



## MIRARTE ES MIRARME, MIRARME ES UN ARTE

**Por Fabiana Urdaneta**  
**Coach Ontológico y Organizacional**  
**Voluntaria - CMG Transforma**

Esta es la frase que me acompaña desde que decidí conocerme realmente y atravesar los miedos que esa decisión conllevaba, adquirir la responsabilidad afectiva para dejar de cobrarle al otro deudas que no le corresponden y también saber que ese otro, merece exactamente lo mismo que yo creo merecer.

Con frecuencia, muchas actitudes y/o palabras que recibimos de los otros nos impactan significativamente, al punto de encontrarlas molestas o hirientes y esto es porque lo que identificamos en el otro tiene todo que ver con nosotros mismos, por más increíble que parezca y con esto no quiero decir que el otro no sea responsable de lo que hace, sino que aquello que detona en nosotros lo que el otro hace, es lo que debemos revisar.

Para poder darnos cuentas de esto, requerimos hacer un trabajo de autoconocimiento que además de ser a veces un tanto doloroso e incómodo, es paradójicamente maravilloso, sin duda es un verdadero arte... y como todo arte, requiere de una técnica que consiste en aprender y desaprender, en darnos cuenta cada día de quienes somos y en quien nos vamos convirtiendo con el paso de tiempo, aceptarnos, respetarnos y priorizarnos. Ir transformándonos y redescubriéndonos constantemente como si nos talláramos cual escultura de yeso.

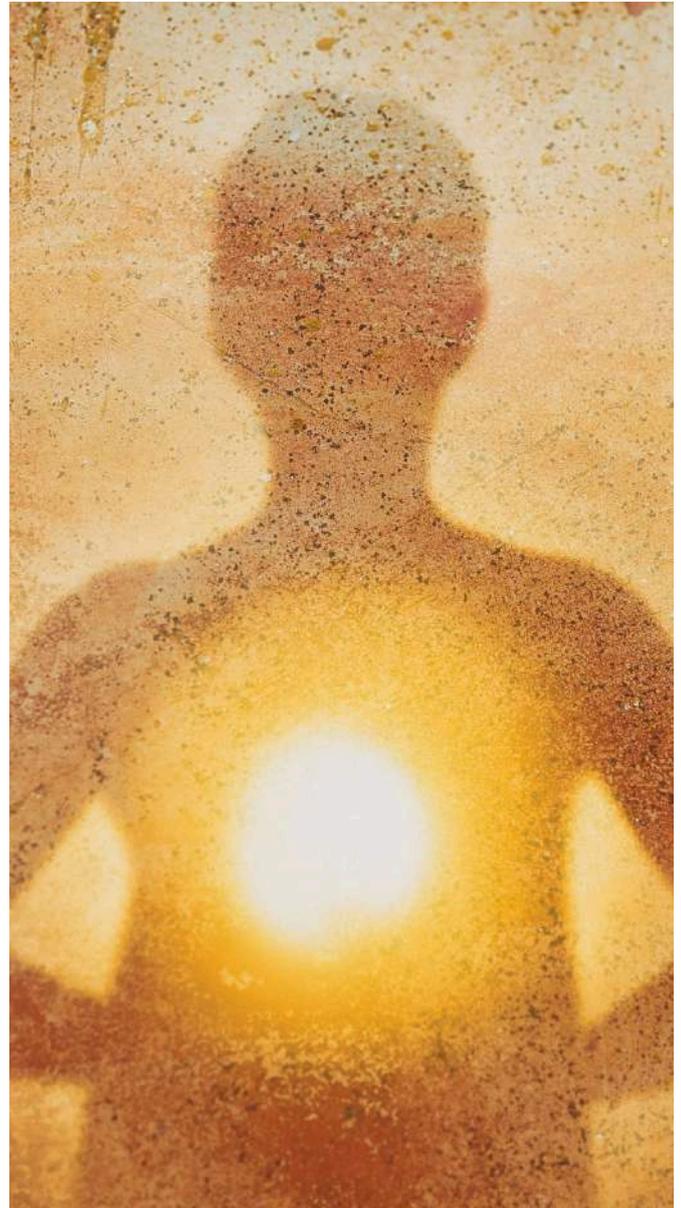
El arte de saber quiénes somos, además nos permite perder el miedo a estar con la única persona que nos acompañará durante toda nuestra vida (uno mismo), nos permite tener el poder para elegir lo que realmente merecemos, dejar de tomarnos las cosas a título personal, soltar la mochila que por años hemos cargado con cosas que no nos corresponden y que nos duelen, hacernos absolutamente responsables de nuestras acciones y comenzar a mirar al otro como nosotros queremos ser mirados, con ese empatía que nace solo después de reconocernos como un ser perfectamente imperfecto.



Soy fiel creyente de que luego de conocernos realmente, nos volvemos más valientes y autocríticos porque la ventaja que tenemos es saber perfectamente que aquello que nos digan que somos, quizá no sea del todo cierto o definitivamente no nos describa en lo absoluto y lo sabremos identificar no desde el ego, sino desde la humildad que nos brinda practicar este arte que además nos otorga la responsabilidad de ya no justificarnos cuando el otro se sienta irrespetado por nosotros y así tener la suficiente valentía para corregir nuestros errores.

Y es acá donde entra en juego el coaching ontológico como una herramienta poderosísima para conocernos a nosotros mismos, para hurgar dentro de nosotros y reencontrarnos con quien quizá hemos dejado a un lado (uno mismo), para rediseñar la vida que queremos y convertirnos en los artistas de nuestras propias historias. Tal vez parezca fácil hablar de esta herramienta, pero déjame decirte que no lo es, muy por el contrario... te enfrentarás a ti mismo, pero te prometo que mirarte será siempre por lejos tu mejor elección en este camino llamado vida.

**WE LOVE COACHING**  
**WE LOVE COACHING**  
**WE LOVE COACHING**



**Fabiana es Coach ontológico y organizacional (G11), Abogada (Venezuela) y Diplomada en Marketing y Gestión de Marca.**



@cmg\_consultores



CMG Consultoría en Gestión de Personas



CMG CONSULTORES

**#VIVECMG**