

FUENTES DE IMPORTANCIA

“Como seres humanos, todos compartimos aquello que anhelamos”

- ✓ Las **fuentes de importancia** son aspectos que por diferentes motivos proporcionan importancia y significación a la mayoría de las personas.
- ✓ Algo que el ser humano anhela y cuyo conocimiento proporciona un horizonte donde mirar para discernir e identificar todo aquello que es **importante** para nosotros.

FUENTES DE IMPORTANCIA

1. **Sentimiento de pertenencia:** Son muchas las personas que dicen sentirse más vivos cuando están en contacto con los demás, se sienten partícipes y contribuyen en la comunidad sea cual sea el fin de la agrupación (religiosa, deportiva, ocio, artística, etc.).



2. **Sentimiento de trascendencia:** Tiene que ver con encontrar significado en las acciones que realizamos, por su impacto más allá de nuestra propia vida. Se trata de la **huella o legado** que queremos dejar.

3. **Sentimiento de contribución:** Se trata de la importancia de sentir que uno contribuye y aporta al otro ¡Y además, contribuir está premiado con una mejor salud!

4. **Sentir:** Cuando alguien está conectado con algo más grande, sentir emociones intensas, p. ej. al admirar el arte, cuando estás en contacto con la naturaleza, etc.

5. **Crecimiento personal:** Se trata de crecer desde el nivel de cada uno, de la presencia de retos personales. Avanzar y proponerse un pasito más en aquello que uno valora. Puede ser un gran reto (p. ej. *aprender a pintar*) o uno menos llamativo (p.ej. *hacer un largo más de piscina*).



6. **Coherencia:** Sentimiento que emerge cuando la forma de movernos por la vida es coherente con lo que nos importa y al tipo de persona que uno quiere llegar a ser.
7. **Orientación:** Importancia de notar donde estamos situados en relación a nuestro viaje por la vida. Necesitamos la certidumbre de notar que estamos en la dirección que marca lo importante.

