



Una coherencia interna / Higiene del Ser

Integrando nuestro cuerpo, pensamientos y emociones

Autora: Camila Lizama Delucchi

- ¿Te has preguntado alguna vez cuáles son tus necesidades básicas?
- ¿Y tus necesidades a nivel emocional?
- ¿Qué crees que pasaría si alguna de ellas no está cubierta adecuadamente?

Si pensamos en los cuidados o “plan de mantención” que recibe un auto o un vehículo, casi nos parece impensable plantearnos la posibilidad de “descuidar” lo básico del auto; esto es echarle bencina, mantención del motor, cambio de aceite, etc. Sólo como una analogía, muchas veces son estas las decisiones básicas que no tomamos respecto a nuestra persona: en **nuestras dimensiones** física, mental, emocional, espiritual o mirando nuestro entorno, muy pocas veces consideramos un cuidado, o mantención, que atienda a todos estos espacios del ser de forma integral.

¿Y por dónde comenzar? Es como el huevo o la gallina...

La buena noticia, es que somos un sistema complejo y maravillosamente interconectado, es decir, sea cual sea el ámbito que atendamos y cuidemos, vamos a impactar a los otros, eso sí, será realmente nutritivo sólo si lo hacemos con consciencia y perseverancia y no como un hecho aislado.

Empezar por cuidar nuestro cuerpo, más allá de la higiene básica, o de prevenir enfermedades y accidentes, podría apuntar a la base que nos sustenta, y tal vez lo primero por hacer o lo más esencial.

O tal vez atender a las ideas, pensamientos, paradigmas o creencias que tenemos de la vida, de nosotros y de los otros, pues son la fuente de inspiración o desgracia de cada persona. ¿Cómo descuidar el poder que tienen nuestros pensamientos?

Del mismo modo, si observamos nuestro mundo emocional, podemos percibir que hay una variedad importante de emociones que nos permiten de forma alternada: abrir posibilidades y actuar como protagonistas, con optimismo, o bien, cerrar opciones, que nos contraen, limitan nuestro actuar y nuestro vivir.

Observa y distingue cuál de estas dimensiones tiene necesidad de ser atendida. Desde lo físico, una alimentación y un ejercicio cuidadoso y permanente, van a promover que el cuerpo integre pensamientos y emociones nutritivas. Un enfoque proactivo, con afirmaciones y frases mentales de empoderamiento, permiten que acciones y prácticas evoquen con mayor facilidad emociones de satisfacción. Del mismo modo, intencionar y conectar con las emociones necesarias que me permiten adaptarme al contexto en cada momento y en consecuencia, tratarme amablemente, crearán el espacio para una lógica mental coherente, más armónica, y un cuerpo que responda a este sentir.

Te invito a un camino de integración donde puedas encontrar un sentido más profundo de la vida y cultivar un “accionar conscientemente”. Lo anterior, considéralo como un plan de higiene básica o de mantención para nuestro Ser.

REFERENCIAS:

- Ludwig von Bertalanffy (Teoría General de Sistemas)
- Carmen Cordero (Método ICC -Integración Cognitivo Corporal- web: <https://www.cognitivocorporal.cl/#metodo-icc>)
- Humberto Maturana
- Darío Salas Somer