



GBS HEALTH & WELLNESS

Círculo Interno Intencional

La investigación sugiere que estamos más influenciados por las cinco personas más cercanas a nosotros. Por ello, es fundamental rodearnos de personas que tengan un impacto positivo y nos ayuden a crecer como personas.

Cuando tenemos conexiones cercanas con aquellos que realmente se preocupan por nosotros y aquellos en quienes podemos confiar para recibir apoyo, nuestras vidas se enriquecen de maneras inconmensurables. Al llenar nuestras vidas con personas ambiciosas y felices, estaremos mejor capacitados para servir al mundo y ayudar a otros a alcanzar su potencial.

Construir amistades intencionales es el primer peldaño para crear una red de apoyo sólida. Una amistad intencional es aquella que se basa en el respeto mutuo y un compromiso compartido con el crecimiento y el bienestar de los demás. No es una amistad de conveniencia, o que simplemente se construye sobre intereses similares. En cambio, una amistad intencional requiere que ambas partes tengan un propósito en sus interacciones y hagan el esfuerzo necesario para nutrir y mantener la relación.

La creación de un círculo interno intencional no sucede de la noche a la mañana. Compare este proceso con la creación de una colcha de retazos: se agregan una variedad de piezas diferentes a lo largo de los años, mientras que otras se reemplazan cuando están desgastadas y deshilachadas. Algunas piezas únicas pueden

ser sorprendentes, pero agregan un elemento divertido a la colcha. Considere abordar la vida diaria buscando formas de mejorar las conexiones sociales.

Sea intencional sobre lo que quiere de su grupo principal de personas. Piense en lo que quiere de este grupo y revíselo con frecuencia. Si no sabe lo que está buscando obtener, nunca sabrá si lo está recibiendo. ¿Está buscando: responsabilidad, crecimiento, apoyo, desafío, fuerza, enfoque, recursos? Sea lo que sea por lo que te esfuerces, asegúrate de tenerlo claro y no tengas miedo de pedirle a tu círculo íntimo que te ayude a lograrlo.



Tómese el tiempo para atender estas relaciones comunicándose para conectarse regularmente y correspondiendo este apoyo. Sea intencional sobre el tiempo que pasan juntos. Asegúrate de escuchar activamente tanto como hablas. Asegúrese de recordar detalles importantes como cumpleaños, alergias alimentarias o próximos eventos. Recordar estos detalles recuerda a los demás que te importan.



¿Sabías?

Las personas con una amplia red de amigos tienen menos tensión, sufren menos estrés, tienen defensas más fuertes y viven más. Los amigos fomentan los buenos hábitos, ahuyentan la depresión, ayudan a superar enfermedades y provocan satisfacción, placer y felicidad.

Recurso

[MentalFlow: 10 True Facts About Friendship](#)