



- *Enseguida lo vemos. Hoy vamos a comenzar por trabajar los valores. Te recuerdo el enunciado: ¿Qué valores me mueven? Estamos hablando de tus valores. Aquello que es un pilar fundamental en ti, y que de manera inconsciente rige en todas tus reacciones, ya sea en positivo o en negativo.*

*Autenticidad, La primera sesión: los valores, capítulo 9, página 84*

## R1 - QUÉ VALORES ME MUEVEN

La primera de las 4 reflexiones que nos ayudan a afianzar nuestra AUTENTICIDAD nos invita a trabajar los valores; nuestros valores como persona, como individuo. De hecho, en el apartado de reflexiones vamos a olvidarnos de todo aquello que queda más allá de nuestro propio yo. Nos olvidamos del equipo, de la organización, del entorno que nos rodea más allá de nuestra piel.

Como dice Jay Rao en el prólogo del libro: «La más difícil de estas decisiones estuvo directamente relacionada con mi dedicación personal: cómo quería gastar mi tiempo y mi dinero. En esto consisten precisamente los "valores" de un individuo. Los valores no son lo que decimos; sino en qué gastamos, por ejemplo, nuestro tiempo y nuestro dinero.»

Nos puede llamar la atención que busquemos algo tan intangible como nuestros valores a través de algo tan prosaico como en qué gastamos nuestro tiempo y dinero.

La clave está en la frase: «Los valores no son lo que decimos». Este debería ser el primer paso en nuestra reflexión: desconfiar de nosotros mismos, ponernos a prueba, llegar al fondo de nuestro mecanismo de decisión. No somos aquello que pretendemos ser y nos gustaría ser, solo somos lo que somos. Y lo que nos permite estirar del hilo para estar seguro de lo que somos son nuestras acciones. Nuestras acciones y las sensaciones que estas nos generan: qué es aquello que hacemos que nos hace sentir bien, y qué es aquello que nos incomoda.

Ser conscientes de cuáles son nuestros pilares es fundamental para nuestra salud emocional y para avanzar como persona hacia la AUTENTICIDAD.