

Un Sendero para cada Sueño.

Sobre autoestima y motivación.

A Marcial,
espíritu del viento
y creador de sueños

Si no hay sendero, ha de hacerse...



“Faima corre por el sendero que surge del interior del bosque de Chinillas hasta la casa de las Mariposas. Cuando el viento entra en ti, te vacías por dentro. Todo lo que te inculcaron de pequeño, eso con lo que alimentaron tu mente, se devuelve. Si descubres a tu ser interior todo cambia de color. Es el espíritu del viento, un estado mágico de bosques claros, senderos abiertos y olores sugerentes.

Si no hay sendero, ha de hacerse. Faima tiene el suyo, es reciente y le lleva a un mundo de nieve lenta, que cae de los chopos que lindan con las praderas de Sedmas. Las praderas se extienden muchas leguas a lo lejos. Algunos le dicen que nadie pudo ir jamás de un extremo a otro. Oye con frecuencia leyendas sobre ello, pero ella intuye que son simples leyendas. Faima corre por su sendero atravesando las praderas con una sonrisa que sólo ella tiene. Atrás deja el bosque y pronto, tras un pequeño repecho, verá su casa. Una bocanada de aire fresco parece darle con más fuerza en la cara. ¡Uf! Ahora Faima camina. Su rostro se muestra tan relajado que es fácil descubrirle su secreto, al fin es feliz.

Para Faima la felicidad no es más que una brisa caprichosa, que se mueve en todas las direcciones, meciendo delicadamente las espigas y las margaritas.”

(“El sendero de Faima”, Marcial Zamorano)

Como Faima todos tenemos nuestro propio sendero, ese que vamos trazando sin darnos apenas cuenta pero que intuimos especial y maravilloso por la mera razón de que es ÚNICO, solamente nuestro y también porque, mientras lo vamos trazando con nuestro caminar o correr, nuestro sendero nos compensa con una mágica reciprocidad: él también nos va trazando a nosotros.

Nuestro sendero atraviesa bosques oscuros y espesos, pero también amplias praderas posibles de cruzar pese al murmullo de leyendas ajenas. Nuestro sendero escala montañas y se estremece victorioso al alcanzar cada cima, pero también surca valles y áridas llanuras de derrota. Nuestro sendero lo sabe, porque se sabe sendero, y es consciente de que todo sendero es merecedor y debe regalarse una historia propia.

“La autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí.
Uno es la sensación de confianza frente a los desafíos de la vida:
la eficacia personal.
El otro es la sensación de considerarse merecedor de felicidad:
el respeto a uno mismo”
(Nathaniel Branden)

La autoestima define nuestro caminar por el sendero, el concepto o idea que tenemos de nosotros mismos, entendiendo esta idea no sólo como la imagen real de lo que somos o creemos que somos, sino también imagen que los demás tienen de nosotros y nuestra imagen ideal (lo que queremos ser o llegar a ser).

- Autoestimarse consiste en amarse a uno mismo con pasión ante las victorias y con fortaleza frente a las derrotas.
- Autoestimarse es saber resurgir de las propias cenizas con una lección aprendida dentro del bolsillo.

- Autoestimarse consiste en saberse merecedor de esa sencilla brisa fresca y caprichosa que llamamos "felicidad", y también en reconocerse responsable de cada sendero trazado o elegido y de cada decisión tomada, certeros o no.
- Autoestimarse es respetarse, mantener la coherencia con uno mismo y la dignidad como baluartes ondeando al viento.
- Y autoestimarse es además, por supuesto, ejercer una autoafirmación proyectiva, un patrocinio del valioso YO orientado siempre y por siempre a crecer en pos de la consecución de nuestros sueños.

Un rey fue hasta su jardín y descubrió que sus árboles, arbustos y flores se estaban muriendo.

El Roble le dijo que se moría porque no podía ser tan alto como el Pino. Volviéndose al Pino, lo halló caído porque no podía dar uvas como la Vid. Y la Vid se moría porque no podía florecer como la Rosa. La Rosa lloraba porque no podía ser alta y sólida como el Roble. Entonces encontró una planta, una fresia, floreciendo y más fresca que nunca.

