

Esperanza:  
la herramienta para  
hacer realidad tus  
sueños.

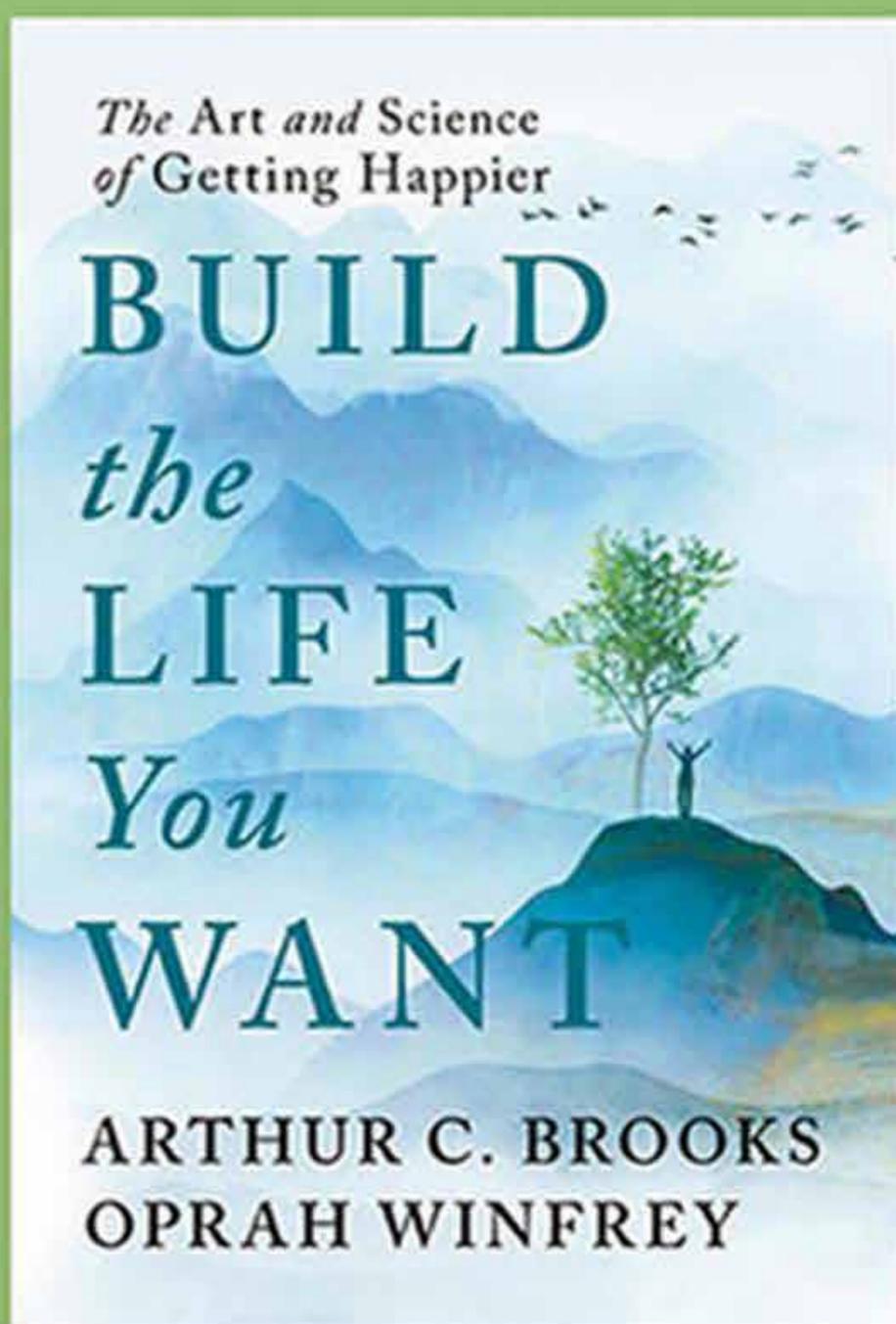


**La esperanza, es una herramienta a la que constantemente estamos expuestos, en libros, películas, e incluso series o historias de la vida real, esto debido a que nos da una sensación personal de que podemos mejorar y moldear nuestro presente, para obtener un mejor futuro, lo cual nos da la clave para comenzar a actuar para tener y vivir la vida que soñamos.**



Ante las situaciones negativas de la vida, la esperanza es una herramienta indispensable para afrontar y hacer pie a la adversidad y negativismo de la vida.

Para implementar la esperanza en tu vida diaria, Libera Tu Salud, te comparte los siguientes puntos clave, que Arthur Brooks y Oprah Winfrey en su libro: “Build the Life You Want” nos describen:



# Imagina tu futuro:

Cuando no encuentres el rumbo o te sientas varado ante alguna situación, imagina tu futuro a detalle, de la manera en la que quisieras que se desarrollara y analiza por qué lo quieres de esa manera.





## Imagínate tomando acción:

Ahora que sabes cómo te gustaría que tu futuro se viera, determina los pasos que podrías seguir y comenzar a implementar, para llegar a ese estado de felicidad o plenitud. Comenzando con cosas que pueden ser modificadas en tu círculo más cercano y con acciones pequeñas, que son tangibles.



Ahora que tienes los pasos claves y una visión positiva de lo que buscas a futuro, puedes comenzar a actuar. Así, mejorando los ámbitos de tu vida con ayuda de las acciones que escribiste en tu segundo punto, poco a poco vas cambiando y escribiendo tus sueños.

Si quieres conocer más acerca de cómo ver un futuro positivo, te invitamos a visitar nuestra sección <<Tips Vida Diaria>> en donde encontrarás nuestra ficha tip “Cómo practicar la gratitud”.

Libera Tu Salud, transformandote desde la raíz.