

BIENESTAR

En estos tiempos donde debemos convivir con una pandemia se hace necesario alimentar las diferentes áreas que conforman tu ser. INTENTALO y verás como te enriquece a ti y tu entorno familiar.

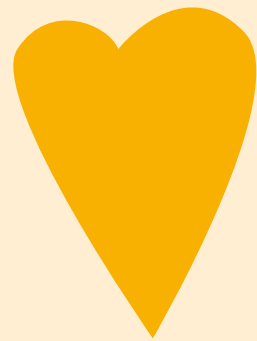
Estar bien intelectualmente



La gente que disfruta de un intelecto activo y sano nunca termina de aprender a lo largo de la vida. Un óptimo estado de salud intelectual combina:

- Apertura a nuevas ideas
- Capacidad para cuestionarse
- Pensar en forma crítica
- Tener la motivación de aprender
- Tener sentido del humor
- Creatividad
- Curiosidad

Estar bien espiritualmente



El desarrollo de esta área te fortalecerá para enfrentar los sentimientos de rabia, ansiedad y egocentrismo. Te permitirá sentir compasión y perdón; creer en la bondad, amar, sentir alegría y plenitud. Un óptimo estado de salud espiritual combina:

- Poseer un conjunto de creencias
- Principios
- Valores que te orienten a dar sentido y propósito a la vida

