

I'm not a robot

















## Que significa para ti la vida

La Búsqueda del Propósito: Un Viaje Personal
Imaginate que estás navegando por un vasto océano. Sin un mapa o un destino claro, el viaje puede volverse confuso e incluso aterrador. De la misma manera, vivir sin un sentido o propósito puede hacer que nuestros días se sientan vacíos, como si estuviéramos flotando sin rumbo. En este artículo, vamos a explorar por qué es crucial encontrar ese sentido en nuestra vida y cómo hacerlo puede cambiar por completo nuestra perspectiva. Te invito a que sigas leyendo y descubras las claves que pueden ayudarte a darle significado a tu existencia.
¿Qué Significa Tener un Propósito en la Vida?
Tener un propósito es como tener una brújula que te guía en las tormentas de la vida. Pero, ¿qué significa realmente? El propósito se refiere a la razón por la cual hacemos lo que hacemos; es esa chispa que enciende nuestra pasión y nos empuja a levantarnos cada mañana. Sin él, es fácil dejarse llevar por la rutina, como si estuviéramos en piloto automático. Los Beneficios de Encontrar tu Propósito
Mejora la Salud Mental
Vivir con un propósito claro puede tener un impacto positivo en nuestra salud mental. Estudios han demostrado que las personas que sienten que tienen un propósito son menos propensas a experimentar depresión y ansiedad. Cuando sabemos qué queremos conseguir, nuestras mentes están más enfocadas y menos propensas al desánimo. Aumenta la Motivación y la Productividad
Tener un propósito nos da la energía necesaria para perseguir nuestras metas. Si tienes claro hacia dónde te diriges, cada pequeña victoria se siente como un gran logro. Es como correr una maratón: el premio al final no solo es el trofeo, sino cada paso que das hacia él. ¿Por Qué Perdemos de Vista Nuestro Propósito?
Con la vida tan ocupada y llena de distracciones, a veces perdemos nuestro rumbo. Las expectativas sociales, las responsabilidades diarias y la presión por "hacer más" pueden llevarnos a olvidarnos de lo que realmente deseamos. Es importante detenerse y revisar internamente nuestras metas y sueños. Claves para Encontrar Tu Propósito
La Autorreflexión es Fundamental
La primera clave para encontrar tu propósito es mirarte hacia adentro. Tómate un tiempo para reflexionar sobre lo que realmente te apasiona. ¿Qué actividades te llenan de alegría? ¿Cuáles son tus talentos ocultos? Anotar tus pensamientos puede ayudar a clarificar el camino. Define Tus Valores
Conocer tus valores es crucial. Estos son los principios que guían tus decisiones y dan sentido a tu vida. Por ejemplo, si valoras la creatividad, buscar un propósito que te permita expresarte puede ser fundamental. Escucha a Tu Corazón, No Solo a Tu Mente
A veces, nuestras mentes pueden ser engañosas, llenas de dudas y miedos. Escuchar a tu corazón te puede ayudar a conectar con tus auténticos deseos. La intuición puede guiarte hacia caminos que la razón no puede ver. Experimenta y Descubre
No tengas miedo de probar cosas nuevas. A menudo, el propósito se encuentra en el proceso de explorar diferentes caminos. Haz actividades que nunca has realizado, únete a grupos o asiste a talleres que te llamen la atención. Nunca sabes dónde puedes encontrar esa chispa. Conecta con Otros
Hablar con personas cercanas o con mentores puede ofrecerte nuevas perspectivas. La comunidad puede ser una fuente increíble de inspiración. No subestimes el poder de una buena conversación. A veces, el propósito de uno se refleja en los sueños de los demás. Ejemplos de Personas que Encontraron su Propósito
A veces, las historias de otras personas pueden iluminarnos. Tomemos a un famoso chef que decidió dejar un trabajo seguro para seguir su pasión por la cocina. O una mujer que, tras años en una oficina, se atrevió a emprender un negocio que siempre había querido. Estas historias son recordatorios de que el propósito puede encontrarse en cualquier rincón de la vida. Superando Obstáculos en la Búsqueda del Propósito
Miedo al Fracaso
Es totalmente natural temer al fracaso. Sin embargo, es importante recordar que cada intento fallido es un paso más hacia el éxito. Piénsalo como un aprendizaje; cada error es una lección que te acerca a tu propósito. La Presión de la Sociedad
La sociedad tiene sus expectativas, pero tu vida es solo tuya. No dejes que la presión externa te desvíe de lo que realmente deseas. Encuentra tu propia voz y sigue tu propio ritmo. Compararte con Otros
La comparación puede ser un ladrón de alegría. En lugar de mirar lo que otros están haciendo, concéntrate en tu viaje. Cada persona tiene su propio camino; el tuyo es único y vale la pena. El Impacto de un Propósito en la Sociedad
Un propósito no solo cambia tu vida, sino también la de quienes te rodean. Cuando alguien vive con pasión y intención, irradia energía positiva. Esta vibración es contagiosa y puede inspirar a otros a encontrar su propio sentido. Encontrar el propósito en la vida es un viaje continuo y personal. No hay un camino único ni una respuesta correcta. Es una autoexploración que puede tomar tiempo, pero cada paso vale la pena. Recuerda que el sentido que le das a tu vida es lo que la hará verdaderamente rica y plena. ¿Es normal no saber cuál es mi propósito en la vida?
