

Regalo para una vida mejor

Tu oportunidad para descubrir una herramienta poderosa que puedes utilizar para mejorar tu vida, tu salud y tu bienestar.

Físico



Mental



Emocional



Espiritual

Debido a que constantemente estás reaccionando ante el mundo, es fácil darte cuenta de lo que está sucediendo a tu alrededor. Respondes a lo que lees en una carta de un amigo, lo que escuchas en una conversación telefónica, lo que aprendes en las noticias de televisión sobre lo que está pasando en otras partes del mundo. Tú eres parte de ese mundo. Estás conmovido por todo lo que sucede. Piensa en todo el mundo como algo compuesto por partes interrelacionadas y tú eres una de esas partes.

además

Eres una PERSONA COMPLETA, compuesta de partes que se interrelacionan que constantemente afectan el uno al otro.

El Tú Físico (tu cuerpo) – tu estructura tangible y los cinco sentidos que te permiten tocar, ver, oír, oler y saborear el mundo que te rodea.

El Tú Mental (tus pensamientos) - tus conocimientos, actitudes y creencias. Tu ser analítico.

El Tú Emocional (tus sentimientos) - tu rango de emociones, desde el miedo y la ira al amor y la alegría.

El Tú Espiritual (tu espíritu) - tu relación contigo mismo, tu creatividad y tu propósito de vida. Tu relación con un Poder Superior.

Estos cuatro aspectos fundamentales de quién eres trabajan juntos como miembros de un equipo. Para que el equipo sea efectivo, cada miembro (cada aspecto de tu ser entero) debe tener sus necesidades satisfechas y debe ser capaz de trabajar en armonía con los otros miembros del equipo. Cuando un miembro del equipo tiene un problema, los demás miembros se ven afectados. Tu vida se desequilibra.

Tu conciencia de la interacción de estos aspectos fundamentales de quién eres es una poderosa herramienta que puedes utilizar para averiguar lo que funciona mejor para que las cosas vuelvan al equilibrio y la armonía.





Ejemplo de cómo esto podría funcionar –

¿Qué pasa si te falta energía todo el tiempo y nunca tienes ganas de hacer algo? Un chequeo por tu médico no encuentra nada malo contigo físicamente. Luego te das cuenta de que tu estado mental está menos que ideal. Estás teniendo dificultades tomando decisiones. También, tus emociones no están equilibradas y te sientes triste con más frecuencia de lo que te sientes feliz. Y cuando te fijas en tu ser espiritual, te das cuenta de que no tienes ningún sentido de propósito en la vida. No te sientes como si importas.

Si trabajas duro para encontrar algo que "hace que tu corazón cante," puedes marcar una diferencia (aunque pequeña) en el mundo. Esto establece tu propósito de vida. Esto te ayudará a sentirte mejor contigo mismo. Luego descubres que estás feliz con más frecuencia de lo que estás triste y, con tu creciente confianza, te resulta más fácil tomar buenas decisiones. Ahora te despiertas cada mañana sintiéndote ansioso por el día, sintiéndote entusiasmado con lo que puedes hacer hoy. Descubres que tienes la energía y motivación a salir y hacer cosas.



En este caso, el miembro de tu equipo espiritual fue el núcleo, o la raíz de la causa, de tu desafío. Una vez que te encargaste del miembro espiritual de tu equipo, los otros miembros del equipo podrían volver a estar en armonía los unos con los otros y funcionar en tu beneficio.

Cuando cualquier aspecto de nuestro ser está desequilibrado, nos hará saberlo. Nos encargamos de nuestro equipo. Podemos utilizar nuestra nueva comprensión y fijarnos en cada uno de los cuatro aspectos fundamentales del TODO - nuestro ser físico, mental, emocional y espiritual - hasta que comprendamos qué miembro del equipo tiene la raíz del problema. Ahora llegamos a nuestro momento "¡ajá!". Sabemos lo que tenemos que hacer.

Usa lo que has aprendido aquí como una guía para fomentar el miembro del equipo que está desequilibrado. Usa los otros miembros del equipo para ayudarte. Al dar a cada miembro de tu equipo la oportunidad de participar, *puedes apoyar tu propio bienestar.*



Disfrute de los beneficios cuando todos los miembros de tu equipo vuelven a la armonía. Eso es lo que es el BIENESTAR.

Para más ideas sobre cómo puede mejorar tu salud y bienestar, echa un vistazo al folleto, *Wellness From Within: The First Step*, disponible en línea en ahha.org/booklet.asp

Sigue caminando en tu camino hacia un mayor BIENESTAR.