



GBS HEALTH & WELLNESS

Practica la Presencia con Propósito

Es fácil quedar atrapado en el caos de la alegría durante la temporada navideña. Difundir la cantidad adecuada de alegría navideña a través de fiestas, decoraciones y regalos puede ser agotador y costoso. Cuando eliminamos la frivolidad y el comercialismo que rodean la temporada navideña, a menudo encontramos celebraciones alegres, conversaciones de calidad y relaciones significativas. Agregue intención a su temporada navideña practicando la presencia con propósito.

Si bien la idea de dar regalos se asocia tradicionalmente con las fiestas, un estudio sugiere que los pequeños actos de bondad, no los gestos grandes o costosos, hacen que las personas se sientan más amadas y apoyadas.

“ La investigación encontró que los micromomentos de positividad, como una palabra amable, abrazar a un niño o recibir compasión, hacen que las personas se sientan más amadas. “

- Dr. Zita Oravec

La interacción humana es una expresión de amor más significativa que recibir objetos materiales. Sin embargo, durante las fiestas, las interacciones con nuestros amigos y familiares pueden resultar abrumadoras en lugar de satisfactorias.

La magia de las fiestas proviene de los pequeños momentos: la tan esperada reunión entre amigos o familiares, las risas compartidas en la fiesta anual de suéteres feos navideños o la sensación de satisfacción que acompaña a estar rodeado de seres queridos. Cuando tu mente está a toda marcha, podemos perdernos estos momentos. Estar presente durante las fiestas significa que estás al tanto de los detalles y los compartes con quienes te rodean. Ese es el mejor regalo que puedes darte a ti mismo y a los demás.

Considera recordarte a ti mismo tus intenciones y valores. ¿Cómo puede ayudarte a estar presente incorporarlos en tus celebraciones? Es posible que encuentres valor en practicar la bondad retribuyendo a tu comunidad a través del voluntariado en tu banco de alimentos local. O tal vez dediques más tiempo a alinearte con tu familia escribiendo una declaración de misión familiar o estableciendo intenciones juntos para el próximo año. Invita a otros a unirse a ti mientras te enfocas en lo que realmente importa esta temporada.

Lea el resto de los recursos de este mes para obtener consejos sobre cómo practicar la presencia decidida durante las vacaciones.

[Recursos Healthline](#)
[HiRoad](#)

