

Qué es el Desarrollo Personal

Javier Revuelta Blanco

El desarrollo personal es seguramente la enseñanza que más beneficios le puede reportar a una persona.

Cosechar éxitos económicos o sociales, recuperar la salud, encontrar una persona a la que amar y que nos ame, crear un hogar familiar, conocer el mundo, mejorar en el trabajo, desarrollar el talento personal...

Mucha gente me pregunta: ¿desarrollarse personalmente no es algo que hacemos todos por el simple hecho de vivir? Efectivamente todo el mundo crece y evoluciona en lo personal, la diferencia estriba en hacer de ese proceso algo consciente: en esto se basa nuestro programa de aprendizaje.

Todo lo que deseamos corregir y potenciar se materializa de forma más natural y en menos tiempo, cuando disponemos de información y recursos para gestionar nuestra propia vida.

Todos los aspectos que externamente ofrecen una imagen de plenitud y felicidad, solo son saludables cuando están en armonía con el interior de la persona; y, llegan a ella de manera natural y propicia, cuando ésta dedica tiempo y esfuerzo en descubrirse personalmente.

Existen dos razones fundamentales por las que aprender a conocerse es importante: en primer lugar porque nos damos cuenta de que en nuestra vida hay áreas que no funcionan bien; quizás la salud física, la relación de pareja, el dinero que ganamos para vivir, nuestra sexualidad..., sentimos la necesidad de corregir esos estados vitales que nos llevan una y otra vez a cometer los mismos "errores"; y, que, en ocasiones, nos ocasionan sufrimiento.

En segundo lugar, tenemos la intuición y el deseo de desarrollar las capacidades creativas innatas que nos singularizan como seres humanos únicos y originales. Algo nos dice que podemos dar más de nosotros mismos o que aún hay anhelos insatisfechos que nos gustaría colmar; es como una llamada interior que permanece pulsando dentro de cada persona y que si no atendemos termina apagándose casi del todo.

Mucha gente me pregunta: ¿Desarrollarse personalmente no es algo que hacemos todos por el simple hecho de vivir?

Efectivamente todo el mundo crece y evoluciona en lo personal, la diferencia estriba en hacer de ese proceso algo consciente: en esto se basa nuestro programa de aprendizaje. Todo lo que deseamos corregir y potenciar se materializa de forma más natural y en menos tiempo, cuando disponemos de información y recursos para gestionar nuestra propia vida.

¿Qué es lo que se aprende en un programa sobre desarrollo personal?

Nuestra actividad formativa afecta a cinco dimensiones de personalidad. En primer lugar, nos capacita para escuchar el cuerpo y mejorar nuestra salud física; también nos ayuda a regular el estado de ánimo, de modo que dejamos de ser prisioneros de nuestras emociones e instintos animales. Además nos enseña a entrenar la mente y a utilizarla de forma constructiva, esto es muy importante, cuando hacemos conscientes los supuestos desde los cuales funcionamos por inercia, nuestra conducta reactiva deja paso al ser creativo que somos y el dominio personal crece de manera exponencial.

En cuarto lugar aprendemos a gestionar las relaciones que mantenemos con nuestro entorno, tanto con otras personas, como con objetos y la propia naturaleza. Este aspecto es esencial pues nuestras señas de identidad están continuamente fraguándose en el curso de nuestras interacciones personales. Además son las relaciones las que nos proporcionan el sentimiento de autoestima y el equilibrio que necesitamos para ser felices.



Cuando somos útiles a los demás nos abrimos a una realidad trascendente, a la quinta y última dimensión de nuestra personalidad: la espiritualidad. Es aquí donde se producen las transformaciones significativas en la vida, es decir, donde cambiamos la manera que tenemos de ver el mundo y de actuar sobre él. La espiritualidad es un aspecto muy común que expresamos a través de la risa, la alegría, el orden, la voluntad y la intuición.

Mediante el trabajo personal incrementamos gradualmente nuestros niveles de conciencia; a medida que progresamos en este camino, vamos liberando zonas de sombra que están impidiendo nuestra evolución; y, a la vez, potenciamos nuestra capacidad creativa ilimitada. Eso nos procura una mejor salud física, emocional y mental; y, un equilibrio favorable con todo el universo: nos hacemos más sencillos, responsables, poderosos y sabios.

Crearse un Plan de Desarrollo Personal es una labor creativa que reporta enormes satisfacciones a las personas que se comprometen con ella.

Para tener éxito es necesaria la humildad y la integridad, así como la perseverancia y la fe en las capacidades personales. Cuando queremos darnos cuenta, nuestra vida se ha transformado por completo y la salud, la alegría y la plenitud que todos merecemos, en lugar de manifestarse como una excepción, se convierte en algo habitual:

¿Hay algo más importante que la felicidad personal y la de las personas que nos rodean?

Tu personalidad se compone de 5 dimensiones.

El cuerpo, las emociones, la mente las relaciones y el espíritu.

Las tres primeras te proporcionan autodominio. Si sabes escuchar los mensajes que te envía el cuerpo, si puedes regular tus estados de ánimo y si eres capaz de usar tu mente en lugar de ser usado por ella, tendrás capacidad de autodominio. Pero esto no es suficiente para progresar de manera significativa.



Las relaciones que mantienes con los demás y también con la naturaleza, son como un campo de juego en el que aprendes a verte reflejado para mejorar. Desde ese lugar también puedes hacer más agradable la vida de los otros y lograr que deseen compartirla contigo.

Y el espíritu es el espacio en el cual percibes el orden, la serenidad, la voluntad férrea de propósito, el amor incondicional y la fe inquebrantable en tus posibilidades. Es una dimensión a la que acudes continuamente para poder avanzar con garantías. Quizás no seas consciente de su presencia, o lo niegues por temor o por tener prejuicios. Pero lo cierto es que siempre está ahí contigo para guiarte y protegerte.



1. **EI CUERPO** es el lugar en el que habitamos, lo escuchamos a la hora de tomar decisiones y lo cuidamos con esmero.
2. **LAS EMOCIONES** hablan de lo que experimentamos, aprendemos a equilibrar nuestros estados de ánimo para mejorar la autoestima y sentir alegría de fondo.
3. **LA MENTE** nos mueve a través del tiempo, la entrenamos para no perder el foco, vivir el ahora y gestionar nuestros recursos internos y externos.
4. **LAS RELACIONES HUMANAS** nos abren al amor incondicional y nos ayudan a culminar nuestros sueños. Aprendemos a convivir sin renunciar a lo que somos.

5. **EI ESPÍRITU** nos guía y nos aporta vitalidad. Descubrimos su inmenso poder de transformación y nos rendimos a él para beneficiarnos del flujo de energía universal.

Nuestra enseñanza integra tu realidad física y espiritual

Más Información:

<http://www.revueltablanco.com/programa-online-claves-del-desarrollo-personal-2/>