Absolutamente. Muchos de nosotros pasamos por momentos de incertidumbre. Es parte del proceso de crecimiento personal. ¿Cómo puedo saber si he encontrado mi propósito?
Cuando encuentras tu propósito, sientes una conexión profunda y una motivación que no habías experimentado antes. Tu vida comienza a tener un nuevo significado. ¿Es posible que mi propósito cambie con el tiempo?
Sí, puede cambiar a medida que tú cambias. Lo importante es estar abierto a estas transformaciones y seguir explorando lo que te llama la atención en diferentes etapas de tu vida. La pregunta del significado de la vida es tal vez una que preferiríamos no hacernos por temor a no encontrar una respuesta. Aún hoy, hay muchas personas que creen que nosotros, la humanidad, somos la creación de una entidad sobrenatural llamada Dios, y que Dios tuvo un propósito inteligente al crearnos y que este propósito inteligente es "el significado de la vida". No propongo que repasemos los muchos argumentos a favor y en contra de la existencia de Dios y mucho menos que elijamos un lado. Pero incluso si Dios existe, e incluso si tuviera un propósito inteligente al crearnos, nadie sabe realmente cuál podría ser este propósito ni que sea particularmente significativo. La Segunda Ley de la Termodinámica dice que la entropía de un sistema cerrado como lo es el universo incrementa hasta el punto en el que se logra un equilibrio, y el propósito de Dios al crearnos a nosotros, y, en efecto, a toda la naturaleza, podría haber sido simple y llanamente catalizar este proceso de la misma manera en la que los organismos de tierra catalizan la descomposición de materia orgánica. Si nuestro propósito, dado por Dios, es actuar como disipadores de calor súper eficientes, entonces no tener ningún propósito es mejor que tener ese tipo de propósito, porque nos libera para ser los autores de nuestro propósito o propósitos y así llevar vidas verdaderamente dignas y significativas. De hecho, no tener ningún propósito en absoluto es mejor que tener algún tipo de propósito predeterminado o incluso propósitos más tradicionales como servir a Dios o mejorar nuestro karma. En breve, incluso si Dios existiera, e incluso si tuviera un propósito inteligente al crearnos (y ¿por qué debería?), no sabemos cuál podría ser ese propósito y sea el que sea, preferiríamos poder dejarlo de lado, o al menos, ignorarlo o descartarlo. Ya que, al menos de que podamos ser libres para volvernos los autores de nuestro propósito o propósitos, nuestras vidas podrían tener, en el peor de los casos, ningún propósito, y en el mejor de los casos solo un propósito potencialmente trivial e incomprensible que nosotros no elegimos. Podríamos objetar que no tener un propósito predeterminado en realidad es lo tener un propósito o no, y ya sea que tengamos una vida eterna después de la muerte, nos iría mejor creando nuestro propio propósito o propósitos. Para ponerlo en términos de Sartre (existencialistas) mientras que para el galet es cierto que la existencia precede la esencia, para el calcetín es cierto tanto que la esencia precede la existencia (cuando el calcetín se usa en un pie humano) y que la existencia precede la esencia (cuando el calcetín se utiliza para un propósito no planeado, por ejemplo, como cobertor de botellas). Nosotros, los seres humanos somos ya sea la roca o el calcetín, pero sin importar a cuál nos parezcamos, es mejor para nosotros crear nuestro propio propósito. Platón alguna vez definió al hombre como un animal bipedo y temerario de uñas aplanas (excluyendo así a los pollos desplumados); pero dio otra definición mucho mejor: "un ser en busca de significado". La vida humana puede no haber sido creada con algún propósito predeterminado, pero esto no tiene por qué significar que no pueda tener un propósito, o que este propósito no pueda ser tan bueno, si no es que mucho mejor, que cualquier propósito predeterminado. Y entonces, el significado de la vida, de nuestra vida, es el que decidamos darle. Pero, ¿cómo elegimos? En El hombre en busca de significado, el psiquiatra y neurólogo Viktor Frankl escribió sobre su calvario en un campo de concentración durante la Segunda Guerra Mundial. De manera interesante, Frankl encontró que aquellos que sobrevivían por más tiempo en los campos de concentración no eran los más fuertes físicamente, sino aquellos que retenían un sentido de control sobre su ambiente. Observó: Quienes vivíamos en campos de concentración podemos recordar a los hombres que iban de choza en choza reconfortando a los demás, regalando su último pedazo de pan. Tal vez eran pocos, pero ofrecen evidencia suficiente de que se le puede quitar todo a un hombre excepto una cosa: la última de las libertades humanas, elegir la propia actitud ante un conjunto de circunstancias, elegir el camino propio. El mensaje de Frankl es, a fin de cuentas, uno de esperanza: incluso en las circunstancias más