|  |
| --- |
| RECONÉCTATE CON TU SENTIDO DE VIDA |
|  |  |  |

# Introducción

|  |  |
| --- | --- |
|  | La dimensión espiritual del bienestar integral tiene un profundo impacto en nuestras vidas. Para algunos será a través de la religión y para otros no tanto. En realidad, espiritualidad no es solamente religión. La religión hace parte del mundo de la espiritualidad. Se puede ser espiritual y no ser religioso, incluso no creer en Dios.La definición de espiritualidad es “El real sentido de significado de algo”. Cuando encontramos el verdadero propósito de nuestras vidas, cuando le encontramos sentido a lo que hacemos, a nuestra existencia, cuando nos importa algo o alguien, nuestro camino se convierte en un camino espiritual. El propósito de tu vida puede estar en cualquier parte, visible o invisible. Para algunos puede ser levantar su familia, para otros su trabajo, para otros una causa y para otros la religión misma. Lo importante es que no se crea que una vida con propósito es sólo para personas como Nelson Mandela, la madre teresa de Calcuta o misiones similares.La profesora Amy Wrzesniewski, en su investigación, diferencia 3 tipos de percepción frente al trabajo o a cualquier actividad cotidiana. Las personas pueden percibir, incluso definir, entre 3 maneras de vivir la vida.La primera es si sus tareas diarias son asumidas como una lucha, un trabajo “trabajoso”, como unas tareas que hay que hacer porque toca hacerlas, no hay opción, tal vez sin mucho disfrute o ningún disfrute. La segunda es percibir sus tareas diarias como un escalón hacia una meta más grande, generalmente asociada con el prestigio y el poder. ¡Hay que hacerlo y hacerlo muy bien! Y la tercera es la vocación, son quienes se motivan por la labor en sí misma. Son las personas que desean más de sus labores. Las disfrutan profundamente, los energizan y sienten un impacto en el mundo, su huella que dejan, el valor que agregan a otros. Sienten que es importante tanto para sí mismos como para otros.La conclusión de sus investigaciones es la siguiente: “Aún en los trabajos más rutinarios y restringidos los empleados pueden influenciar lo que hacen mediante el propósito de lo que hacen, mediante lo que ellos consideran la esencia de su trabajo”. Amy Wrzesniewski y Jane Dutton.El sentido de tu vida, de tu vida plena, feliz, integral, bien puedes encontrarlo en lo que llamamos Tu Zona de Máximo Potencial. Tu Zona de Máximo Potencial es ese punto de intersección entre tus fortalezas de carácter, tus talentos y habilidades, tus valores esenciales y tus pasiones. Cuando tu vives deliberada y conscientemente desde tu zona de máximo potencial sientes tu vida florecer, como es el término de la psicología positiva y el nombre de uno de los libros del Dr. Martin Seligman, conocido como uno de los padres de la Auténtica Felicidad. |

# Ejercicios

|  |
| --- |
| 1. Escribe en cuáles actividades diarias sientes que tu vida tiene sentido.
 |
| 1. Escribe qué actividades te energizan, te inspiran. ¿Cómo crees tú que puedes hacer una diferencia en la vida de otros?
 |
| 1. ¿Para qué eres bueno o tal vez mejor que muchos otros?
 |
| 1. ¿En qué temas o escenarios sientes que aprendes fácilmente, rápidamente?
 |
| 1. ¿Cuáles son los valores que cuando los ves vulnerados te sacan de tus casillas?
2. ¿Qué podrías estar haciendo a cualquier día y a cualquier hora casi sin condiciones?
3. ¿Qué será eso que, si faltara en tu vida, tu vida perdería sentido?
 |

# SIP

S= ¿Qué te pareció significativo de esta lección?

I= ¿Qué te pareció interesante de esta lección?

P= ¿Qué te pareció practicable de esta lección?

