



CORPORACIÓN CIENTÍFICA DE CONSULTORÍA HOLÍSTICA EN  
GERENCIA, EDUCACIÓN Y SALUD

RIF: J-31355595-9

NIT: 0429262135

UNIDAD PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DEL SER HUMANO  
0274 : 271 24 52, 221 78 03, E.mail: ccchges@cantv.net



Dr. Henry Barrios-Cisnero

## LA IMPORTANCIA DEL DIARIO O AUTOBIOGRAFÍA.

Apoyándose en el libro “**Espiritualidad esencial**” de Roger Walsh (ALAMAH 2000), se comprende que escribir un diario o autobiografía donde se describa las experiencias de la vida y las circunstancias vividas en cada área vital o circunstancia vividas, es una herramienta de gran importancia para la psicoterapia del crecimiento y desarrollo integral del Ser humano. **Es una gran ayuda para consolidar las metas**, así como para comprender y reforzar las acciones fomentadoras del bienestar o aprender de lo errores cometidos y los éxitos logrados.

**Llevar un diario es una labor muy simple, sencilla y entretenida**, es regalarnos unos pocos minutos en un invaluable y sublime tiempo que con humildad dedicamos a nosotros mismos. Es de gran importancia porque nos permite establecer un espacio para la profundización en la comprensión de nuestra naturaleza humana, nos facilita comunicarnos honestamente con nosotros mismos para comprendernos, perdonarnos y aceptarnos en nuestro proceso evolutivo.

Para realizar un diario solo basta escribir un relato histórico de lo sucedido cada día. El hábito se establece invirtiendo unos cuantos minutos cada noche para sin juicios, tomar notas de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. **Al escribir es como si cristalizara lo que nos corresponde aprender en cada circunstancia de nuestra vida**. También nos permite aprender más rápido a superar nuestras limitaciones y trascender en nuestro proceso de aprendizaje evolutivo, al mismo tiempo que nos hacemos conscientes de nuestras ideas creativas y reflexiones que nos aportan nuevos conocimientos.

Recuerde que en este nuevo milenio la inversión más efectivo se encuentra en la persistente aplicación del conocimiento. **Quien de inmediato experimenta o aplica el conocimiento para el fomento de su bienestar, cultivara la sabiduría**, y quien solo almacena conocimiento es como quien teniendo necesidades, deposite millones de Dólares en una caja fuerte y no los utilice para el disfrute de su bienestar. Con esta actitud cultiva la ignorancia.

Para realizar el diario, al llegar la noche se reportan de manera objetiva, las experiencias de cada día, lo aprendido en cada momento vivido: ¿Qué pensamientos, sentimientos, emociones o acciones presente?, **¿Cuál es el aprendizaje de sabiduría que he obtenido en cada experiencia?, ¿qué cosas he comprendido para mejorar mí felicidad?** Y ¿Qué oportunidades he aprovechado?. Así, el diario es una herramienta de gran importancia para comprenderse a sí mismo, superar nuestras limitaciones, además de robustecer nuestra voluntad y autoamor.

Es útil anotar las experiencias de cada día, si tiene dificultad con la memoria le ayudará a recordar el cargar una hoja, agenda o pequeña libreta de nota donde realice de inmediato un breve reporte de los acontecimientos vividos. **Esta practica le facilita el desarrollar el estado de liberación mental o atención consciente** y darse cuenta de la realidad de sus pensamientos, sentimientos y acciones.

Tenga presente que el Ser humano consciente, **vive con eficiente productividad cada momento presente de su vida**. Estando atento de sus pensamientos, sentimientos y emociones para tomar acciones creativas generadoras de bienestar y felicidad. Pero el Ser humano inconsciente no piensa, solo actúa por instinto o reacciona de manera impulsiva para protegerse de sus temores y como un autómatas, sin darse cuenta busca sufrir y hacer sufrir a sus seres amados, como que si estuviera desgraciándose la vida.

Por ello es adecuado tomar notas con objetividad y **sin justificaciones**. Reportar cada situación, describiendo la emoción sentida, el apego o temor que le genere y lo que se aprendió durante la experiencia. También es muy importante que si se le presenta alguna dificultad, busque soluciones creativas o asesoría.

Los tres temores más importantes son: **Temor a triunfar**, que se manifiesta con inseguridad, Temor a la soledad, manifestado en la tristeza, Temor a ser rechazado, se manifiesta por medio de rabia.

Para comprenderse mejor a sí mismo, haciéndose consciente de sus creencias y actitudes, es fundamental que inicie contestando las siguientes preguntas con humildad y honestidad: **UTILICE UNAS HOJAS O UN CUADERNO**

1. ¿Quién soy yo?
2. ¿Cómo me siento ante la vida?
3. ¿Cuál es mi misión de vida?
4. ¿Estoy realmente aprovechando las oportunidades que tengo para ser feliz?
5. ¿Cuales son mis creencias sobre?  
\_La vida    \_Los hombres    \_La sociedad    \_El trabajo    \_EL hogar  
\_El mundo    \_Las mujeres    \_Los amigos    \_Los jefes    \_La familia  
\_Dios    \_La pareja    \_Los estudios    \_El dinero    \_Mi Profesión
6. Cuándo tengo que aprender algo nuevo o diferente. ¿Qué es lo primero que siento?
7. Cuando cometo un error. ¿Que pienso de mí?
8. ¿Mis cinco limitaciones o debilidades más importantes son?
9. ¿Mis cinco virtudes creativas o fortalezas más importantes son?
10. Las tres cosas que más me gusta realizar y disfruto tanto, que me olvido del mundo, son:
11. Mis tres talentos más importantes son:
12. ¿Cuál de las siguientes seis emociones es la que más he sentido en mí vida?  
\_\_AMOR                      \_\_RABIA  
\_\_ALEGRÍA                      \_\_TRISTEZA  
\_\_SEGURIDAD                      \_\_MIEDO
13. ¿Según mis propias experiencias, en mi vida ha predominado?  
\_\_Triunfos                      \_\_Fracasos                      \_\_Desgracias
14. Cuándo me encuentro muy confundido(a) o bloqueado(a) por situaciones que me hacen sentir con mucho temor, rabia, tristeza, con honestidad ¿Qué es lo que más he deseado que ocurra con mi vida?
15. ¿Cuál es mi propósito existencial?

*Es una gran locura, el desear resultados diferentes o mejores,  
repetiendo las mismas acciones que le han conducido a la vida que tiene.*

*Para mejorar mi vida, necesito cambiar mis creencias y actitudes.*