absurdas, dolorosas y desalentadoras, todavía podemos darle significado a la vida. La vida en un campo de concentración le enseñó a Frankl que nuestro propósito o motivación en la vida no es el placer, como creía Freud, ni el poder, como creía Adler, sino el significado. Después de su liberación, Frankl fundó la escuela de logoterapia (del Griego logos que significa "razón" o "principio"), que a veces se conoce como la "Tercera escuela vienesa de psicoterapia" por haber aparecido después de las de Freud y Adler. El objetivo de la logoterapia es llevar a cabo un análisis existencial de la persona y, al hacerlo, ayudarle a descubrir o revelar el significado de su vida. De acuerdo con Frankl, el significado se puede encontrar mediante: Experimentar una realidad interactuando auténticamente con el ambiente y con los demás. Devolverle algo al mundo a través de la creatividad y autopenstrsión, y Cambiar nuestra actitud cuando nos enfrentamos a una situación o circunstancia que no podemos cambiar. "El punto," decía Frankl, "no es lo que esperamos de la vida, sino lo que la vida espera de nosotros." Neel Burton es autor de Creciendo con depresión, El cielo y el infierno, la psicología de las emociones, y otros libros. Hola comunidad de Steemit, en esta oportunidad quiero compartir este post, que se originó de esta pregunta que me la hicieron el Domingo, y quede pensativa y solamente respondí una sola palabra: "Disfrútele" y a partir de allí me quedo la inquietud de investigar y reconocer el significado para mi. Fuente de Imagen. La vida es plenitud, libertad, paz, amor, gozo, gratitud, compartir, convivencia, bienestar, salud, tolerancia, éxitos, futuro y servicio para con nuestros semejantes. Realmente la palabra VIDA tiene un significado extenso, dependiendo del punto de vista que se le ponga. Por ejemplo la vida viene acompañada de experiencia buenas y malas, lo importante es aprender a vivirla sanamente cada día, ejercitando el perdón para pasar cada proceso sin frustración ni rencores. Igualmente, hay algo primordial que se convierte en ese motor que le da sentido a la vida, que te hace esforzarte cada día para conseguirlo y eso son los Sueños. Todo, absolutamente todo en esta vida comienza por un sueño en el corazón de una persona. Una idea que poco a poco va tomando fuerza, hasta que se convierte en una potencia creativa y nuestra vida en absoluto. Pero esto es creer que para que algo tenga propósito tiene que haber sido creado con este propósito particular en mente y, además, que nunca debe dejar de servir ese propósito original. Hace algunos años visité los viñedos de Châteauneuf-du-Pape al sur de Francia. Una tarde, recojí una piedra redonda llamada galet que me llevé de vuelta a Oxford y le di un buen uso como sujetalibros. En los viñedos de Châteauneuf-du-Pape, estas piedras sirven para capturar el calor del sol y soltarlo de vuelta durante las noches frías, lo que ayuda a que las uvas de piel gruesa maduren. Por supuesto que estas piedras no fueron creadas con ese o algún otro propósito en mente. Incluso si hubieran sido creadas para un propósito, sin duda no fue para hacer un gran vino o servir de sujetalibros. Durante esa misma tarde durante la cena, logré que mis amigos hicieran una prueba a ciegas de una botella de Bordeaux. Para disfrazar la botella la oculté dentro de un calcetín. A diferencia del galet, el calcetín había sido creado con un propósito claro en mente, aunque uno muy distinto (aunque no completamente incompatible con) el que asumí durante esa alegre velada. Tal vez queramos objetar que hablar sobre el significado de la vida no tiene caso porque la vida es solamente un preludio a algún tipo de vida eterna y esto, si queremos, es su propósito. Pero, se me ocurren al menos cuatro argumentos en contra de esta posición: No está para nada claro que exista o pueda existir algún tipo de vida eterna que represente la supervivencia del ego personal. Incluso si pudiera haber y hubiera algo como una vida eterna, vivir para siempre en sí no es un propósito. El concepto de la vida después de la muerte simplemente cambia el problema de lugar, rogando la pregunta: ¿cuál es el propósito de la vida eterna? Y si la vida eterna tiene un propósito predeterminado, de nuevo, no sabemos cuál es, y sea el que sea, preferiríamos no tenerlo. Apoyarse en una vida eterna no solo pospone la pregunta del propósito de la vida, sino que nos disuade o al menos nos desalienta de determinar un propósito o propósitos para lo que podría ser la única vida que sí tenemos. Si es la brevedad o finitud de la vida humana la que le da su forma y propósito (un argumento asociado con el filósofo Bernard Williams), entonces una vida eterna no puede, en sí, tener algún propósito. Así que, ya sea que exista Dios o no, ya sea que nos diera un propósito o no, y ya sea que tengamos una vida eterna después de la muerte, nos iría mejor creando nuestro