

Lección 3

¿Qué necesitas?

Muchas de nosotras crecimos creyendo que tiene algo de malo ser asertiva. Otras confunden asertividad con arrogancia. Expresar con claridad lo que necesitas es ser asertiva, demandar algo porque te crees con derechos es ser arrogante.

Lamentablemente nos hicieron creer que es sano quedarse callada para mantener la paz. Muchas mujeres resienten eso tanto que en cuanto descubren su voz se van al otro extremo y creen que es su deber denunciar, demandar y exigir todo siempre.

Cuando nos acostumbramos a vivir en cualquiera de esos dos extremos estamos viviendo fuera de nuestra integridad. La palabra integral significa 'completo o entero'.

Participar de actividades que no nos interesan, pasar tiempo con personas que no nos caen bien, permanecer en relaciones infructíferas o hacer cosas que no queremos hacer, despiertan una sensación de intranquilidad.

Para poder expresar con claridad lo que necesitas, primero te va a tocar llegar a conocerte a ti misma profundamente. Nos hemos mal acostumbrado a simplemente seguir la corriente y hacer lo que la cultura dicta sin cuestionar. Erróneamente a eso le llamamos lealtad, honrar las tradiciones y hasta amor.

No necesitas vivir así. Tienes derecho a reconocer tus propias necesidades individuales, expresarlas con claridad y buscar la manera de suplirlas.

Piensa en los diferentes aspectos que componen tu diario vivir:

- Profesional
- Relaciones
- Salud física
- Salud mental
- Finanzas
- Espiritualidad
- Recreación

¿Qué quieres crear o construir en cada aspecto? ¿Cómo quieres que sea tu experiencia en cada aspecto?

Para lograrlo, ¿qué necesitas de las personas que juegan un papel importante en tu vida?