

# El mejor regalo para empezar y seguir el camino del autoconocimiento, ENEAGRAMA

Perdido, sin rumbo, con muchas preguntas sin respuestas, vivir un sin sentido, pasar la vida de puntillas, buscar la explicación a todo lo que pasaba y no encontrar respuestas. Me decían que estaba en una "crisis" de crecimiento personal y que era normal, como ya "toca" la crisis de los 40 pues ya pasará. Te sientes incomprendido y lo que más buscas y no encuentras es la comprensión, alguna explicación que te ponga foco a lo que está pasando realmente.

El autoconocimiento lleva mucho tiempo que parece estar de moda, aunque si me permites, para mí es el único camino que tiene el ser humano para crecer y liberarse de todos esos miedos que le acompañan desde que nacemos.

Había muchas técnicas, terapeutas y métodos que me hablaban para sanar mis miedos, y como quería saber las fui probando para ver si conseguía sanar esos miedos que me acompañaban día y noche. No lo conseguí hasta descubrir el Eneagrama, la herramienta básica, para empezar el camino del desarrollo personal. El Eneagrama.

Es probable que te preguntes el motivo por el cual lo defino como la herramienta básica del autoconocimiento, te lo cuento:

Etimológicamente la palabra autoconocimiento (acción y efecto de conocerse a sí mismo) viene de auto- (por si mismo) + conocer + -miento (resultado de la acción del verbo que lo precede). El verbo conocer viene del latín cognoscere. (autodidacta, conocer y también conocimiento)

Si significa conocerse a si mismo, la única forma es esa, conocerte a ti mismo, y el Eneagrama te proporciona ese autoconocimiento.

El Eneagrama es una herramienta milenaria que tiene su origen en la filosofía sufí.

Nos habla de 9 personalidades que independientemente del país de origen, hombre o mujer, idioma, cultura o cualquier otro rasgo que nos pueda diferenciar de una forma visible, estas 9 personalidades son comunes en todo el mundo.

Una de las primeras cosas que me gusta explicar es que el Eneagrama sirve, en un primer momento, para identificarse con una de las personalidades para que posteriormente te des-identifiques para poder seguir creciendo como persona.

Las personalidades se reparten en triadas, llamadas:

Triada Visceral (Eneatipos 8, 9, 1)

Triada Emocional (Eneatipos 2, 3, 4)

## Triada Pensamiento o social (Eneatipos 5, 6, 7)

Te sigo contando los descubrimientos que he ido realizando a través del Eneagrama ya sea como experiencia personal de evolución o de las personas con las que he compartido las formaciones.

Una de las primeras cosas que me ofreció conocer mi personalidad fue la comprensión, la comprensión conmigo mismo, saber que no era un bicho raro, que lo que me pasaba a mi, había una personalidad descrita y explicada de tal forma que parecía perfectamente que alguien me había estado observando con una cámara oculta y había escrito un libro hablando de mi.

Fue entonces cuando no pude parar de investigar y seguir conociéndome, entender que mis miedos provenían de querer controlar todo lo que iba a pasar en el futuro y como puedes deducir, generaba una cantidad de estrés y ansiedad que generaba vivir la vida pensando en que pasará después.

Descubrí que igual que mi personalidad había otras 8 que tenían sus miedos, sus historias, su sufrimiento y fue entonces cuando el Eneagrama me ofreció la comprensión que, si existen 9 formas diferentes de ver el mundo, hay 9 formas diferentes de enfocar la vida.

Descubrí a las personas que quieren tenerlo todo controlado y que no aceptan los errores. Personas que quieren agradar siempre ayudando a las otras personas. Aquellos que no aceptan quedar segundos y convierten su vida en excusas cuando hay alguien que puede ser más hábil que ellos. Personas que las emociones les dominan generando una montaña rusa de emociones que muchas veces les cuesta gestionar. Aquellos que el conocimiento han entendido que les da poder y seguridad. Los que quieren saber en todo momento que pasará después para estar seguros (mis grandes comprendidos, ¿imaginas por qué? 😊). Aquellos que su principal motivo en la vida es pasarlo bien para no conectar con su verdadera personalidad por miedo al dolor. Los duros que no aceptan que nadie mande más que ellos. Y por último aquellas personas que quieren que exista un ambiente cordial y evitar problemas.

Imagínate si cambia la visión o sentimientos que puedes tener cuando descubres que el mundo está compuesto por personas, que a su vez tienen sus experiencias de vida, y que les ha hecho adoptar una personalidad u otra para sobrevivir.

En mi caso, el miedo lo veía como mi gran enemigo. Ahora te puedo asegurar que soy la persona que soy, gracias a comprender que me ha dado unas virtudes que otras personas no han desarrollado.

Pensé y sentí que esto no podía quedar solo en un libro y que las personas tenían que experimentar que significa cada personalidad, para comprender su personalidad y a su vez comprender la personalidad de las otras personas. Por este motivo decidí realizar formaciones vivenciales sobre el Eneagrama, donde la persona es quien identifica su personalidad, descubriendo sus virtudes y sus retos.

No se trata de una formación y un test para determinar la personalidad. Se trata de una transformación, de una identificación para des-identificarte como un número y comprender a esa gran persona que tu eres.

Eso solo lo puedes descubrir viviendo la experiencia tal y como ya la han vivido más de 3000 personas como tu, personas que buscan comprender su personalidad y como actúan en su día a día, y como te decía anteriormente, para obtener la libertad y comprensión.

Si tienes interés en conocer más sobre ti, conocer tus virtudes y tus retos, tienes la oportunidad de hacerlo en el curso de Eneagrama. Un curso vivencial 100% que a través de la propia experiencia vas identificando que tipo de personalidad es la que encaja con tu propia manera de ser y actuar.

¡A mi me cambió la vida, estoy seguro que a ti también!

Un fuerte abrazo