propio propósito o propósitos. Para ponerlo en términos de Sartre (existencialistas) mientras que para el galet es cierto que la existencia precede la esencia, para el calcetín es cierto tanto que la esencia precede la existencia (cuando el calcetín se usa en un pie humano) y que la existencia precede la esencia (cuando el calcetín se utiliza para un propósito no planeado, por ejemplo, como cobertor de botellas). Nosotros, los seres humanos somos ya sea la roca o el calcetín, pero sin importar a cuál nos parezcamos, es mejor para nosotros crear nuestro propio propósito. Platón alguna vez definió al hombre como un animal bipedo y temerario de uñas aplanas (excluyendo así a los pollos desplumados); pero dio otra definición mucho mejor: "un ser en busca de significado". La vida humana puede no haber sido creada con algún propósito predeterminado, pero esto no tiene por qué significar que no pueda tener un propósito, o que este propósito no pueda ser tan bueno, si no es que mucho mejor, que cualquier propósito predeterminado. Y entonces, el significado de la vida, de nuestra vida, es el que decidamos darle. Pero, ¿cómo elegimos? En El hombre en busca de significado, el psiquiatra y neurólogo Viktor Frankl escribió sobre su calvario en un campo de concentración durante la Segunda Guerra Mundial. De manera interesante, Frankl encontró que aquellos que sobrevivían por más tiempo en los campos de concentración no eran los más fuertes físicamente, sino aquellos que retenían un sentido de control sobre su ambiente. Observó: Quienes vivíamos en campos de concentración podemos recordar a los hombres que iban de choza en choza reconfortando a los demás, regalando su último pedazo de pan. Tal vez eran pocos, pero ofrecen evidencia suficiente de que se le puede quitar todo a un hombre excepto una cosa: la última de las libertades humanas, elegir la propia actitud ante un conjunto de circunstancias, elegir el camino propio. El mensaje de Frankl es, a fin de cuentas, uno de esperanza: incluso en las circunstancias más absurdas, dolorosas y desalentadoras, todavía podemos darle significado a la vida. La vida en un campo de concentración le enseñó a Frankl que nuestro propósito o motivación en la vida no es el placer, como creía Freud, ni el poder, como creía Adler, sino el significado. Después de su liberación, Frankl fundó la escuela de logoterapia (del Griego logos que significa "razón" o "principio"), que a veces se conoce como la "Tercera escuela vienesa de psicoterapia" por haber aparecido después de las de Freud y Adler. El objetivo de la logoterapia es llevar a cabo un análisis existencial de la persona y, al hacerlo, ayudarle a descubrir o revelar el significado de su vida. De acuerdo con Frankl, el significado se puede encontrar mediante: Experimentar una realidad interactuando auténticamente con el ambiente y con los demás. Devolverle algo al mundo a través de la creatividad y autopenstrsión, y Cambiar nuestra actitud cuando nos enfrentamos a una situación o circunstancia que no podemos cambiar. "El punto," decía Frankl, "no es lo que esperamos de la vida, sino lo que la vida espera de nosotros." Neel Burton es autor de Creciendo con depresión, El cielo y el infierno, la psicología de las emociones, y otros libros. Hola comunidad de Steemit, en esta oportunidad quiero compartir este post, que se originó de esta pregunta que me la hicieron el Domingo, y quede pensativa y solamente respondí una sola palabra: "Disfrútele" y a partir de allí me quedo la inquietud de investigar y reconocer el significado para mi. Fuente de Imagen. La vida es plenitud, libertad, paz, amor, gozo, gratitud, compartir, convivencia, bienestar, salud, tolerancia, éxitos, futuro y servicio para con nuestros semejantes. Realmente la palabra VIDA tiene un significado extenso, dependiendo del punto de vista que se le ponga. Por ejemplo la vida viene acompañada de experiencia buenas y malas, lo importante es aprender a vivirla sanamente cada día, ejercitando el perdón para pasar cada proceso sin frustración ni rencores. Igualmente, hay algo primordial que se convierte en ese motor que le da sentido a la vida, que te hace esforzarte cada día para conseguirlo y eso son los Sueños. Todo, absolutamente todo en esta vida comienza por un sueño en el corazón de una persona. Una idea que poco a poco va tomando fuerza, hasta que se convierte en una potencia creativa y nuestra vida en absoluto. Pero esto es creer que para que algo tenga propósito tiene que haber sido creado con este propósito particular en mente y, además, que nunca debe dejar de servir ese propósito original. Hace algunos años visité los viñedos de Châteauneuf-du-Pape al sur de Francia. Una tarde, recojí una piedra redonda llamada galet que me llevé de vuelta a Oxford y le di un buen uso como sujetalibros. En los viñedos de Châteauneuf-du-Pape, estas piedras sirven para capturar el calor del sol