

Lo que importa para ti: propósito, valores y alegría

Descubrir qué te motiva, qué te hace feliz y qué valores son importantes para ti puede mejorar significativamente tu salud mental. También te brinda mejores herramientas para manejar el estrés diario que se presenta en tu vida.

PREGUNTAS PARA AYUDARTE A PROFUNDIZAR EN LO QUE ES IMPORTANTE PARA TI

¿Puedes contarme sobre una ocasión en la que te sentiste realmente comprometido o apasionado por algo? ¿Qué fue lo que te hizo conectar con esa experiencia?

¿Alguna vez has sido voluntario o has ayudado a otros de una manera que te hizo sentir realizado? ¿Qué fue lo que más disfrutaste de esa experiencia?

¿Alguna vez enfrentaste un desafío u obstáculo que ayudó a formar tus valores o creencias? ¿Cómo lo superaste?

¿Qué esperas alcanzar en el futuro?

¿Tienes algún modelo a seguir o mentor en tu vida que te inspire? ¿Qué cualidades admiras en esa persona?

