



Dar Sentido a los Momentos Difíciles: ¿Dónde se Encuentra tu Profunda Alegría con la Profunda Tristeza del Mundo?

Conectar con algo más grande
que nosotros mismos nos ayuda a
desarrollar nuestra resiliencia.



¿En qué eres realmente bueno y cómo puedes utilizar esa habilidad para ayudar a los que te rodean?

- ¿Eres muy organizado?
- ¿Eres bueno para las finanzas?
- ¿Eres bueno para el arte o un buen escritor?
- ¿Eres chistoso?

Sea cual sea la habilidad que te caracteriza, piensa en cómo puedes utilizarla en estos momentos para marcar la diferencia en el mundo que te rodea.

Cuando sientes que el mundo está en tu contra, una de las mejores cosas que puedes hacer por ti mismo es ayudar a los demás. Hay mucha gente que necesita ayuda: al conectarte con algo más grande que tú, puedes sentirte menos solo en tu sufrimiento.



Escaneé este código
para ver más Recursos
para la Salud Mental