y soltarlo de vuelta durante las noches frías, lo que ayuda a que las uvas de piel gruesa maduren. Por supuesto que estas piedras no fueron creadas con ese o algún otro propósito en mente. Incluso si hubieran sido creadas para un propósito, sin duda no fue para hacer un gran vino o servir de sujetalibros. Durante esa misma tarde durante la cena, logré que mis amigos hicieran una prueba a ciegas de una botella de Bordeaux. Para disfrazar la botella la oculté dentro de un calcetín. A diferencia del galet, el calcetín había sido creado con un propósito claro en mente, aunque uno muy distinto (aunque no completamente incompatible con) el que asumí durante esa alegre velada. Tal vez queramos objetar que hablar sobre el significado de la vida no tiene caso porque la vida es solamente un preludio a algún tipo de vida eterna y esto, si queremos, es su propósito. Pero, se me ocurren al menos cuatro argumentos en contra de esta posición: No está para nada claro que exista o pueda existir algún tipo de vida eterna que represente la supervivencia del ego personal. Incluso si pudiera haber y hubiera algo como una vida eterna, vivir para siempre en sí no es un propósito. El concepto de la vida después de la muerte simplemente cambia el problema de lugar, rogando la pregunta: ¿cuál es el propósito de la vida eterna? Y si la vida eterna tiene un propósito predeterminado, de nuevo, no sabemos cuál es, y sea el que sea, preferiríamos no tenerlo. Apoyarse en una vida eterna no solo pospone la pregunta del propósito de la vida, sino que nos disuade o al menos nos desalienta de determinar un propósito o propósitos para lo que podría ser la única vida que sí tenemos. Si es la brevedad o finitud de la vida humana la que le da su forma y propósito (un argumento asociado con el filósofo Bernard Williams), entonces una vida eterna no puede, en sí, tener algún propósito. Así que, ya sea que exista Dios o no, ya sea que nos diera un propósito o no, y ya sea que tengamos una vida eterna después de la muerte, nos iría mejor creando nuestro propio propósito o propósitos. Para ponerlo en términos de Sartre (existencialistas) mientras que para el galet es cierto que la existencia precede la esencia, para el calcetín es cierto tanto que la esencia precede la existencia (cuando el calcetín se usa en un pie humano) y que la existencia precede la esencia (cuando el calcetín se utiliza para un propósito no planeado, por ejemplo, como cobertor de botellas). Nosotros, los seres humanos somos ya sea la roca o el calcetín, pero sin importar a cuál nos parezcamos, es mejor para nosotros crear nuestro propio propósito. Platón alguna vez definió al hombre como un animal bipedo y temerario de uñas aplanas (excluyendo así a los pollos desplumados); pero dio otra definición mucho mejor: "un ser en busca de significado". La vida humana puede no haber sido creada con algún propósito predeterminado, pero esto no tiene por qué significar que no pueda tener un propósito, o que este propósito no pueda ser tan bueno, si no es que mucho mejor, que cualquier propósito predeterminado. Y entonces, el significado de la vida, de nuestra vida, es el que decidamos darle. Pero, ¿cómo elegimos? En El hombre en busca de significado, el psiquiatra y neurólogo Viktor Frankl escribió sobre su calvario en un campo de concentración durante la Segunda Guerra Mundial. De manera interesante, Frankl encontró que aquellos que sobrevivían por más tiempo en los campos de concentración no eran los más fuertes físicamente, sino aquellos que retenían un sentido de control sobre su ambiente. Observó: Quienes vivíamos en campos de concentración podemos recordar a los hombres que iban de choza en choza reconfortando a los demás, regalando su último pedazo de pan. Tal vez eran pocos, pero ofrecen evidencia suficiente de que se le puede quitar todo a un hombre excepto una cosa: la última de las libertades humanas, elegir la propia actitud ante un conjunto de circunstancias, elegir el camino propio. El mensaje de Frankl es, a fin de cuentas, uno de esperanza: incluso en las circunstancias más absurdas, dolorosas y desalentadoras, todavía podemos darle significado a la vida. La vida en un campo de concentración le enseñó a Frankl que nuestro propósito o motivación en la vida no es el placer, como creía Freud, ni el poder, como creía Adler, sino el significado. Después de su liberación, Frankl fundó la escuela de logoterapia (del Griego logos que significa "razón" o "principio"), que a veces se conoce como la "Tercera escuela vienesa de psicoterapia" por haber aparecido después de las de Freud y Adler. El objetivo de la logoterapia es llevar a cabo un análisis existencial de la persona y, al hacerlo, ayudarle a descubrir o revelar el significado de su vida. De acuerdo con Frankl, el significado se puede encontrar mediante: Experimentar una realidad interactuando auténticamente con el ambiente y con los