El rey preguntó:



¿Cómo es que creces saludable en medio de este jardín mustio y sombrío?

No lo sé. Quizás sea porque siempre supuse que cuando me plantaste, querías fresias.

Si hubieras querido un Roble o una Rosa, los habrías plantado. En aquel momento me dije:

"Intentaré ser Fresia de la mejor manera que pueda"

(Jorge Bucay)

Las experiencias de la vida (el pasado, nuestros valles y montañas) construyen nuestra autoestima, y nuestra autoestima nos construye a nosotros mismos y a nuestras expectativas (futuro – Yo ideal). Tanto la persona que, a lo largo de sus experiencias vitales (familiares, escolares, etc) ha ido recogiendo refuerzos positivos desde sus decisiones o actuaciones, como aquella persona que ha sido capaz del convertir los desafíos de la vida en trampolín para superarse a sí misma, gozarán de confianza en sí mismas, de una sana autoestima que les capacitará para ir acercando, cada vez más, su imagen real a su imagen ideal objetivo de proyección.

Autoestima:		
Presente	Yo real	<ul style="list-style-type: none"> - Estima a mi mismo - Respeto a mi mismo -Coherencia conmigo mismo
Entonces:		
Autoconfianza		<ul style="list-style-type: none"> - Confío en mi - Creo en mi y en mis valores
Por lo tanto:		
Futuro / Expectativas	Yo ideal	<ul style="list-style-type: none"> - Saber lo que quiero - Elegir lo que quiero ser/hacer - Proyección de mi mismo hacia...
Automotivación al logro		

Todo es porque tú sueñas que lo sea

“En los sueños no hay tiempo ni orden.

Todo se mezcla en un fluido espeso que intenta disponerse en capas nítidas.

Todo es posible, todo es coherente.

Todo es porque tú sueñas que lo sea.

Es tu Universo creado, tu Universo pensado.”

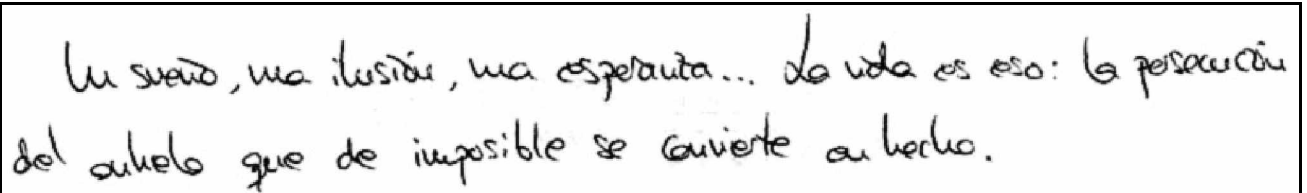
(“El espíritu del Cedro Azul”, Marcial Zamorano)

La autoconfianza es el refuerzo de la autoestima: si me quiero, si me respeto, entonces estoy seguro de mi, confío en mi, en mis valores y en mis ideales, creo en la posibilidad que tengo de elegir, de elegir bien y de cumplir mis sueños. La autoconfianza no es sino el refuerzo positivo que nosotros mismos regalamos a nuestra imagen, a nuestro Yo real, con el fin de reafirmarlo y conducirlo positivamente hacia el Yo ideal.

La autoconfianza está impregnada por una clara actitud frente a la vida: creer en que todo es y existe de esa manera porque tú sueñas que lo sea. Si vivimos de cara a los sueños, al éxito personal que queremos protagonizar, todo lo externo a nosotros se convertirá en el reflejo de cómo somos y cómo nos sentimos alma adentro, de cómo actuamos y nos enfrentamos al devenir de la vida, y más pronto que tarde veremos materializados nuestros anhelados sueños, nuestro Universo creado reflejado en el espejo de nuestro Universo sentido y pensado.

