

Cuidar mi dimensión emocional para impulsar mi espiritualidad

ELABORÓ: DEPARTAMENTO DE ESPIRITUALIDAD UNIVERSITARIA PARA EL SERVICIO, DEUS



Ambas dimensiones le aportan un sentido de plenitud y satisfacción al bienestar. Sin embargo, a veces puede que no nos quede muy en claro la diferencia entre cada una, el valor que aportan y cómo fomentarlas.



Por un lado, la dimensión emocional se refiere, por supuesto, a las emociones que experimentamos como seres humanos, cómo influyen en nuestro bienestar físico, mental y social.



Por el otro, la dimensión espiritual se enfoca en la búsqueda de un sentido de vida. Implica una conexión con una fuerza o energía superior, la exploración de valores y creencias personales.

¿Cómo puedes empezar a fortalecerlas?

- Realiza ejercicios de atención plena o mindfulness.
- Procura momentos de gratitud.
- Regálate 5 minutos para recordarte quién eres.

Fortalece ambas dimensiones y encuentra el bienestar, que tu cuerpo, alma y mente te agradecerán.