demás. Devolverle algo al mundo a través de la creatividad y autopenstrsión, y Cambiar nuestra actitud cuando nos enfrentamos a una situación o circunstancia que no podemos cambiar. "El punto," decía Frankl, "no es lo que esperamos de la vida, sino lo que la vida espera de nosotros." Neel Burton es autor de Creciendo con depresión, El cielo y el infierno, la psicología de las emociones, y otros libros. Hola comunidad de Steemit, en esta oportunidad quiero compartir este post, que se originó de esta pregunta que me la hicieron el Domingo, y quede pensativa y solamente respondí una sola palabra: "Disfrútele" y a partir de allí me quedo la inquietud de investigar y reconocer el significado para mi. Fuente de Imagen. La vida es plenitud, libertad, paz, amor, gozo, gratitud, compartir, convivencia, bienestar, salud, tolerancia, éxitos, futuro y servicio para con nuestros semejantes. Realmente la palabra VIDA tiene un significado extenso, dependiendo del punto de vista que se le ponga. Por ejemplo la vida viene acompañada de experiencia buenas y malas, lo importante es aprender a vivirla sanamente cada día, ejercitando el perdón para pasar cada proceso sin frustración ni rencores. Igualmente, hay algo primordial que se convierte en ese motor que le da sentido a la vida, que te hace esforzarte cada día para conseguirlo y eso son los Sueños. Todo, absolutamente todo en esta vida comienza por un sueño en el corazón de una persona. Una idea que poco a poco va tomando fuerza, hasta que se convierte en una potencia creativa y nuestra vida en absoluto. Pero esto es creer que para que algo tenga propósito tiene que haber sido creado con este propósito particular en mente y, además, que nunca debe dejar de servir ese propósito original. Hace algunos años visité los viñedos de Châteauneuf-du-Pape al sur de Francia. Una tarde, recojí una piedra redonda llamada galet que me llevé de vuelta a Oxford y le di un buen uso como sujetalibros. En los viñedos de Châteauneuf-du-Pape, estas piedras sirven para capturar el calor del sol y soltarlo de vuelta durante las noches frías, lo que ayuda a que las uvas de piel gruesa maduren. Por supuesto que estas piedras no fueron creadas con ese o algún otro propósito en mente. Incluso si hubieran sido creadas para un propósito, sin duda no fue para hacer un gran vino o servir de sujetalibros. Durante esa misma tarde durante la cena, logré que mis amigos hicieran una prueba a ciegas de una botella de Bordeaux. Para disfrazar la botella la oculté dentro de un calcetín. A diferencia del galet, el calcetín había sido creado con un propósito claro en mente, aunque uno muy distinto (aunque no completamente incompatible con) el que asumí durante esa alegre velada. Tal vez queramos objetar que hablar sobre el significado de la vida no tiene caso porque la vida es solamente un preludio a algún tipo de vida eterna y esto, si queremos, es su propósito. Pero, se me ocurren al menos cuatro argumentos en contra de esta posición: No está para nada claro que exista o pueda existir algún tipo de vida eterna que represente la supervivencia del ego personal. Incluso si pudiera haber y hubiera algo como una vida eterna, vivir para siempre en sí no es un propósito. El concepto de la vida después de la muerte simplemente cambia el problema de lugar, rogando la pregunta: ¿cuál es el propósito de la vida eterna? Y si la vida eterna tiene un propósito predeterminado, de nuevo, no sabemos cuál es, y sea el que sea, preferiríamos no tenerlo. Apoyarse en una vida eterna no solo pospone la pregunta del propósito de la vida, sino que nos disuade o al menos nos desalienta de determinar un propósito o propósitos para lo que podría ser la única vida que sí tenemos. Si es la brevedad o finitud de la vida humana la que le da su forma y propósito (un argumento asociado con el filósofo Bernard Williams), entonces una vida eterna no puede, en sí, tener algún propósito. Así que, ya sea que exista Dios o no, ya sea que nos diera un propósito o no, y ya sea que tengamos una vida eterna después de la muerte, nos iría mejor creando nuestro propio propósito o propósitos. Para ponerlo en términos de Sartre (existencialistas) mientras que para el galet es cierto que la existencia precede la esencia, para el calcetín es cierto tanto que la esencia precede la existencia (cuando el calcetín se usa en un pie humano) y que la existencia precede la esencia (cuando el calcetín se utiliza para un propósito no planeado, por ejemplo, como cobertor de botellas). Nosotros, los seres humanos somos ya sea la roca o el calcetín, pero sin importar a cuál nos parezcamos, es mejor para nosotros crear nuestro propio propósito. Platón alguna vez definió al hombre como un animal bipedo y temerario de uñas aplanas (excluyendo así a los pollos desplumados); pero dio otra definición mucho mejor: "un ser en busca de significado". La vida humana puede no haber sido creada