

TALLER: 3 CAPÍTULO

El bienestar, la Nueva Medicina

Este taller es una oportunidad para reflexionar, conectar y descubrir cómo podemos cuidar de nosotros mismos mientras también aportamos al bienestar de quienes nos rodean.

Hoy queremos quedarnos con un mensaje clave: ser sanos también significa estar disponibles para los demás y atrevernos a dar la milla extra. Porque cuando cuidamos nuestra salud, fortalecemos nuestro cuerpo, nuestra mente, nuestro corazón y nuestro espíritu, también tenemos más para ofrecer a quienes hacen parte de nuestra vida.

¡COMENCEMOS!



BIENVENIDO



A UN NUEVO APRENDIZAJE DE BIENESTAR

TENER FE NO ES SOLO CREER; TAMBIÉN ES CUIDAR LO QUE DECLARAMOS CON NUESTRA BOCA.

1. ¿EN QUÉ ÁREA DE TU VIDA DEBES CREER, ACTUAR Y CONFIAR?

2. ¿EN TUS ÚLTIMOS 6 MESES HAS NOTADO ALGO RARO O NO COMÚN EN TU CUERPO?

3. ¿HAY ALGÚN ÁREA EN TU VIDA QUE NO HAS QUERIDO AFRONTAR Y CREES QUE ESTÁS DOMINANDO?

4. ¿ERES EMPÁTICO CON LOS DEMÁS?

3. ¿HABRÁ ALGÚN HÁBITO O ALIMENTO EN TU DIETA DIARIA QUE, AUNQUE "SEA BUENO", POR CONSUMIRLO EN EXCESO TE ESTÉ AFECTANDO? (AZÚCAR, CAFÉ, GRASAS).

4. ¿CORRES LA MILLA POR OTROS?

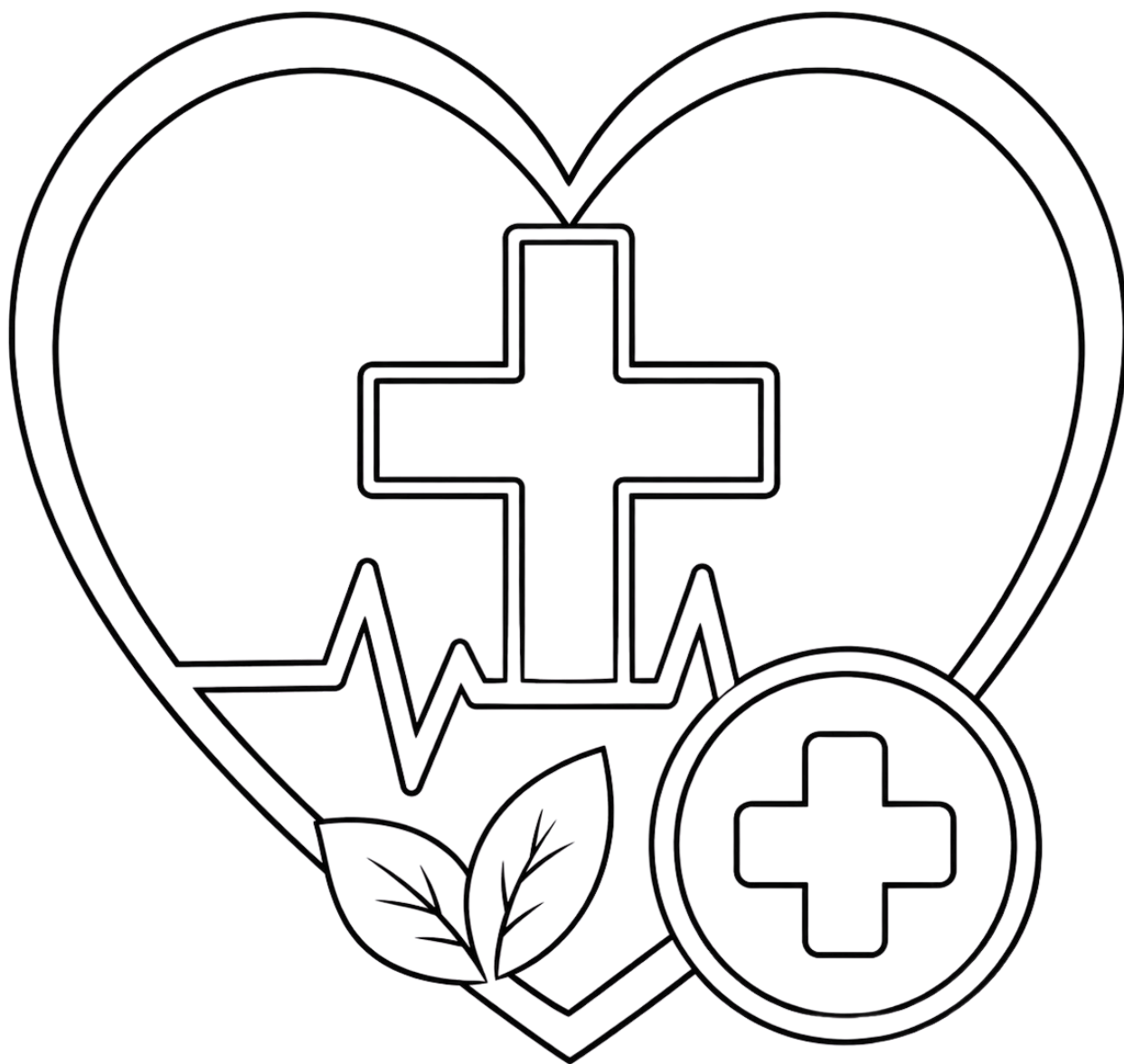
- ☐ Sí, constantemente
- ☐ Algunas veces
- ☐ Tengo dudas de si seré correspondido
- ☐ No mucho

5. ¿CÓMO ESTÁ TU FE?

6. ¿TE HAS HECHO CHEQUEOS PROFESIONALES DE SALUD ESTE AÑO?



Aquí te dejamos un dibujo para que lo colorea, decore y personalices como quieras. Deja volar tu creatividad y, mientras lo haces, piensa en todo aquello que quieres cuidar, fortalecer y transformar en tu vida.



Para cerrar este ejercicio, **comparte con un amig@, lo que más te llamó la atención del primer capítulo.**

Cuéntale qué aprendiste, qué reflexión te dejó y qué señal de tu cuerpo te gustaría empezar a escuchar más.

