

EL AUTOCONOCIMIENTO Y NUESTRO MUNDO INTERNO

¿Alguna vez te has detenido a preguntarte si realmente te conoces?

¿O será que solo estás repitiendo etiquetas, expectativas y patrones que te enseñaron a seguir?

Muchas veces creemos que nos conocemos solo porque sabemos qué nos gusta comer, qué música preferimos o cuáles son nuestras series favoritas. Pero el autoconocimiento va mucho más allá de eso.

¿Sabes por qué reaccionas con enojo en ciertas situaciones?

¿Has reflexionado sobre qué miedos te paralizan?

¿Logras identificar cuándo estás siendo guiado(a) por traumas del pasado?

¿O será que estás viviendo en automático, intentando agradar, encajar y ser lo que esperan de ti?

El proceso de conocerte es profundo y, muchas veces, incómodo. Pero también es liberador. Porque solo cuando nos miramos con honestidad podemos tomar decisiones más conscientes, construir relaciones más saludables y respetar nuestros propios límites.

El autoconocimiento no es un destino, es un camino.

Y la terapia puede ser una brújula poderosa en ese recorrido.

No te conformes con una versión limitada de ti mismo(a).

Eres mucho más de lo que imaginas.





Maria Leontina Gorriti

Lic. en psicología

Mat. Prov. 1346



Maria Leontina Gorriti

Lic. en psicología

Mat. Prov. 1346