con algún propósito predeterminado, pero esto no tiene por qué significar que no pueda tener un propósito, o que este propósito no pueda ser tan bueno, si no es que mucho mejor, que cualquier propósito predeterminado. Y entonces, el significado de la vida, de nuestra vida, es el que decidamos darle. Pero, ¿cómo elegimos? En El hombre en busca de significado, el psiquiatra y neurólogo Viktor Frankl escribió sobre su calvario en un campo de concentración durante la Segunda Guerra Mundial. De manera interesante, Frankl encontró que aquellos que sobrevivían por más tiempo en los campos de concentración no eran los más fuertes físicamente, sino aquellos que retenían un sentido de control sobre su ambiente. Observó: Quienes vivíamos en campos de concentración podemos recordar a los hombres que iban de choza en choza reconfortando a los demás, regalando su último pedazo de pan. Tal vez eran pocos, pero ofrecen evidencia suficiente de que se le puede quitar todo a un hombre excepto una cosa: la última de las libertades humanas, elegir la propia actitud ante un conjunto de circunstancias, elegir el camino propio. El mensaje de Frankl es, a fin de cuentas, uno de esperanza: incluso en las circunstancias más absurdas, dolorosas y desalentadoras, todavía podemos darle significado a la vida. La vida en un campo de concentración le enseñó a Frankl que nuestro propósito o motivación en la vida no es el placer, como creía Freud, ni el poder, como creía Adler, sino el significado. Después de su liberación, Frankl fundó la escuela de logoterapia (del Griego logos que significa "razón" o "principio"), que a veces se conoce como la "Tercera escuela vienesa de psicoterapia" por haber aparecido después de las de Freud y Adler. El objetivo de la logoterapia es llevar a cabo un análisis existencial de la persona y, al hacerlo, ayudarle a descubrir o revelar el significado de su vida. De acuerdo con Frankl, el significado se puede encontrar mediante: Experimentar una realidad interactuando auténticamente con el ambiente y con los demás. Devolverle algo al mundo a través de la creatividad y autopenstrsión, y Cambiar nuestra actitud cuando nos enfrentamos a una situación o circunstancia que no podemos cambiar. "El punto," decía Frankl, "no es lo que esperamos de la vida, sino lo que la vida espera de nosotros." Neel Burton es autor de Creciendo con depresión, El cielo y el infierno, la psicología de las emociones, y otros libros. Hola comunidad de Steemit, en esta oportunidad quiero compartir este post, que se originó de esta pregunta que me la hicieron el Domingo, y quede pensativa y solamente respondí una sola palabra: "Disfrútele" y a partir de allí me quedo la inquietud de investigar y reconocer el significado para mi. Fuente de Imagen. La vida es plenitud, libertad, paz, amor, gozo, gratitud, compartir, convivencia, bienestar, salud, tolerancia, éxitos, futuro y servicio para con nuestros semejantes. Realmente la palabra VIDA tiene un significado extenso, dependiendo del punto de vista que se le ponga. Por ejemplo la vida viene acompañada de experiencia buenas y malas, lo importante es aprender a vivirla sanamente cada día, ejercitando el perdón para pasar cada proceso sin frustración ni rencores. Igualmente, hay algo primordial que se convierte en ese motor que le da sentido a la vida, que te hace esforzarte cada día para conseguirlo y eso son los Sueños. Todo, absolutamente todo en esta vida comienza por un sueño en el corazón de una persona. Una idea que poco a poco va tomando fuerza, hasta que se convierte en una potencia creativa y nuestra vida en absoluto. Pero esto es creer que para que algo tenga propósito tiene que haber sido creado con este propósito particular en mente y, además, que nunca debe dejar de servir ese propósito original. Hace algunos años visité los viñedos de Châteauneuf-du-Pape al sur de Francia. Una tarde, recojí una piedra redonda llamada galet que me llevé de vuelta a Oxford y le di un buen uso como sujetalibros. En los viñedos de Châteauneuf-du-Pape, estas piedras sirven para capturar el calor del sol y soltarlo de vuelta durante las noches frías, lo que ayuda a que las uvas de piel gruesa maduren. Por supuesto que estas piedras no fueron creadas con ese o algún otro propósito en mente. Incluso si hubieran sido creadas para un propósito, sin duda no fue para hacer un gran vino o servir de sujetalibros. Durante esa misma tarde durante la cena, logré que mis amigos hicieran una prueba a ciegas de una botella de Bordeaux. Para disfrazar la botella la oculté dentro de un calcetín. A diferencia del galet, el calcetín había sido creado con un propósito claro en mente, aunque uno muy distinto (aunque no completamente incompatible con) el que asumí durante esa alegre velada. Tal vez queramos objetar que hablar sobre el significado de la vida no tiene caso porque la vida es solamente un preludio a algún tipo de vida eterna