

Autoconocimiento: dos herramientas útiles y prácticas

Quizá lo más difícil sea empezar, pero, después de ese primer paso, el resto es más fácil.
David

En este eBook te voy a ofrecer dos herramientas potentes de autoconocimiento. Yo mismo las utilizo día a día en consulta y por eso te las comparto. Sé de lo que hablo.

Quizá puedas pensar lo siguiente: ¿solo dos? Sí, solo dos porque menos es más y porque es suficiente. **A veces queremos abarcar demasiado y, en cambio, en la simplicidad se encuentra la sofisticación.**

Vamos a ver esas dos herramientas.

Antes de nada, me presento brevemente. Tranquilo/a, será muy breve. Es para situarnos y que sepas por qué te hablo de estas cosas. Nada más.

Mi nombre es David y soy David. ¿Qué quiero decir? Que los títulos de los estudios cursados no me definen. Soy una persona, como tú, que está aquí para servir y compartir. Poca cosa más.

Soy médium y, además, algunos de los estudios que he realizado son fisioterapia, terapia fascial, kinesiología, acupuntura, entre otras cosas. Incluso he estudiado (y sigo haciéndolo) filosofía, tanto reglado como autodidacta.

Como no quiero que te quedes con las formaciones o con lo que soy, voy a pasar directo al grano. Quiero que te quedes con lo siguiente que vas a ver y lo pongas en práctica para que te sea de utilidad.

Vamos a por ello.

PD: Como ves, he dejado la búsqueda de la belleza a un lado para centrarme en lo importante: el contenido de estas dos herramientas.

Numerología:

En esta guía gratuita te voy a hablar del número de lección de vida y cómo lo puedes averiguar. Verás que es una manera fácil y sencilla y, a pesar de ser sencillo, te puede resolver dudas personales y profesionales.

El número de lección de vida nos habla de las lecciones que cada persona debe aprender en su vida. También adquiere una dimensión importante a la hora de elegir el trabajo que desempeñar. De ahí su relevancia.

Ahora bien, ¿cómo averiguamos nuestro número? Y, casi lo más importante, una vez que tenga mi número, ¿qué significado tiene? Si no sabemos el significado, no sabemos su utilidad.

Aquí te voy a contar todo.

El número de lección de vida lo vamos a averiguar de la siguiente manera. Imagina el supuesto de que naciste el 17 de mayo de 1977. Lo que debes hacer para averiguar tu número es tan sencillo como sumar todas las cifras. Lo puedes hacer de las dos maneras que te propongo a continuación:

Manera 1: $1 + 7 + 5 + 1 + 9 + 7 + 7 = 37/10/1$

Manera 2: $17 + 5 + 24 = 46/10/1$

Con este ejemplo puedo contarte de manera ilustrativa lo siguiente: siempre buscamos un número del 1 al 9. Es decir, se trata de reducir siempre a una cifra las sumas que nos den.

La manera número 2 que puedes escoger es haciendo la suma de cada número de la fecha de nacimiento por separado. La segunda manera es sumando todos los números del año ($1 + 9 + 7 + 7 = 24$) y sumarle el día y el mes (17 y 5).

De todas maneras, el número al que reducimos la fecha es el 1. A continuación te voy a mostrar el significado de los 9 números.

Significado del número 1:

El número uno nos habla de que la persona debe aprender a ser original. El uno es el líder, el liderazgo. Por lo que debe aprender a ser voluntarioso, creativo, innovador. Necesita armarse de valor y esforzarse por avanzar hacia nuevos campos. Es decir, necesita marcar el camino a los demás. A veces puede resultar impositivo, dictatorial, ya que por su naturaleza de liderazgo debe dirigir y no ser dirigido. Esto hace que sea una persona eficiente y organizada o tienda a ello. No se puede ser buen líder siendo caótico. No suele ser una persona hogareña. En los deportes, suele practicarlos y disfrutar de la emoción de ganar. Suele ser una persona poca emocional y romántica, enfocada más en los objetivos que en pararse a sentir. Busca la chispa que mueve todo.

Significado del número 2:

Las personas con la lección de vida número 2 suelen convertirse en buenas mediadoras, vendedoras y persuasivas. Vendedoras en el sentido del servilismo, no del engaño. No les gusta la fuerza ni el empuje. Suelen ser personas que sirven de apoyo a los demás, incluidos directivos, ayudándoles a conseguir sus fines y permaneciendo ocultos. En los negocios, esta cualidad ayuda a las personas con esta lección de vida porque se beneficiarán de favores de las personas que lideran. Habrá reciprocidad entre ambos. Compañía. Les resultará fácil conseguir el éxito cuanto más den a quien deben dar. Le están abiertas diferentes profesiones siempre y cuando aprenda a adaptarse a lo que se requiere. Por ejemplo,



carrera de finanzas, música, medicina, análisis, etc. Como ves, variado.

