



Shindō

Desarrollo humano

Aprende a crear una vida con propósito





Desarrollo humano

PRIMERA SESIÓN.

Introducción al workshop

La gente no dice “mi vida no tiene sentido”, sino frases como:

- ¿Para qué estoy aquí?
- ¿Para qué sigo aquí?
- Estoy aburrido
- Estoy harto

¿Qué frases has escuchado o dicho tú?

Recuerda: Cuando tienes un propósito sólido, entonces dejas de preocuparte por tonterías para ocuparte de lo único y verdaderamente importante: tu vida.

Tener una vida con propósito contribuye en:

- Gestión emocional
- Disminuye la depresión, ansiedad e ideas suicidas.
- Aumenta la productividad en recursos como el tiempo, el dinero y la energía.
- Eleva el autoestima
- Disminuye las adicciones
- Elimina los prejuicios sociales
- AUMENTA LA FELICIDAD

¿Cuál es tu idea del éxito?



Todo ser humano tiene un mismo y único propósito: **SER FELIZ**

La diferencia radica en el ¿cómo?.. esa es tu misión a descubrir.

No sabemos ser felices porque no sabemos quienes somos.

Hay que ir quitando las capas de quien creo ser para descubrir quien en verdad soy y desde ahí, asumir el sentido de mi vida.

Cuando el “deber ser” pesa más que el ser, se viven vidas infelices, en piloto automático y con la máxima ausencia de tí.

Nunca es tarde para darte a la tarea de liberar el sentido de tu vida, todo comienza con saber quién eres.

