

COMO FORTALECER EL SENTIDO DE VIDA

Nuestra salud la fortalecemos día a día con buenos hábitos. Cada día es único, procura aprovecharlo al máximo, somos los encargados de tejer nuestras experiencias interiores.

Cuando pensamos en la palabra sentido hacemos referencia a dirección, el sentido de vida es la dirección u orientación que debes seguir para vivir en estado de equilibrio y plenitud de tu ser.

-Vive tus estados emocionales en integridad

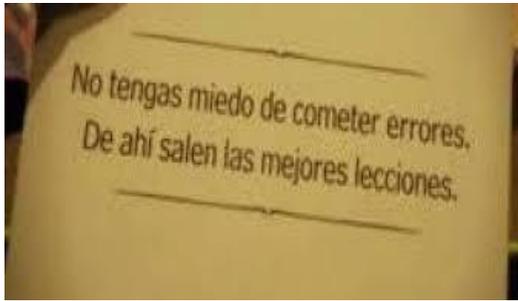


-Acepta las pérdidas que has tenido, aunque estas te causen dolor, recuerda que la vida en ningún momento se detiene.



-Cambia la culpa por la responsabilidad

No temas fracasar, acepta que estas en un proceso de aprendizaje, donde es importante aprender de los errores, pedir perdón cuando te equivocas si es necesario. Recuerda que el peor intento es el que no se hace, si fracasas aprende de esas situaciones, vuelve a empezar, tendrás mayores conocimientos de dichas experiencias.



Pedir PERDÓN, no es humillarse, es reconocer que fallamos y queremos cambiar

-No te juzgues ni te critiques a ti mismo, es el peor error que puedes cometer.



- Cultiva el silencio y la soledad, haz a un lado la mente ruidosa, interactúa con personas que te ayuden a crecer de manera integral, que sumen a tu vida, si no es así, hay que realizar un cambio de forma urgente. Relaciónate con personas que van en tu misma dirección, acércate a persona con deseos de vivir, que se sientan satisfechos con lo que hacen, que te motiven a realizar acciones que llenen tu vida.



-Emplea la meditación en tu vida cotidiana. Saca tiempo de calidad para ti, enfócate en tu autoconocimiento, evita pensamiento y preocupaciones que pasen por tu cabeza.



-Extrae lo bueno a las cosas negativas que les suceda a otras personas y luego haz lo mismo contigo, visualiza siempre tu propio éxito y logrando tus deseos o metas.

-Experimenta, establece nuevos retos para tu vida, aunque te cueste. Inicia anotándolos en tu agenda (puedes inscribirte por ejemplo a clases de baile, manualidades, entre otras) tu cerebro necesita estimulación, genera cambios en tu vida.



-Cuida la naturaleza y los animales



Cuando nos sentimos en armonía con lo que queremos, realizamos y conseguimos, nos sentimos FELICES.

¿Cómo crees que te sentirías si fueras completamente feliz? ¿Qué cosas que dependen solo de ti realizarías?

Para fortalecer el sentido de vida es primordial dedicar tiempo a la auto observación y conocerte mejor, analiza tus rutinas, inicia por construir hábitos motivadores para ti, experimenta lo que te hace feliz.



Carolina Gaviria Arroyave

Psicóloga PEEP