Significado del número 3:

Las personas con esta lección de vida, en la que sus números suman 3, sobresalen en tareas intelectuales, artísticas o creativas. El tres es el número de la creatividad y de la comunicación. Suelen tener una necesidad de expresión alta, y quieren ver los resultados del trabajo realizado. Las palabras claves pueden ser belleza, lujo y deleite. Pueden mostrar ambición y orgullo. Mediante una excelente disciplina pueden alcanzar posiciones de autoridad. El tres combina la osadía del uno con la cautela del dos. Se trata de un número de autoexpresión y libertad y prodiga sus energías para conquistar esa libertad. Si algo tiene que tener cuidado el tres es en no dispersarse con el exceso de actividad o actividades. Mejor especializarse. El éxito le puede venir con actividades artísticas, religiosas o inventivas. Es mejor no entregarse a un trabajo rutinario. Trabajando solo logrará mejores resultados. Puede dedicarse a escribir, dar conferencias, a la enseñanza. Siempre con creatividad e inspiración.

Significado del número 4:

La lección de vida número cuatro nos habla de estabilidad y de la necesidad de ella. El requerimiento de un sistema bien ordenado será importante para ti. La gerencia o la administración se te dará de maravilla. El hogar también despierta en ti un bienestar inigualable. Puedes ser un buen trabajador y te ganarás honradamente el éxito. Es un número que se fija metas elevadas y a veces querrá obtener los resultados rápidos y concretos. Para ello se tendrá que esforzar por demostrar paciencia y perseverancia. Aprender a enfrentarse a la realidad y basar tus esfuerzos en un razonamiento eminentemente práctico te ayudará.

Significado del número 5:

La lección de vida del número cinco nos habla de cambios, de emprendimiento, de aventura. Su palabra clave es la libertad. Si se le da manga ancha logrará cosas maravillosas. En cambio, si se siente limitado, pierde el entusiasmo y da escasos resultados. Es un buen explorador, sacando provecho del viaje y, sobre todo, de la experiencia. Al ser el número del cambio, le encanta explorar nuevas situaciones, vivencias, emociones, etc. El cambio es su prioridad. Las acciones de esta lección de vida suelen ser rápidas y versátiles. Las personas con esta lección de vida suelen ser lectores y buenos conversadores. Sus habilidades le pueden llevar a desarrollar una carrera literaria o como vendedor/relaciones públicas. Modo de vida "nómada".

Significado del número 6:

En esta lección de vida vemos el dar y la familia. La lección de vida es la siguiente: aprender el sentido de la responsabilidad con respecto a la familia y a la sociedad porque el número 6 representa la vibración del amor, del hogar, de la familia. Requiere hacerse responsable de las necesidades sociales de las demás personas. Tiene que adquirir un fuerte sentido del equilibrio para templar las injusticias. Esto le da al 6 capacidades artísticas y de juicio, susceptibles a ser utilizadas en múltiples labores o trabajos (abogacía, sanidad, arte, etc). La compasión y la comprensión hará que alivies cargas a los demás. Los atraerás de forma natural. Si tienes este número de lección de vida quiere decir que formas parte de ese grupo de personas que están para servir a los demás. También puedes enseñar y reconfortar.

Significado del número 7:

El número 7 refleja el saber, el intelecto. El número 7 quiere decir que estás para desarrollar y emplear tu mente. Cuando te decides a hablar, estás lleno de sabiduría. Tienes una gran intuición. Puedes resultar, en ocasiones, un enigma para los demás (y para ti mismo). Te gusta leer, pensar, meditar. Con frecuencia es posible que recurras a tus fortalezas para resolver problemas materiales y emocionales. Quizá profundices en lo oculto y misterioso. Puedes sentirte atraído por la Iglesia o lo religioso. Aprenderás (debes aprender) a pasar tiempo en soledad, bosques o playa, para entrar

en contacto con tu propio yo y tus pensamientos más profundos.

