



EL SENTIDO DE LA VIDA

con recompensas superficiales que dejarán, poco a poco un vacío interno cada vez mayor, sin importar cuántos logros sociales o reconocimientos se obtengan.

Cultivar una **mente positiva**, construir una **autoestima fuerte** y, **trascender el sentido de nuestra vida**, son los tres elementos más importantes de la salud emocional; no se nace con ellos, pero es necesario desarrollarlos adecuadamente para tener personalidades sanas y felices.

Sea cual sea el proyecto que traces para ti mismo, esmérate para que te lleve a construirte, paso a paso, como una persona más sabia, más completa y, más virtuosa. No importa el lugar o la condición desde dónde comiences, lo que importa es, hacia dónde te diriges.

POR: **ELIZABETH MÁRQUEZ**

● Una vida sin sentido es, como un barco a la deriva!

Cuando se sufre de depresión o ansiedad, los muchos esfuerzos que puedan realizarse surtirán pocos efectos, si no van acompañados de la construcción congruente de una vida con sentido.

Existir con una falta de sentido, profundo y significativo, es una de las condiciones que debe tenerse en cuenta, ya que, muy seguramente es una de las razones que llevan a la persona a padecer de condiciones emocionales, y sin lugar a duda, es uno de los puntos centrales que deberá trabajarse para lograr superar cualquiera de estas dos condiciones.

Sin un propósito auténtico de vida, el ser se hallará incompleto, viendo sin sentido y sufriendo esa necesidad básica de la existencia,

Asegúrate de dar el mejor esfuerzo, con la mayor disposición de disfrutar el trayecto, de cada etapa de tu vida, aún en las circunstancias más difíciles, porque justo ahí, es donde se haya la mejor oportunidad de crecer con mayor fortaleza.

¡No demores más tiempo, toma el timón de tu vida y **constrúyete** en la persona que deseas ser!



ELIZABETH MÁRQUEZ ES PSICÓLOGA
CONTACTO:



722 443 9233



VIVE EN ARMONÍA



LIBROS, SABER Y PSICOLOGÍA