

LA RUEDA DE LA INTEGRIDAD



MARTIN LUTHER DIJO, “Esta vida, por lo tanto, no es sagrada sino el proceso de volverse sagrado, no es santidad sino volverse santo, no se trata de ser, sino de convertirse, no de descansar, sino de ejercitarse. No somos ahora lo que seremos, pero estamos en camino”. No podemos ser “íntegros” en esta vida, pero podemos conocer la integridad para pasar por aquí esforzándonos por vivir bien en los aspectos clave de nuestras vidas. La Rueda de la Integridad es una herramienta que utilizamos para comprender la salud de las personas íntegras.

Bienestar social/interpersonal

Fuimos creados por Dios para ser seres sociales, vivir en comunidad y fuimos instruidos para ayudarnos y amarnos unos a otros. Hágase el tiempo para construir y mantener el bienestar social a través de la interacción, el juego y el perdón. Tómese tiempo para alimentar su relación con su familia, amigos, congregación y compañeros de trabajo.

Bienestar emocional

Tener bienestar emocional significa sentir una completa variedad de emociones humanas y expresarlas adecuadamente. El autoconocimiento es el primer paso. Reconocer y aceptar sus propios sentimientos y los de otros (estrés, satisfacción, enojo, amor, tristeza, gozo, resentimiento) le ayudarán a vivir la vida en forma plena.

Bienestar físico

A pesar de que no todos nacemos perfectamente saludables o no podemos vivir la vida sin accidentes o enfermedades, podemos vivir bien con cuidado y protección. Respete su cuerpo como un regalo de Dios. Aliméntelo en forma saludable, manténgalo hidratado, desarrolle su resistencia física a través del ejercicio regular y respete la necesidad de descanso de su cuerpo.

Bienestar financiero

En todos los aspectos del bienestar, tenemos la obligación de ser administradores. Los buenos administradores financieros toman decisiones en base a sus valores, lo que se evidencia en la forma en que ahorran, gastan y comparten. Esta comprensión de administración abarca la capacidad de recuperación, la sustentabilidad y la generosidad.

Bienestar vocacional

Todos tenemos un llamado -una vocación- a seguir el ejemplo de Cristo, al llevar una vida con significado, propósito y servicio al prójimo. Nuestra vocación es el trabajo y las pasiones de nuestra vida, nuestros roles diarios a través de los cuales Dios nos convoca para contribuir a que este mundo sea un lugar mejor. Las personas que están conformes con su vocación son administradores fieles de sus talentos y habilidades, y encuentran oportunidades para desarrollarlos y utilizarlos.

Bienestar intelectual

Es terrible desperdiciar la mente. El uso de nuestra mente nos mantiene alerta y activos. Sea curioso, haga preguntas, busque respuestas. Explore nuevas responsabilidades, experimente cosas nuevas y mantenga la mente abierta. Y recuerde, saber cuándo y cómo dejar que su mente descanse es tan importante como mantenerla activa.

Bienestar espiritual

Vivir una vida centrada enfocada en Dios afecta cada aspecto de nuestro bienestar. Recorra a Dios para tener fuerza si busca vivir bien en Cristo. Alimente su relación con Dios a través de la oración, la devoción, la adoración, la naturaleza, el arte y la música. Explore quién es usted y sepa a quién pertenece.