

Tengo un secreto



Ejercicio Valores ACT Immersion Steven Hayes

Tengo un secreto

El propósito de este ejercicio es fortalecer tu conciencia de cuán significativo es actuar en de acuerdo con tus valores auténticos en contraste con actuar al servicio de obtener aprobación social o un impulso de ego.

Elije una acción que manifieste un valor profundamente arraigado en tí y mira si puedes planificar una forma de hacerlo en total secreto.

Por ejemplo, haz un favor a un amigo sin revelar que tú eres el que ha hecho eso; hacer una gran contribución a una organización benéfica que amas sin decirle a nadie que lo hiciste; o mostrar compasión por un extraño necesitado pero de forma anónima.

En algún momento ese mismo día, escribe diez minutos sobre cómo fue esa experiencia para ti y lo que sugiere sobre cómo podrías construir más acciones basadas en valores en tu vida diaria.

Asegúrate de no hablar con otras personas sobre lo que has aprendido de este ejercicio. Esto es sobre hacer cosas que te interesan, solo porque te importan.

Si este ejercicio te resulta difícil, es importante reflexionar sobre eso.

Puede que se lo cuentes a un amigo o termines hablando de tu buena acción más tarde. Profundiza en por qué. Puede que la necesidad de aprobación social esté eclipsando tu capacidad para encontrar tu propio sentido de significado. En ese caso, haz una versión muy pequeña de este ejercicio casi todos los días hasta que sea fácil y puedas mantener tu secreto sobre tus acciones al 100%. Entonces puedes aumentar gradualmente la importancia de las acciones que realizas.