

FUERZA INTERIOR

Descubriendo recursos para alcanzar metas

Aunque todos tenemos en nuestra memoria ejemplos cercanos o no, sobre lo que significa mostrar *fuerza interior*, no es fácil expresar en palabras en que consiste exactamente ésta capacidad, aunque intuimos que son varios los ingredientes que la conforman, como: *confianza en uno mismo, voluntad, entrega, resistencia, capacidad de decisión, etc.* siendo el resultado de ésta mezcla, totalmente diferente para cada persona.

En situaciones que suponen algún desafío, es cuando mas se puede activar esa capacidad, ya que son momentos en los que se pierde la seguridad externa que ofrece la vida hasta entonces. En "El Principito" podemos leer: "*El hombre se descubre a sí mismo, cuando se enfrenta a los obstáculos.*" Realmente es el momento en que nos sentimos empujados a buscar en nuestro propio interior los recursos y capacidades enterrados en nuestro sótano, la fuerza que nos permita seguir adelante.

Comparto con vosotros éstas propuestas, para que podamos empezar a indagar positivamente en cada una de nosotras:

1.-Expectativas realistas. A la hora de enfrentarnos a retos, es muy importante partir de unas expectativas que se correspondan con la realidad. No dejarnos llevar por el miedo o el stress, ni caer en la euforia excesivamente esperanzada. Hacernos preguntas cómo:

¿Qué obstáculos exteriores aparecen?

¿Qué dificultades propias tengo que superar?

¿Conviene dejarme aconsejar por un experto en el tema, para tener mas claro el problema?

2.- Descubrir los propios talentos. Todos tenemos aptitudes especiales y únicas, por lo que conocerlas, apreciarlas y utilizarlas, resulta esencial para poder desarrollarlas y aumentar tu confianza. Es entonces que has de contestarte sinceramente a las preguntas siguientes:

¿Cuáles son mis mejores cualidades?

¿Qué suelen destacar otras personas de mí?

¿En que capacidad confío más?

3.- Tener presente tus propios valores. Generalmente nos sentimos más íntegros, cuando nuestras acciones están en concordancia con los principios y valores que rigen nuestra vida.

Por ello es conveniente que elaboremos una lista en la que anotemos *Aquello que más valoramos en nuestra vida. Aquello que le da sentido. Y si la forma en que vivimos, refleja nuestros valores.*

La fuerza interior no la vamos a descubrir al inicio de cualquier camino, sino que la vamos a desarrollar y fortalecer, a medida que vayamos asumiendo los retos que aparecen en él.

Recordemos la frase que hemos leído varias veces “Si tienes un porqué para vivir, encontrarás siempre el cómo” de Victor F. Frankl, que vivió la dura experiencia de un campo de concentración nazi, donde se percató **que lo único que sus carceleros no podían arrebatarse era la voluntad de elegir su actitud ante las circunstancias.**

La fortaleza surge si aceptamos lo que está sucediendo, incluso reconociendo el miedo y asintiendo a la prueba. ¿Acaso existe otra alternativa? Los héroes no nacen, sino que se hacen, porque para llegar a serlo necesitan el valor de adentrarse en territorios desconocidos, toparse con obstáculos importantes y superar las pruebas que aparecen a su paso.

Podemos tropezar, caer, perdernos, y volver a levantarnos, conservando la fe en nuestra capacidad para continuar. De esta forma, al mirar hacia atrás viendo el camino recorrido, podremos apreciar el valor de nuestros actos y estaremos orgullosos de no habernos desalentado.

Si hay algo que tengamos que agradecer a **las adversidades** o a los contratiempos o retos, es que aunque no nos guste encontrarnos con ellos **son una gran ayuda para descubrir y desarrollar la fuerza que cada persona poseemos en nuestro interior.** Si dudamos, la decisión nos dará poder.

Si tememos fracasar, podremos dejarnos guiar por la fe en nosotros mismos. “Nacer vacío lo posibilita todo, vivir vacío nada”.

C.E.A.