Reimaginar el Bienestar

Los plazos, las obligaciones familiares, las agendas ocupadas y otros factores estresantes pueden distraernos de nuestras intenciones saludables. Para mantenerse al día con estas demandas, es imperativo que el bienestar sea apoyado y sostenido para evitar sentimientos de agobio, agotamiento y estrés crónico.

El mejor primer paso es dedicarse a la reflexión. Piensa en cosas que se alineen con tus valores fundamentales y que te den una sensación de logro. ¿Qué actividades o comportamientos te parecen más atractivos? ¿Qué acciones necesitas para vivir la vida que sueñas? ¿Cómo puedes asegurarte de que estás construyendo un estilo de vida saludable y holístico?

El término "holístico" se refiere a la teoría de que todas las partes de un todo están íntimamente interconectadas. De acuerdo con el holismo (del griego "holo", que significa "todo"), es un error estudiar solo una parte, o incluso varias partes por separado, si realmente queremos entender cómo funcionan juntas. Aplicado a la salud, el holismo significa tratar a la persona en su totalidad, teniendo en cuenta algo más que los síntomas físicos de la enfermedad o lesión".

El bienestar consiste en lograr un equilibrio a largo plazo y la integración de todos los aspectos de la vida para alimentar el cuerpo, involucrar la mente y nutrir el espíritu. Aunque incluye la lucha por la salud, también se enfoca en vivir la vida plenamente y crear un estilo de vida que le permita alcanzar su máximo potencial. Es importante encontrar una armonía personal que se sienta auténtica, alegre y que alimente la felicidad.

© GBS Health & Wellness | 2024 Recursos de Agosto