

Tengo un secreto

El propósito de este ejercicio es reforzar la conciencia de lo significativo que es actuar en línea con tus auténticos valores en comparación con hacerlo al servicio de la aprobación social o del ego.

Elige una acción que manifieste un valor importante para ti e ingéniate una manera de llevarla a cabo en el más absoluto de los secretos. Por ejemplo, hazle un favor a un amigo sin revelar que has sido tú quien lo ha hecho, haz una donación importante a una organización sin ánimo de lucro preferida sin decirle a nadie que la has realizado, o demuestra anónimamente compasión por un desconocido que la necesite.

En algún momento, ese mismo día, haz el ejercicio de escribir durante diez minutos acerca de tus valores y cómo ha sido la experiencia para ti, y qué te sugiere en términos de cómo podrías incluir en tu vida cotidiana más acciones basadas en valores. No le digas a nadie lo que aprendas con este ejercicio. Se trata de hacer cosas importantes para ti solo porque son importantes para ti.

Si este ejercicio te resulta muy difícil, es importante que reflexiones sobre ello. Quizá te descubras a punto de contarle tu plan a un amigo o de explicarle a alguien la buena acción que has hecho. Ahonda en el porqué. Si esa exploración te perturba, creo que es posible que la necesidad de aprobación social esté mermando tu capacidad para encontrar por ti mismo el significado de tu vida. En ese caso, practica una versión muy reducida de este ejercicio casi a diario, hasta que te resulte fácil y puedas mantener tus acciones completamente en secreto. Entonces podrás aumentar gradualmente la importancia de las acciones que emprendas.