Grafológicamente hablando, la autoestima positiva ligada a un elevado nivel de autoconfianza se traduce en:

- Un manuscrito claro, seguro y perfectamente legible, ordenado y dotado de sencillez y personalización en las formas.
- Caracterizarán igualmente al escrito la armonía y el dinamismo estético, así como la coherencia, en todos los aspectos, entre texto y firma.
- Favorece a la autoestima, como adecuada evaluación de uno mismo, una escritura de tamaño normal y generalmente extendida, con rasgos progresivos que implican ánimo de avance, crecimiento y proyección.
- Puede resaltarse la caracterización de la "M" mayúscula con los dos montes iguales, o con el primer monte ligeramente más alto que el segundo.
- La inclinación de las letras será vertical, siempre vibrante, o ligeramente inclinada a la derecha, y
- la dirección de los renglones se presentará horizontal flexible o ligeramente ascendente si su espíritu es de sano optimismo autoestimativo.



Tu sueño, una ilusión, una esperanza... la vida es eso: la persecución del sueño que de imposible se convierte en hecho.

Margarita Romeral

Un peregrino a Chartres se encontró en su camino con un hombre picando piedras, transpirado y furioso. Lo hacía de manera muy torpe, maldiciendo entre descansos.

“¿Y usted qué está haciendo?”, le preguntó el peregrino.

“Ya lo ve, pico piedras. Tengo sed, me duele la espalda, estoy perdido en este mundo maldito, soy una especie de deshecho humano que hace esta miserable labor.”

Siguió el peregrino su camino, cuando se encontró con otro hombre picando piedras.

Repitió la pregunta y éste le contestó:

“Yo me gano la vida con este pobre trabajo, estoy relativamente satisfecho con una paga escasa que apenas me da para sobrevivir”.

Al poco rato, se encontró con un tercer hombre que con un ritmo febril de golpes certeros y acompañado a ratos con cantos de alegría, ante la misma pregunta, le contestó con gran elocuencia y dignidad:

“¡Estoy construyendo una catedral!”



(Charles Peguy)

Si renuncias a tus sueños dejas de ser quien eres.

“Ves cosas y dices “¿Por qué?”...

Pero yo sueño cosas que nunca fueron y digo “¿Por qué no?””

(G. Bernard Shaw)

La automotivación es el producto del refuerzo que nos proporcionan la autoestima positiva y la autoconfianza que de ella se deriva; es la capacidad o actitud con la que nos proyectamos en positivo y el motor que nos hace avanzar hacia el objetivo. Y la energía de este motor no proviene de fuerzas ajenas a nosotros, sino desde nuestra propia esencia:

$$\begin{array}{c} \text{Autoestima positiva} \\ + \\ \text{Autoconfianza} \\ = \\ \text{Automotivación al logro (autorrealización/proyección)} \end{array}$$

La capacidad de automotivación es un regalo, una fortaleza milagrosa capaz de transformarse en entusiasmo contagioso. Precisamente, lo mejor de la automotivación es que es susceptible de contagio, de contagiarse y de ser contagiada, en definitiva, es una cualidad maravillosa que se puede compartir.

Mientras la autoconfianza implica creencia, la automotivación es ya un paso decidido hacia la acción:

“Si soy y me siento valioso,

si confío en mí (desde dentro)

y proyecto esa confianza hacia la consecución de un sueño (hacia fuera),

porque sé que TODO ES DENTRO DE UNO

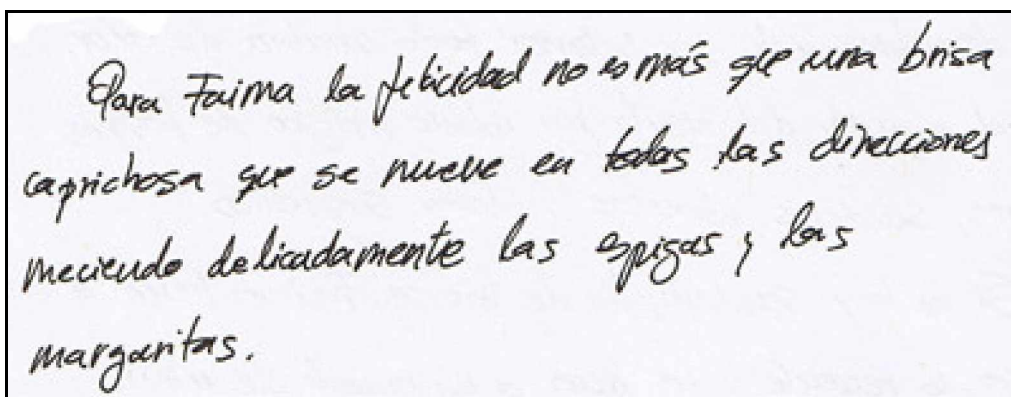
y que el Universo me devolverá el reflejo de mis adentros,

