

PONER LO IMPORTANTE EN ACCIÓN

*Actividad para apoyarte a regar una vida con sentido
(Basado en Russ Harris, OMS 2020)*

Te dejo un listado de cualidades que suelen ser importantes para mucha gente. Puedes elegir otras o también tener en cuenta las fuentes de importancia de la ficha 2 (pertenencia, contribución, crecimiento personal, trascendencia, etc.).

Son sólo un ejemplo, no son ni correctas ni lo mejor, son cualidades comunes.

- ✓ Amabilidad
- ✓ Cuidado
- ✓ Generosidad
- ✓ Apoyo
- ✓ Amistad
- ✓ Autocuidado
- ✓ Valentía

- ✓ Creatividad
- ✓ Belleza
- ✓ Bondad
- ✓ Confianza
- ✓ Curiosidad
- ✓ Responsabilidad
- ✓ Estar presente

- ✓ Diversión
- ✓ Espiritualidad
- ✓ Ser agradecido
- ✓ Honestidad
- ✓ Humor
- ✓ Humildad
- ✓ Lealtad, fidelidad

- ✓ Autonomía
- ✓ Justicia
- ✓ Compromiso
- ✓ Ser persistente
- ✓ Desafío
- ✓ Conexión
- ✓ Contribución

1. Elige 3 de la lista o añade otras cualidades con las que te sientas muy identificado/a. Escríbelas.

2. Piensa en alguien conocido/famoso que te parezca un ejemplo a seguir. Puede ser alguien a quien admiras por cualquier motivo. Tómate tu tiempo.

- ¿Qué dice o hace esa persona?
- ¿Cómo trata a los demás que te gusta?
- ¿Qué cualidades demuestra a través de sus acciones con las que te identificas?



3. ¿Cuáles de esas cualidades te gustaría representar a ti con las personas que te importan? Tu objetivo es vivir los próximos días de acuerdo a esas cualidades, tanto en relación a personas significativas como en relación a ti mismo.

4. Elige a una persona que te importa mucho y a la que veas con cierta frecuencia ¿De acuerdo a qué cualidades quieres vivir esa relación? Quizás estar presente, ser cariñoso/a, amable, valiente, etc.

5. ¿Qué pequeño primer paso puedes dar, a corto plazo, para impregnar de esa cualidad la acción? P. ej. Si has elegido a tu madre y valoras la paciencia y la amabilidad, el primer pequeño paso puede ser saludar de forma amable cuando la vea, o explicarle con paciencia cosas que no entiende bien. Recuerda, **las acciones más pequeñas importan.**

