



# Tres acciones que permitirán desarrollar tu dimensión espiritual

ELABORÓ: DEPARTAMENTO DE ESPIRITUALIDAD UNIVERSITARIA PARA EL SERVICIO



De acuerdo al profesor y doctor Ludwig Schmidt, la búsqueda de la trascendencia es una necesidad natural del ser humano consciente para dejar un legado o huellas a ser seguidas. Esta herencia, enseñanza o sendero permite el perfeccionamiento consciente y libre de su ser-holístico.

**Dentro de este ser-holístico se encuentra la espiritualidad, que hace referencia a la conexión con nuestro ser que nos trasciende a algo mucho más grande que nosotros mismos.**



## LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL

Implica cultivar nuestro interior y vivir conscientes de la plenitud que estamos llamados a vivir con el propósito de ser mejores seres humanos.

**¿Cómo podemos desarrollar nuestra espiritualidad?**

**Te compartimos tres sencillas acciones:**

- Abrir nuestra mente y corazón a la presencia del amor. Dáte la oportunidad.
- Buscar perdón de una manera activa. No esperar que se acomode todo.
- Tener momentos de silencio contigo mismo. Orar o meditar.

Porque quien ama encuentra la plenitud, quien perdona y es perdonado se libera, y quien se encuentra consigo mismo descubre la paz y la felicidad.

**Que tengas una feliz navidad donde abunde la paz y armonía, y un próspero año nuevo que te invite a ser gracia y bendición para el mundo.**