



# LAS METAS Y EL SENTIDO DE LA VIDA

**¿Por dónde comenzar?** Es importante tomarse el tiempo para determinar en qué tipo de persona te quieres convertir. Quién serás, dependerá de las elecciones tomes ahora; trazar la ruta con claridad facilitará cada decisión que haya que tomar.

Observa en otros, las cualidades que deseas poseer, compórtate como si ya fueran parte de tu ser, practícalas una y otra vez, verás que con el tiempo serán características que se reconozcan en ti.

Divide tus metas en pequeños proyectos y actividades sencillas que puedas cumplir diariamente, dale seguimiento.

Establece planes alternos; no permitas que al errar algo te desanime a seguir. Intenta una y otra vez, que no le queda más remedio al destino que concederte aquello que has trabajado con tanto ahínco.

**¡¡¡Actúa ahora!!!** Deja de postergar. Cuanto antes empieces mejor.

“Aprovecha cada oportunidad que la vida te concede para trascender tu existencia a la mejor versión de ti mismo que sea posible”.

POR: ELIZABETH MÁRQUEZ

La vida se convierte en un barco a la deriva cuando no se tiene un puerto al que llegar, así son nuestros días cuando se viven sin propósito o sentido, cuando se existe sólo por existir; en muchos casos se terminará sobreviviendo al camino que el destino nos plantea.

Tener definido qué deseamos, trazar los objetivos, nos permite ser eficientes con el tiempo y los recursos con los que se cuenta, el éxito dependerá de ello.

La depresión, suele estar acompañada de una vida sin metas ni propósitos, así que uno de los puntos a atender cuando se trabaja este padecimiento es, establecer una vida con sentido y, trabajar cada día, por adquirir las habilidades necesarias para vivir de acuerdo a ello.

ELIZABETH MÁRQUEZ ES PSICÓLOGA  
WHATSAPP: 722 443 9233  
FACEBOOK: VIVE EN ARMONÍA