

La Rueda de la Plenitud



“ En esta vida, por lo tanto, no se trata de tener devoción, sino el proceso de convertirse en devoto, no se trata de tener salud sino estar bien, no se trata de ser, sino llegar a ser, no se trata de descansar sino hacer ejercicio. Ahora no somos lo que seremos, pero estamos en camino.”

– Martín Lutero

No podemos estar “plenos” en esta vida, pero podemos familiarizarnos con la plenitud que vendrá esforzándonos por vivir bien en aspectos clave de nuestras vidas. La Rueda de la Plenitud es una herramienta que utilizamos para comprender el bienestar integral de la persona.

Bienestar espiritual

Vivir una vida centrada en Dios impacta cada aspecto de nuestro bienestar. Jesús vino para que tuviéramos vida en abundancia (Juan 10:10), lo cual surge de la promesa que recibimos en el bautismo de que Cristo nos convierte en una nueva creación (2 Corintios. 5:17). Explore quién es y conozca quién es mientras nutre su bienestar espiritual a través de oraciones, devociones, culto, naturaleza, arte y música.

Bienestar social

Dios nos creó para ser seres unidos, que viven en comunidad y nos enseñó a ayudarnos y amarnos los unos a los otros. Mantenemos el bienestar social a través de la interacción, el juego y el perdón. Tómese el tiempo para alimentar sus relaciones con familiares, amigos, su congregación y compañeros de trabajo.

Bienestar emocional

Estar emocionalmente bien significa sentir toda la gama de emociones humanas y expresarlas adecuadamente. La autoconciencia es el primer paso. Reconocer y honrar sus propios sentimientos y los de los demás, estrés, satisfacción, ira, amor, tristeza, alegría, resentimiento, le ayudará a vivir la vida con resiliencia.

Bienestar físico

No todos nacemos perfectamente sanos o capaces de vivir sin lesiones ni enfermedades, podemos vivir físicamente bien cuidando y nutriendo nuestro cuerpo como un regalo de Dios. Agradezca lo que es capaz de hacer por usted y cuide su cuerpo alimentándolo con alimentos saludables, manteniéndolo hidratado, desarrolle resistencia física a través del ejercicio regular y respete la necesidad de descanso que él tiene.

Bienestar financiero

Estar financieramente bien implica tomar decisiones basadas en nuestros valores, como se refleja en la forma en que ahorramos, gastamos y compartimos. Tender al bienestar financiero propio de esta manera, requiere que seamos bien intencionados, generosos y nos centremos en la sostenibilidad.

Bienestar profesional

Todos tenemos un llamado, una vocación, para seguir el ejemplo de Cristo viviendo una vida de significado, propósito y servicio al prójimo. Nuestras vocaciones conforman el trabajo y las pasiones de nuestra vida: son las funciones cotidianas a través de las cuales Dios nos llama para ayudar a hacer de este mundo un lugar mejor. Aquellos que son vocacionalmente buenos son administradores fieles de sus talentos y capacidades, y encuentran oportunidades para construirlos y usarlos.

Bienestar intelectual

Utilizar nuestras mentes nos mantiene alerta y activos. Refuerce su bienestar intelectual mientras mantiene la curiosidad, hace preguntas y busca respuestas. Explore nuevas responsabilidades, experimente cosas nuevas y mantenga una mente abierta. Y recuerde que saber cuándo y cómo dejar que su mente descanse es tan importante como mantenerla activa.

Bienestar de toda la persona

Observe cómo los diferentes espacios se centran en nuestra identidad espiritual y que todos los elementos contribuyen al bienestar de toda la persona. Al igual que una rueda en un vagón, cada pieza está interconectada y es vital: buje, radios, rueda.

Señor de la vida abundante,

te damos gracias por las aguas del Bautismo y por el modo en que haces que todas las cosas sean nuevas.

Haz algo nuevo en nosotros y guíanos hacia vidas de integridad y paz. Amén.