mamá, en la necesidad de ser amado y alimentado.

Si te animas y perseveras en tu trabajo personal, el reconocimiento del alma no se hará esperar y comenzarán a llegar nuevas posibilidades en tu vida.

IGNACIO TRUJILLO  
Coach Ontológico

Las personas nos sentimos equilibradas cuando hay un balance equitativo entre lo que hay y lo que quisieramos que hubiese, es decir cuando lo que hacemos y quienes somos está compensado con las expectativas, y si no se han cumplido, al menos estamos en paz con lo que hemos logrado y con lo que no.

También estamos en equilibrio cuando hay coherencia entre lo que pensamos, decimos, sentimos y hacemos. El desequilibrio aparece cuando hay contradicción entre estos ámbitos.

Al hablar de desequilibrios físicos me refiero a síntomas corporales recurrentes, a sensaciones de malestar, a deterioro acelerado de nuestro organismo, etc.

Cuando menciono desequilibrios emocionales, lo asocio a la dificultad de expresarnos libremente, como por ejemplo la represión, las discusiones, la envidia, el resentimiento, la depresión, etc.

Los desequilibrios mentales no son exclusivamente una enfermedad psíquica, como la psicosis o la locura (que también son desequilibrios), sino especialmente los pequeños desequilibrios cotidianos que todos poseemos, tales como la dificultad de estar conectados con el momento presente, tener la cabeza que no para y no poder salirse de los pensamientos, intelectualizar todo y no poder pa-

