

Significado y construcción del propósito de vida



¿Qué es el propósito de vida?

Para poder encontrar el sentido o significado a la vida son necesarias dos cosas: interpretar nuestro mundo y definir un propósito.

Comprensión

Identificar experiencias importantes.

Propósito

Metas a largo plazo



¿Cómo se relaciona las metas y el propósito?

El establecimiento de metas concretas y que formen parte de un proyecto de vida es indispensable para vivir una vida plena, tanto en placer como en significado.



¿Cómo construyo mi propósito de vida?

Fortalezas + valores + personas (tribu) = propósito de vida.



Significado de lo cotidiano

Cuatro pilares para encontrar sentido a la vida.

Pertenencia.
Propósito.
Narrativa.
Trascendencia.

Resiliencia.

Una de las características fundamentales de las personas que superan la adversidad y crecen a través de ella.