

Relaja tu cuerpo, sosiega tus sentidos y cierra los ojos....y....escucha.....

Hola, soy Lola, tu guía en el camino hacia tu felicidad personal

En este apartado hablaremos sobre los Valores, que es un escalón más para avanzar en este camino hacia tu felicidad personal

Pero...para empezar esta andadura has de saber que se necesitan 2 requisitos.....

El primero, tener un proyecto claro de vida y, el segundo ¡Tener voluntad para cambiar!

Apartado 4 Los Valores

Los valores: el mapa que guía tu vida

Un valor es todo aquello que te hace mejor persona, que te eleva y te acerca a la versión de ti mismo que quieres ser. No son adornos ni buenas intenciones: son el núcleo de tu identidad. Lo que piensas, lo que decides y cómo tratas a los demás habla directamente de los valores que llevas dentro.

Nadie nace con valores predefinidos. Llegamos al mundo como una página en blanco, sin prejuicios, sin creencias, sin etiquetas. Es la familia, el entorno, las experiencias y las personas que nos rodean quienes van escribiendo esas primeras líneas. Con el tiempo, tú mismo tomas el lápiz y decides qué conservar, qué soltar y qué añadir. Porque los valores no son estáticos: evolucionan contigo, maduran con tus vivencias y se afinan con cada etapa de la vida.

Existen valores de todo tipo: religiosos, intelectuales, sociales, económicos, físicos... Pero hay algunos que sostienen las relaciones humanas de una manera especialmente poderosa.

La empatía es la capacidad de asomarte al mundo interior de otra persona y comprenderla desde dentro, sin necesidad de estar de acuerdo con ella. No se trata de imitar lo que el otro siente, sino de reconocer que su realidad es tan válida como la tuya. Como decía Epicteto: *"Tenemos dos oídos y una boca para escuchar el doble de lo que hablamos."*

Dentro de la empatía vive un componente esencial: la **escucha activa**. Escuchar de verdad es mucho más que esperar tu turno para hablar. Es poner toda tu atención en el otro, sin interrumpir, sin juzgar, sin preparar ya tu respuesta mientras el otro aún tiene la palabra. Un proverbio turco lo resume con elegancia: *"Si hablar es plata, escuchar es oro."* Es una habilidad escasa y, precisamente por eso, extraordinariamente valiosa.

La asertividad es el arte de decir lo que piensas y sientes con honestidad y con respeto al mismo tiempo. No es agresividad ni es sumisión: es ese punto de equilibrio donde tu voz tiene presencia sin necesidad de herir. Una persona asertiva se comunica desde la seguridad, no desde el miedo, y entiende que expresarse con claridad es también una forma de cuidar la relación con los demás.

El respeto es la base sobre la que se construye cualquier convivencia sana. Implica aceptar que los demás piensan, sienten y viven de manera diferente a ti, y que esa diferencia no es una amenaza sino una riqueza. Respetar no significa aprobar todo lo que el otro hace, sino reconocer su dignidad sin necesidad de cambiarlo. Como decía Confucio: *"Respétate a ti mismo y otros te respetarán."*

Y aquí hay algo fascinante: la ciencia respalda todo esto. La oxitocina, un neurotransmisor presente en nuestro cerebro, nos impulsa de manera natural hacia conductas sociales positivas. Es ella quien construye la confianza, fomenta el afecto, fortalece los vínculos y nos recuerda que estamos hechos para relacionarnos bien. El respeto, en cierto modo, no es solo una elección ética: también es una respuesta profundamente humana.

Voy a contarte una fábula

El carpintero y sus herramientas

Había una vez un carpintero muy querido en su pueblo que fabricaba muebles hermosos y duraderos. Su taller era pequeño, pero dentro guardaba algo muy valioso: un viejo cofre de madera donde conservaba sus herramientas más preciadas.

Un día, sus herramientas comenzaron a discutir entre ellas.

El Martillo golpeó la mesa y dijo con orgullo: "Yo soy la más importante, sin mí no se construye nada." La Sierra lo interrumpió molesta: "¿Cómo te atreves? Soy yo quien da forma a la madera, sin mí todo sería un bloque inútil." El Nivel levantó la voz: "Ninguna de las dos sirve de nada si las cosas no están bien equilibradas. Yo soy quien garantiza que todo quede recto y firme." Y el Metro, que había escuchado en silencio, añadió con calma: "Y yo soy quien mide antes de actuar, para que nadie cometa errores por actuar sin pensar."

La discusión se hizo tan grande que el carpintero tuvo que entrar al taller.

Las herramientas esperaban que él eligiera a la más importante. Pero el carpintero las miró a todas con una sonrisa tranquila y dijo: "Ninguna de vosotras vale nada sola. El martillo sin medida destroza. La sierra sin nivel tuerce. El nivel sin sierra no construye. Y el metro sin acción solo es un número. Lo que hace grande mi trabajo no es una sola herramienta, sino saber cuándo y cómo usar cada una."

Esa noche, las herramientas volvieron al cofre en silencio, pero con algo nuevo dentro: el respeto por las demás.

Porque habían comprendido que los valores, como las herramientas, no compiten entre sí. La honestidad necesita a la valentía para decir la verdad. La generosidad necesita a la prudencia para no darse en exceso. Y la justicia necesita a la compasión para no volverse fría.

Moraleja: Los valores no funcionan solos ni en competencia. Se complementan, se sostienen y juntos construyen algo que ninguno podría levantar por separado: una vida íntegra y con sentido.

“El respeto que das a los demás es un claro reflejo del respeto que te das a ti mismo”

“El respeto es vital para una relación sana de cualquier tipo entre personas”

¡¡Empieza ya!! Recuerda que los Valores forman parte del Camino hacia la Felicidad personal