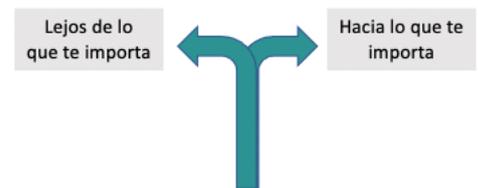


FOMENTANDO UNA VIDA CON SENTIDO

Cuando la vida va mal, lo importante te da algo a lo que aferrarte

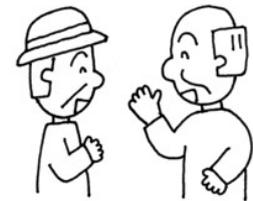
“El reto de conectar con aquello que da sentido a tu vida es relevante, y hacerlo va de lo pequeño”

- ✓ A lo largo de la vida, nos podemos ver atascados por la tristeza, la culpa, la ansiedad o el sentirnos superados por cualquier situación.
- ✓ En estos casos podemos tener la tentación de darle vueltas, meternos en la cama, evitar actividades que son importantes para nosotros, etc.
- ✓ Todo ello nos mueve **lejos** del tipo de vida que queremos vivir, de las cualidades que queremos potenciar como personas y de la huella que queremos dejar en las personas importantes para nosotros.



¡Pregúntate si tus acciones te acercan o te alejan de lo que valoras!

¡Sentimos que nuestra vida tiene sentido y nos movemos “hacia” cuando lo que hacemos está conectado con lo que nos importa en diferentes áreas de valor: familia, amistad, contacto social, ocio, desarrollo personal, etc.!



Para moverte hacia:

- ✓ Dirige la atención más allá de la tristeza, la culpa o el sentirte superado/a. Mira a ver qué personas emergen como importantes para ti. Elige una relación significativa ¿Cuál es la forma en la que quieres estar con ellos, qué huella quieres dejar? Ver fichas número 3 y 5.
- ✓ Recuerda que influyes en los que te rodean a través de tus acciones. Mira a ver qué pequeña acción puedes hacer en ese preciso momento en dirección a lo que te importa. Si para ti es importante ser un/a persona amable, qué pequeña acción puedes realizar que respalde tu amabilidad con las personas que te importan.
- ✓ También lo importante puede referirse a uno mismo. Mira a ver qué pequeño pasito puedes dar para cuidarte en estos momentos o para ser amable contigo mismo.
- ✓ No te centres en conseguir unos resultados concretos, sino en el proceso de construir el tipo de persona que quieres ser.
- ✓ No busques el sentido. Constrúyelo en cada acción que realizas, conectándolo con las cualidades que quieres potenciar y dirigiéndolo hacia las personas sobre las que quieres influir.

“NO BUSQUES EL SENTIDO A LA VIDA, BUSCA EL SENTIDO A LA ACCIÓN”

