

2020

universidad de sureste

# [ LOS 6 PILARES DE LA VIDA ]

líder García Sánchez

**Vivir de manera conscientemente:**

Para mí es asumir las responsabilidades de cada uno de los actos de cada actividad que realizo todo los días a sí mismo a ser responsable de las consecuencias de las cosas que llego a realizar.

**Aceptarse así mismo:**

En este pilar de aceptarse así mismo en mi parte es conocer los defectos que yo tengo, además no trato de juzgar a la gente aun que hay ocasiones que también la gente llegue a juzgarnos por nuestras decisiones o en algo que nosotros nos gusta hacer.

**Auto responsabilidad:**

Me gusta conocer las responsabilidades que yo tengo es ayudar a mi familia en los trabajos que tengo como hijo. Así también como las consecuencias de mi comportamiento como un ciudadano.

**Autoafirmación**

Conocer las necesidades de uno y saber cómo salir adelante ante cualquier adversidad y no tratar de cambiar ante el agrado de las personas quererse así mismo.

**Vivir con propósitos:**

En este caso entender que las mis necesidades de la felicidad y decisiones que yo llegue a tomar no importa que a los demás no les guste lo importante es que en lo personal a mí me guste y así ser feliz en lo que yo hago

**Integridad personal**

Conocer mis valores e ideas de nuestro modo de actuar y tener en cuenta lo bueno y lo malo en nuestras decisiones basándose en nuestra religión.

**Conclusión:**

Al conocerlos pilares de la vida medio una reflexión de el comportamiento de uno como persona y también conocer el propósito que yo debo tener así en el futuro.

Conocer estos 6 pilares medio una forma más de expresarme y como tratar a las personas que nos rodean cada uno fu muy bonito.



## Los 6 pilares

### 1. Vivir conscientemente.

Supone enfrentar la vida asumiendo una actitud proactiva, es no limitarse a resolver los problemas, sino salir a su encuentro. Se trata de aceptar los errores, corregirlos y aprender de ellos. Vivir conscientemente implica ser reflexivos y conocernos profundamente, sabiendo por qué tomamos unas decisiones en vez de otras. Significa reconocer nuestras debilidades, pero también nuestros valores.

### 2. Aceptarse a sí mismo.

Es imposible que logremos amarnos si no nos aceptamos completamente, con nuestras virtudes y defectos. Las personas que no se aceptan, viven sabotando sus relaciones y logros profesionales porque creen que no merecen tener amor ni éxito. Sin embargo, cuando nos aceptamos logramos reconciliarnos con nosotros mismos y también reconciliarnos con los errores del pasado. La aceptación es clave para reforzar la autoestima. Obviamente, la aceptación no implica que no estemos dispuestos a mejorar sino que comprendemos nuestros límites y, aún así, somos felices porque nos centramos en nuestros logros y fortalezas.

### 3. Autorresponsabilidad.

Significa que comprendemos y aceptamos que somos responsables de nuestros comportamientos y decisiones, así como de nuestros deseos, valores y creencias; lo cual también implica que somos responsables de nuestra felicidad. Esta actitud nos permite dejar de culpar a los demás, tomar las riendas de la vida y concentrarnos, finalmente, en lograr nuestras metas. No obstante, eso no implica que seamos responsables de todo lo que sucede, también somos conscientes de que existen situaciones que se escapan de nuestro control.

### 4. Autoafirmación.

Implica respetar nuestras necesidades, valores y sueños, buscando alternativas de comportamientos que sean congruentes con lo que pensamos, sentimos y deseamos. Significa que nos tratamos con respeto y que nos mostramos tal cual somos porque no sentimos la necesidad de cambiar tan solo para agradar a los demás por miedo a su rechazo.

5. Vivir con propósito.

Comprendemos que nuestra felicidad y decisiones no están a merced del azar o de otras personas sino que dependen de nosotros mismos. También implica ser capaz de identificar y poner en práctica todas las acciones imprescindibles para tomar las riendas de nuestro destino. Vivir con propósito es utilizar nuestras aptitudes para lograr algo que realmente nos apasiona y satisface.

6. Integridad personal.

Es la integración de creencias, valores e ideales con nuestro modo de actuar. Implica comportarnos según lo que creemos, siendo congruentes con nuestras ideas y forma de ver el mundo. Cuando no seguimos nuestras convicciones y nos contradecemos, nos venimos abajo y la autoestima termina quebrándose.