entonces doy un paso al frente y emprendo sin miedo...

La meta es partir,
y con sólo este simple paso adelante
ya estoy creando mi Realidad y dando vida a mis Sueños.
YA EXISTEN. YA SON."

Grafológicamente, los items que definen la capacidad de automotivación son los siguientes:

- Un conjunto escrito de tamaño normal y con trazado extendido, progresivo y dinámico.
- Inclinación vertical vibrante o ligeramente inclinada a la derecha.
- Coherencia entre texto y firma, o firma de tamaño ligeramente mayor que el texto.
- Firmeza en la presión que no es sino estímulo de vitalidad y fortaleza personal.
- Rasgos progresivos en general, especialmente en los finales, y barras de la "t" y signos de puntuación avanzados, como refuerzo de las ansias de proyección y afán de superación del conjunto.
- Cohesión entre letras ligada o agrupada, a favor de la constancia y el empeño.
- Margen derecho pequeño o ausente, como empuje y proyección; y margen izquierdo grande o creciente, signo de desapego del pasado, entusiasmo y mirada al frente.



Para Faima la felicidad no es más que una brisa caprichosa que se mueve en todas las direcciones meciendo delicadamente las espigas y las margaritas.

Había una vez un gusano que se había enamorado de una flor.

Era por supuesto, un amor imposible, pero el animalito solamente soñaba con llegar hasta ella, y darle un beso. Un solo beso.

Cada día, y cada tarde, el gusano miraba a su amada, cada vez más alta, cada vez más lejos. Cada noche soñaba que, finalmente, llegaba a ella y la besaba.

Un día, decidió que no podía seguir soñando cada noche con la flor y no hacer nada para cumplir su sueño. Así que, valientemente, avisó a sus amigos, los escarabajos, las hormigas y las lombrices, que treparía por el tallo para besar a la flor.

Todos coincidieron en que estaba loco, y la mayoría intentó disuadirlo, pero no hizo caso. El gusano llegó arrastrándose hasta la base del tallo y comenzó la escalada.

Trepó toda la mañana y toda la tarde, pero cuando el sol se ocultó, sus músculos estaban exhaustos.

- "Pasaré la noche agarrado del tallo, y mañana seguiré subiendo. Estoy más cerca que ayer", pensó, aunque sólo había avanzado diez centímetros y la flor estaba a más de un metro y medio de altura.

Sin embargo, lo peor fue que, mientras el gusano dormía, su cuerpo viscoso y húmedo resbaló por el tallo, y por la mañana el gusano amaneció donde había comenzado un día antes.

Miró hacia arriba y pensó que debía redoblar los esfuerzos durante el día y aferrarse mejor durante la noche. De nada sirvieron las buenas intenciones. Cada día, el gusano trepaba, y cada noche, resbalaba otra vez hasta el piso. Sin embargo, cada noche, mientras descendía sin saberlo, seguía soñando con un beso deseado.

Sus amigos le pidieron que renunciara a su sueño, o que soñara otra cosa, pero el gusano sostuvo, con razón, que no podía cambiar lo que soñaba cuando dormía, y que si renunciaba a sus sueños, dejaría de ser quien era.



Todo siguió igual durante días, hasta que una noche que el gusano soñó tan intensamente con su flor, que sus sueños se transformaron en alas... y a la mañana el gusano despertó mariposa, desplegó las alas, voló a la flor...

...Y LA BESÓ.

(Jorge Bucay)

Sandra M^a Cerro
Grafóloga y Perito calígrafo
www.sandracerro.com