Significado del número 8:

En esta lección nos interesa saber que nuestros dones y talentos estarán expuestos para llevarlos a cabo. Este es el número del poder, de la ambición. Es un número muy potente, con mucha energía y, en ocasiones, arrollador. Es el número del jefe, del ejecutivo. No estás para que te manden sino para mandar. Eso has venido a aprender. Diligencia en la gestión. Estás para aprender a manejar el poder, la autoridad y los bienes (dinero). Deseas el éxito y sentirte orgulloso de tu nombre y el de tu familia. Quieres descendencia que lleve con honor dicho nombre. Los deportes se te suelen dar bien.

Significado del número 9:

El número espiritual por excelencia, vayas a la cultura que vayas. El 9 nos muestra la sabiduría. Serás un amante universal de la humanidad, paciente, bondadoso y comprensivo. Esa sabiduría te da conocimiento y viceversa. Te hace estar en contacto con Lo Que Es. Debes abrir camino a los demás. Las personas con esta lección de vida parecen recibir la sabiduría directamente de Dios. Por ello, sabes que la verdadera vía de la felicidad se halla en el servicio a los demás. Estas lleno de pasión y así debes hacer las cosas. Conquista fácilmente el dinero y sabe cómo conservarlo. Estás en este mundo para enseñar el camino a los demás, gracias a tu amplitud de miras. Puedes elegir entre muchas, muchas profesiones, siendo las más usuales la educación y la medicina. Con la misma facilidad puedes ser orador, escritor, conferenciante...

Tipologías Medicina Tradicional China (MTC):

Ahora que ya has averiguado cómo resolver un enigma - *qué has venido a aprender en esta vida* - es momento de ver, según la Medicina Tradicional China, cómo eres.

Te lo voy a contar de tres maneras diferentes: física, emocional y con un ejemplo práctico.

La Medicina China, dentro de su Teoría de los Cinco Elementos, agrupa diferentes opciones (órgano, clima, personalidad, sabores, emociones, patologías, etc) en cada uno de ellos. Así, por poner un ejemplo, dentro del Elemento Fuego nos encontramos con el Corazón y el Intestino Delgado, con el verano, con una personalidad más cálida, con el sabor amargo, con la emoción de la alegría y, un ejemplo de patología sería el exceso de calor, traducido como taquicardia, dolor de cabeza, palpitaciones...

Con ello podemos comprobar que la Medicina China se preocupa por la observación mucho más que la medicina occidental. Gracias a esa observación podemos actuar antes de que aparezca la enfermedad, patología o, como dicen ellos, síndrome.

Pero ese es otro tema.

Hoy vamos con las personalidades o tipologías según la MTC:

Personalidad - Tipología Metal:

Físicamente, las personas de esta tipología son rectilíneas, estilizadas. Tienden a tener los rasgos afilados (nariz, barbilla), los dedos de las manos y de los pies largos. Suelen tener la tez pálida y la cabeza pequeña. El abdomen suele ser plano. Suelen tener la voz fuerte, con autoridad, y la espalda suele ser estructurada. Tienen tendencia a vestir de manera pulcra y cuidadosa.

Emocionalmente son personas que les gusta la definición, la belleza, la estructura, el orden. Suelen ser personas que tienden a los dogmas, a la inflexibilidad, al "esto debe ser así" o "tiene que ser así". Personas que suelen ser discretas y respetan a la autoridad (pueden ser autoritarios). Buscan vivir acorde a unos principios, es decir, acorde a unas normas, las cuales les parecerán básicas. Suelen tender a la exigencia, consigo mismos y con los demás. Personas honestas y que tienden a la calma.

Ejemplo práctico: Para este ejemplo, imagínate que estamos en una fiesta de antiguos alumnos del colegio o instituto. Es un reencuentro en el que han pasado, al menos, 20 años. En esa fiesta, una persona de tipología Metal es la que te saluda dándote la mano y manteniendo una distancia muy prudencial entre vosotros dos. O, si te da dos besos a modo saludo, te los da dándote la oreja en vez de la mejilla. Es decir, marcando muy bien y mucho las distancias. Son personas que tienden a ser frías, por lo que marcan mucho las distancias.

No les quites ni invadas su espacio. Te lo agradecerán.

Personalidad - Tipología Tierra:

Físicamente: las personas de esta tipología tienden a ser más redondeadas. Cabeza y cara redondeada, mandíbula ancha. Espalda y hombros grandes. Andan con paso firme pero levantan poco los pies. Su musculatura tiende a ser más flácida que la de otros elementos, como las personas Madera.

Emocionalmente: Desean implicarse y ser necesitados. Son personas amables y agradables. Son las típicas "madres" que

cuidan y se preocupan por y para todo/s. Son muy atentos y sensibles. Suelen tener falta de confianza cuando parece que no se les necesita. No son ambiciosos y son personas muy leales.

