

GANANDO SALUD: SEGUNDA ENTREGA

Después de una semana en la que esperamos hayáis podido ir avanzando en la reflexión sobre vuestras fortalezas respecto a la virtud de la **sabiduría y el conocimiento**, esta semana vamos a abordar la segunda virtud, **EL CORAJE**.

El coraje nos permite alcanzar las metas que nos vamos proponiendo a lo largo de la vida, a pesar de las dificultades que encontremos.

Antes de desarrollar esta segunda virtud, sería importante no olvidar que el entorno y las circunstancias influyen en las posibilidades de desarrollar nuestras actitudes y conductas positivas. Si hablamos del **entorno** es importante ser conscientes que la valoración que hago de mí, en ocasiones, depende de con quién me comparo y si hablamos de las **circunstancias** tenemos que tener en cuenta que la misma persona en distintos momentos de la vida puede tener conductas diferentes que en general le van a permitir adaptarse mejor.

Segunda virtud y sus fortalezas asociadas: **CORAJE**.

1. **Valentía.**

Fuerza y voluntad que tiene la persona para afrontar situaciones difíciles, para defender sus ideales, creencias o pensamientos a pesar de que exista la posibilidad de no ser comprendidos o aceptados. **Esto permite a la persona comprobar que es capaz de superar las dificultades y le da esperanza y seguridad.**

2. **Perseverancia y diligencia.**

Con esta fortaleza somos capaces de alcanzar nuestras metas u objetivos a pesar de los obstáculos que podamos encontrar. Nos esforzamos y somos constantes para tener éxito en aquellas cuestiones que consideramos importantes para nuestra vida. **De esta manera comprobamos que aquello que nos proponemos somos capaces de alcanzarlo.**

3. **Integridad, honestidad, autenticidad.**

Cuando las personas desarrollamos nuestra vida de forma coherente a nuestros valores personales, somos más capaces de aceptar quiénes somos y responsabilizarnos de nuestras conductas. **Esta fortaleza permite a la persona vivir con mayor respeto hacia sí misma y aceptar las consecuencias de sus actos.**

4. Vitalidad y pasión.

Es la capacidad para vivir la vida con energía y alegría, tratando de evitar el abatimiento. *Con esta fortaleza seremos capaces de vivir intensamente cada momento del día porque todos los días merecen una oportunidad.*

¿Te apetece reflexionar sobre cómo están estas fortalezas en ti?

¡Ánimo, seguro que encuentras información de ti muy interesante!

Y para terminar, un cuento que nos permite disfrutar y reflexionar:

“IDEAL LOCO”

Un arquero quiso cazar la luna. Noche tras noche, sin descanso, lanzó sus flechas hacia el astro. Los vecinos comenzaron a burlarse de él.

Inmutable, siguió lanzando sus flechas.

Nunca cazó la luna, pero se convirtió en el mejor arquero del mundo.

Alejandro Jodorowsky

Hasta la próxima semana...