

VALORES HUMANOS: EL AUTODOMINIO

Es una actitud que nos estimula a cambiar positivamente nuestra personalidad. Esto se debe a que uno puede controlar los impulsos de nuestro carácter y la tendencia a la comodidad mediante la voluntad. De esta manera y serenamente seremos capaces de confrontar los contratiempos y a comprender de una manera más paciente las relaciones personales.

Siempre que se realizan acciones totalmente inadecuadas, es justamente porque esa fuerza interior no existe. Nuestro estado de ánimo, resulta en una convivencia poco grata, que finaliza siempre en el impedimento de nuestros propósitos buscados.



Ahora bien, ¿de dónde proviene ese poder de autodominio? Diríamos que son valores que se forman diariamente a través de su práctica y obviamente en el esfuerzo que uno ponga para descubrir su personalidad y dentro de ella, aquellos rasgos poco favorables. A tal punto que las costumbres y hábitos que poseemos, hacen que este valor brille por su ausencia, nuestra tarea en autoanalizarnos para ver cuál de ellos nos determinan e impiden vivir a pleno el autodominio.

Las formas de reacción ante determinadas circunstancias y los distintos aspectos de nuestra personalidad, es reconocida a través del autodominio. Por ello, nuestras prácticas deben ser siempre desde una perspectiva positiva. Estos cambios no son sencillos, ya que involucran los diferentes ámbitos de

nuestra vida (laboral, económica, familia, pareja, entre otras), por ende, requieren atención y esfuerzo para prever nuestras reacciones.

Ojo, que hay cosas muy pequeñas que también constituyen una manera excelente y oportuna para practicar el autodominio. Y ello está vinculado a las costumbres más radicadas en nosotros, es decir nuestros gustos y comodidades personales. A partir de aquí, podríamos comenzar a fortalecer este valor, mediante la capacidad de privaciones agradables para sobrellevar situaciones no placenteras.

¿Cómo podemos advertir que carecemos de ese valor, o estamos frente a personas que no lo ejercitan? Simplemente, vemos que algunas personas quieren ser el centro de atención en cuanto lugar se les ocurra, o absorber conversaciones y demostrar constantemente sus logros. Si en cambio, son

personas que actuamos con sencillez y no hablamos de más, es porque poseemos el valor del autodominio.

Sin embargo, uno puede preguntarse ¿cuáles son los beneficios de este valor? La respuesta es positiva y variada, por ejemplo, en la familia el autodominio es indispensable, ya que nos permite poseer una sana convivencia, tolerar fricciones del día a día, entendernos más a través de la comprensión, serenidad, cariño y responsabilidad ante nuestros seres.

Además, nos impulsa a ser discretos y maduros, ante situaciones que son incongruentes con nuestra forma de pensar. Ello, recuerda evitará que las demás personas nos critiquen y difamen por no actuar con autodominio.

Todos nuestros hábitos pueden perfeccionarse, a través de su práctica y del esfuerzo. En su inicio y desarrollo, deberemos aprender a escuchar más, no sobresalir delante de las personas por malos hábitos, modales o falta de educación, entre otras. Impide dar consejos no solicitados e imprudentes en cuestiones que a lo mejor no pertenece a tu vida relacional. Es por ello, que evites las actitudes que te enojan para cuidar tus relaciones personales.

Siempre reflexiona las situaciones del día a día que te afligen, te generan pereza o impiden que logres cumplir con tus responsabilidades. Para luego

pensar alguna actitud correcta a llevar a cabo y lograr formar en ti, este valor denominado autodominio, y observarás que luego lo podrás efectivizar en cualquier escenario de tu vida cotidiana.

Sentirás la tranquilidad del deber cumplido y en el momento oportuno. Ya que aprendimos a controlarnos internamente, viviendo una genuina alegría, ya que los contratiempos no forjarán estos nuevos valores. Por ende, todo esto nos ayudará a poseer relaciones personales gratificantes, debido a la franqueza y sutileza en el trato.

Tomado de: <https://historiaybiografias.com>