Ejemplo práctico: En dicha fiesta, estos no mantienen las distancias. Son las personas que te abrazan de manera afectuosa y preocupándose por ti y por toda tu familia. Son personas muy confiables, solo quieren ayudar. A veces, pueden pasarse. Pero suelen ser personas muy implicadas y amables.

Personalidad - Tipología Agua:

Físicamente: Se dice en MTC que las personas agua tienden a tener forma de pera: desde la cintura para arriba suelen ser rectilíneos, a la altura de la cadera se ensanchan con el abdomen prominente y vuelven a ser rectilíneos hacia abajo. Tienden a tener la tez oscura y el tórax estrecho.

Emocionalmente: Personas lúcidas e inteligentes. Tienden a la introspección, no les suele gustar los espacios con muchas personas ni ser el centro de atención. Son independientes y autosuficientes. Tienen un brillo especial en los ojos. Personas muy adaptables (como el agua) a cualquier situación. Personas, también, en las que se puede confiar. Buenos negociantes y leales. Amigos de sus amigos. Personas sensibles y comprensivas, con gran deseo sexual. Buscan el conocimiento y la comprensión. Son penetrantes, críticos y escudriñadores.

Ejemplo práctico: En la reunión, serán personas que cuchichean criticando de manera constructiva a los demás. Les gusta el humor negro y no dudan en vacilar. Prefieren mantenerse en la sombra y suelen ser personas que también mantienen las distancias.

Personalidad - Tipología Fuego:

Físicamente: Su musculatura suele estar desarrollada y definida. Tienden a secarse, por acción del fuego interno, por lo que suelen ser personas con un metabolismo acelerado y les cuesta coger peso. Cabeza relativamente pequeña. Manos y pies, también. Complejión rojiza.

Emocionalmente: Las personas más pasionales de los cinco Elementos. También las más sensibles e intuitivas. Son empáticos y carismáticos. Rara vez les encuentras solos. Les gusta la compañía. Les agrada sentirse caliente, brillante, vibrante. Son muy astutos. A veces les cuesta controlar su temperamento.

Ejemplo Práctico: En la reunión son personas cálidas. Este tipo de personas son las que, mientras hablan contigo, te tocan el brazo o la mano. Son personas que mantienen un espacio muy reducido entre tú y él/ella. Personas cercanas.

Personalidad - Tipología Madera:

Físicamente: Su cuerpo suele ser definido. En el momento en el que lo ejercitan, lo definen. Músculos fuertes y tendones marcados. Hombros anchos. Dedos largos en manos y pies.

Emocionalmente: Les gusta la competición. Buscan constantemente retos. Quieren quedar los primeros, los que más tienen, los que más son. Personas que no paran de hacer cosas (y, todas ellas, maravillosas y las mejores). Admiran la velocidad, la destreza, la habilidad. Funcionan bien bajo presión. Son inteligentes y trabajadores, aunque tienden a preocuparse demasiado y eso les puede llevar a la ira o a la frustración.

Ejemplo Práctico: En la reunión, las personas Madera son las que te cuentan sus logros. Qué carrera corrió el fin de semana pasado y qué tiempo hizo, cuántas veces da de comer a sus hijos, qué coche se ha comprado, y un sin fin de logros. Además, son personas que cuando hablan son muy enérgicos, por lo que incluso si te abrazan, te pueden dar dos palmadas en la espalda que parece que les debes algo. Personas fuertes. Cercanas, que les gusta la acción. Si a ti también te gusta, te llevarás muy bien con ellos (si no eres Madera). Si eres Madera, quizá compitas.

Aquí tienes las 5 tipologías. ¿Con cuál te identificas más?

Sí, lo has adivinado: todos tenemos de todas. Pero siempre hay una o dos que son más predominantes en cada uno de nosotros. ¿Cuál o cuáles son las tuyas?

Espero que lo hayas averiguado y que te sea útil este PDF.

Recurre a él cuando lo necesites y las veces que lo precises.

PD: Por último, para cualquier duda o cualquier cosita que tengas en mente, me tienes en david.terapiarresolutiva@gmail.com

PD1: Ya sé que no es un eBook normal. No soy normal y estoy cansado de lo normal. Se juntan las dos cosas =)

PD2: Lo digo y lo remarco de nuevo, espero que te haya sido de utilidad. Muchas gracias.

PD3: Envío unas Cartas gratuitas por la App de Substack. Puedes suscribirte directamente en la App buscando "A través de ti". Son cartas muy interesantes, te las recomiendo.