



Shindō

Desarrollo humano

Aprende a crear una vida con propósito





DUODÉCIMA SESIÓN.

Tips para crear una vida con propósito

A continuación te comparto una serie de sugerencias para complementar no sólo el workshop sino tus actividades diarias en la creación de una vida con propósito.

Son invitaciones especiales para que las tomes en cuenta, e idealmente, las implementes en consciencia y desde tu corazón.

1. Crea un vision board.
2. Identifica y cambia tu narrativa.
3. Implementa el espacio Shindo.
4. Crea y mantén tu vida con afirmaciones positivas.
5. Lee o escucha biografías inspiradoras.
6. Inspírate con películas como “Soul”.
7. Asiste a un programa de proyecto sentido.
8. Trabaja tus heridas emocionales de la infancia.
9. Aprende a pedir ayuda y apoyo.
10. Apóyate en sesiones de terapia, coaching o mentoría.
11. Crea y participa de una comunidad con la que resuenes.
12. Crea y cultiva tu círculo de apoyo.
13. Mantén una estudia activa a través de libros y/o audiolibros.
14. No caigas en la tentación de tomar muchos cursos, mejor aplica primero lo aprendido en uno sólo y después otro más.
15. Conecta con gente que admiras (por ejemplo en redes sociales)
16. Retoma esas viejas actividades que dejaste de lado hace años y te inspiraban y hacían feliz.
17. Siempre mantente abierto a nuevas actividades... Dile sí a la vida
18. Reconcílate contigo mismo.

