



La salud física va más allá del cuidado del cuerpo

ELABORÓ: DEPARTAMENTO DE ESPIRITUALIDAD
UNIVERSITARIA PARA EL SERVICIO

Seguro has escuchado antes la frase "Mente sana en cuerpo sano".
Pues bien, para cuidar tu bienestar físico te proponemos una nueva:
"Mente sana en cuerpo sano y espíritu sano".

Tanto el cuerpo como la mente están conectados con el espíritu, por lo tanto, el bienestar físico abarca todas estas áreas.

¿Cómo podemos cuidar de él?

Te compartimos algunas recomendaciones:

SÉ AGRADECIDO

Date la oportunidad de dar las gracias por todo lo bueno en tu vida; tu familia, pareja, amigos, trabajo, creencias, logros, pero también por las dificultades; por lo que tienes y no tienes. Hacer de este ejercicio un hábito te ayudará a mejorar tu estado de ánimo y, por ende, te sentirás mejor físicamente.



HAZ EJERCICIO

Date tiempo para realizar actividades que te ejerciten, no solo el cuerpo, sino también el espíritu. Como servicio comunitario, orar, cantar con devoción, leer, caminar entre la naturaleza, pensar, hacer yoga, asistir a eventos religiosos o practicar deporte.



HAZ PREGUNTAS ?

Date un espacio en el que te despreocupes de lo que sucede a tu alrededor, y tengas oportunidad de cuestionarte sobre cosas importantes: ¿Cómo me siento? ¿Cuál es el propósito que mueve mi vida? ¿Qué me motiva a levantarme todos los días? Tras contestar tus inquietudes más profundas, te llenarás de la motivación que necesitas para alcanzar tus objetivos.

¡Pon en práctica estas recomendaciones y pláticanos cómo te va!