



UN MENÚ PARA NUTRIR

TU DIMENSIÓN ESPIRITUAL

Abrazamos valores en línea con nuestros principios, creencias y convicciones más profundas. Cuando lo que hacemos y el modo en que lo hacemos concuerda con nuestros valores, nos energizamos.

Cuando encontramos significado en lo que hacemos, la fuerza de nuestra energía se incrementa. Y cuando reconocemos nuestros motivos, nuestras razones para hacer las cosas, y los canalizamos sanamente, nuestro propósito vital cobra más sentido.

La dimensión espiritual tiene que ver con la fuerza de nuestra energía.

Tener claro el legado, la huella positiva que queremos dejar en otros, es un catalizador para cuidarnos más física, emocional y mentalmente. Cuando nos cuidamos integralmente disfrutamos más lo que hacemos, somos más productivos y abrimos espacios para una mejor conciliación de los distintos ámbitos de nuestra vida. Las fuentes de las que podemos beber para nutrir nuestra dimensión espiritual pueden ser tan diversas como lo somos los seres humanos. Para unos puede ser su religión, para otros su vocación, para algunos más su misión en la vida.



Revisa estas 20 mejores prácticas para mantener o incrementar la fuerza de tu energía. A mayor fuerza espiritual, más razones tendrás para cuidarte y dar lo mejor de ti en el trabajo, a tu familia, pareja y a otras personas significativas. Porque imprimir fuerza a nuestra energía es una decisión y una responsabilidad personal, que impacta de manera directa nuestro bienestar y el de otros.

Las mejores prácticas para nutrir tu dimensión espiritual



1.

Define el **legado** o la huella que quieres dejar en los demás (familia, amigos, compañeros, comunidad, etc.) con tu trabajo, con tu manera de ser y tus acciones diarias. Y vive cada día siendo coherente con el legado que selecciones.



2.

Vive, trabaja, toma decisiones y construye relaciones siendo consecuente con tus **valores personales**, en especial cuando atravieses situaciones difíciles o tengas que sostener conversaciones cruciales. Usa tus valores como una brújula.



3.

Haz al menos una cosa o acción **cada jornada**, en alguna esfera de tu vida, que sintonice con tus valores y te permita reafirmarlos.



4.

Inicia y finaliza cada jornada **agradeciendo** por lo que tienes, por tus relaciones, por lo que aprendes o por lo que has logrado. Encuentra razones distintas cada día y anótalas en un cuaderno de agradecimiento. Revisa lo que has ido anotando para mantenerte fortalecido.

Las mejores prácticas para nutrir tu dimensión espiritual



5.

Ten presente cada día el **impacto positivo** que tu trabajo tiene en otras personas (familia, clientes, gente a cargo, proveedores, etc) y esmérate en dedicar tiempo a las cosas en las que eres muy bueno y que disfrutas hacer.



6.

Invierte tiempo de calidad -una vez al mes o cuando puedas- para hacer **voluntariado**, labores sociales o apoyar las causas en las que crees, ya sea dentro o fuera de tu organización.



7.

Reza, medita, participa en un retiro espiritual o simplemente date un respiro cuando sientas la necesidad de **conectarte contigo mismo**, con Dios o con tu fe. Cada quien tiene la suya.



8.

Evitar juzgar lo que ves alrededor y no le pongas etiquetas a las personas ni adoptes las etiquetas que otros les atribuyen. Otorga siempre el beneficio de la duda, esperando lo mejor de los demás. En lugar de juzgar a las personas, conócelas mejor.



9.

Realiza al menos una **lectura semanal** sobre temas de crecimiento y desarrollo personal o sobre personajes que te inspiran y que representen un modelo a seguir. Imita lo mejor que ves en ellos.



10.

Dedica unos 15 minutos cada día para **meditar, reflexionar o escuchar la voz de tu corazón**. Prueba a hacerlo con una música relajante o inspiradora.



11.

Lleva a cabo un **acto de bondad cada día**, con personas conocidas o desconocidas. Hacerlo es bueno para otros y también para ti. La generosidad, la amabilidad y la compasión nos ayudan a imprimir sentido a la vida.



12.

Ten contacto con la naturaleza. Toma **duchas verdes** cada vez que puedas, caminando en un bosque o sentándote en un parque. En caso de que por tu trabajo, horario u otras condiciones no te sea posible, mira fotografías de bosques o paisajes.

Las mejores prácticas para nutrir tu dimensión espiritual



13.

Colecciona **frases inspiradoras** para mantenerte vinculado con lo que es clave en tu vida. Colócalas en lugar visibles para tenerlas presentes y renuévalas cada cierto tiempo.



14.

Practica el **chisme en positivo**. Cuando tengas algo bueno que decir de otros, no te quedes callado, suéltalo. Y en contrapartida, no hables mal de otras personas. Cuando lo haces revelas más de ti mismo que de ellas. No te contamines ni contamines a otros.



15.

Agradece de manera genuina y de forma especial lo que otras personas hacen por ti. Ten con ellos detalles para responder con reciprocidad.



16.

Identifica personajes o **personas a los cuales seguir**, de los cuales aprender, que representen tus principios, ideales o valores.



17.

Escribe una lista de las diez cosas que te hacen feliz y que a la vez te proporcionan fuerza espiritual y acude a ellas para recargarte cuando lo necesites.



18.

Pon al servicio de otros tus conocimientos, destrezas, recursos o tu tiempo. Pequeños actos como escuchar activamente, con empatía, pueden hacer la diferencia en la vida de otros y en la tuya.



19.

Aprende de tus errores. Cuando te equivoques, reconócelo, discúlpate y trátate con compasión, evitando caer en el victimismo o en la culpabilización de otros.



20.

Prioriza, siempre que sea posible, tus objetivos personales o profesionales en vez de reaccionar a las exigencias y demandas de otros.

Mis compromisos con la dimensión espiritual

Ahora que revisaste el menú define **entre tres y cinco mejores prácticas** con las que puedas comprometerte para fortalecer tu dimensión espiritual.

Pueden ser recomendaciones de este listado u otras que se te hayan ocurrido al revisar el documento. Todas tus acciones -lo que dices, lo que no dices, lo que haces, lo que no haces, la forma como reaccionas- tienen un impacto. Define el impacto que quieres causar cada día, la huella positiva que quieres dejar en los demás, y luego actúa en consecuencia.



Compromiso 1



Compromiso 2



Compromiso 3



Compromiso 4



Compromiso 5