

5

PREGUNTAS PARA SABER SI ESTÁ VIVENDO PLENAMENTE

El Tiempo / Algunas personas viven y disfrutan cada día con la sensación de que su existencia tiene mucho contenido, mientras que otras sienten que hay algo más para ellas allí afuera y se lo están perdiendo.

Si usted está en el segundo grupo y quiere formar parte de aquellos que sienten que su vida es plena y marcha bien, quizá le convenga preguntarse: ¿cuándo fue la última vez que lloró? o ¿con qué frecuencia se levanta con una sonrisa?

(Además: Las claves para lograr la felicidad, según Harvard)

Estos son dos de los interrogantes que todo el mundo debería plantearse y responderse para averiguar si su vida está realmente completa y dotarla de mayor profundidad en el caso de que haga falta, según Sarah Jones, experta británica en bienestar integral y estilo de vida.

CINCO PREGUNTAS DORADAS

Esta asesora psicológica, experta en promover la belleza “por dentro y fuera de la persona” (sarahjonesuk.com), compartió con el periódico británico Daily Mail las cinco preguntas de oro que invitan a la gente a reflexionar sobre el grado de plenitud de la existencia y algunas claves para elevarlo al máximo.

1. ¿CUÁL ES SU PASIÓN?

“Para conocernos, necesitamos saber cuáles son nuestras pasiones y propósitos y, a partir de ahí, utilizarlos con optimismo para hacer un buen trabajo en este mundo”, señala Jones. “Una parte importante de vivir una vida consciente radica en que persigamos el autodescubrimiento y en que tenga un objetivo”, apunta.



EL TIEMPO

+ información

<https://archivo.entornointeligente.com/articulo/9291658/Las-5-preguntas-para-saber-si-esta-viviendo-plenamente/>