y esto, si queremos, es su propósito. Pero, se me ocurren al menos cuatro argumentos en contra de esta posición: No está para nada claro que exista o pueda existir algún tipo de vida eterna que represente la supervivencia del ego personal. Incluso si pudiera haber y hubiera algo como una vida eterna, vivir para siempre en sí no es un propósito. El concepto de la vida después de la muerte simplemente cambia el problema de lugar, rogando la pregunta: ¿cuál es el propósito de la vida eterna? Y si la vida eterna tiene un propósito predeterminado, de nuevo, no sabemos cuál es, y sea el que sea, preferiríamos no tenerlo. Apoyarse en una vida eterna no solo pospone la pregunta del propósito de la vida, sino que nos disuade o al menos nos desalienta de determinar un propósito o propósitos para lo que podría ser la única vida que sí tenemos. Si es la brevedad o finitud de la vida humana la que le da su forma y propósito (un argumento asociado con el filósofo Bernard Williams), entonces una vida eterna no puede, en sí, tener algún propósito. Así que, ya sea que exista Dios o no, ya sea que nos diera un propósito o no, y ya sea que tengamos una vida eterna después de la muerte, nos iría mejor creando nuestro propio propósito o propósitos. Para ponerlo en términos de Sartre (existencialistas) mientras que para el galet es cierto que la existencia precede la esencia, para el calcetín es cierto tanto que la esencia precede la existencia (cuando el calcetín se usa en un pie humano) y que la existencia precede la esencia (cuando el calcetín se utiliza para un propósito no planeado, por ejemplo, como cobertor de botellas). Nosotros, los seres humanos somos ya sea la roca o el calcetín, pero sin importar a cuál nos parezcamos, es mejor para nosotros crear nuestro propio propósito. Platón alguna vez definió al hombre como un animal bipedo y temerario de uñas aplanas (excluyendo así a los pollos desplumados); pero dio otra definición mucho mejor: "un ser en busca de significado". La vida humana puede no haber sido creada con algún propósito predeterminado, pero esto no tiene por qué significar que no pueda tener un propósito, o que este propósito no pueda ser tan bueno, si no es que mucho mejor, que cualquier propósito predeterminado. Y entonces, el significado de la vida, de nuestra vida, es el que decidamos darle. Pero, ¿cómo elegimos? En El hombre en busca de significado, el psiquiatra y neurólogo Viktor Frankl escribió sobre su calvario en un campo de concentración durante la Segunda Guerra Mundial. De manera interesante, Frankl encontró que aquellos que sobrevivían por más tiempo en los campos de concentración no eran los más fuertes físicamente, sino aquellos que retenían un sentido de control sobre su ambiente. Observó: Quienes vivíamos en campos de concentración podemos recordar a los hombres que iban de choza en choza reconfortando a los demás, regalando su último pedazo de pan. Tal vez eran pocos, pero ofrecen evidencia suficiente de que se le puede quitar todo a un hombre excepto una cosa: la última de las libertades humanas, elegir la propia actitud ante un conjunto de circunstancias, elegir el camino propio. El mensaje de Frankl es, a fin de cuentas, uno de esperanza: incluso en las circunstancias más absurdas, dolorosas y desalentadoras, todavía podemos darle significado a la vida. La vida en un campo de concentración le enseñó a Frankl que nuestro propósito o motivación en la vida no es el placer, como creía Freud, ni el poder, como creía Adler, sino el significado. Después de su liberación, Frankl fundó la escuela de logoterapia (del Griego logos que significa "razón" o "principio"), que a veces se conoce como la "Tercera escuela vienesa de psicoterapia" por haber aparecido después de las de Freud y Adler. El objetivo de la logoterapia es llevar a cabo un análisis existencial de la persona y, al hacerlo, ayudarle a descubrir o revelar el significado de su vida. De acuerdo con Frankl, el significado se puede encontrar mediante: Experimentar una realidad interactuando auténticamente con el ambiente y con los demás. Devolverle algo al mundo a través de la creatividad y autopenstrsión, y Cambiar nuestra actitud cuando nos enfrentamos a una situación o circunstancia que no podemos cambiar. "El punto," decía Frankl, "no es lo que esperamos de la vida, sino lo que la vida espera de nosotros." Neel Burton es autor de Creciendo con depresión, El cielo y el infierno, la psicología de las emociones, y otros libros. Hola comunidad de Steemit, en esta oportunidad quiero compartir este post, que se originó de esta pregunta que me la hicieron el Domingo, y quede pensativa y solamente respondí una sola palabra: "Disfrútele" y a partir de allí me quedo la inquietud de investigar y reconocer el significado para mi. Fuente de Imagen. La vida es plenitud, libertad, paz, amor, gozo, gratitud, compartir, convivencia, bienestar, salud, tolerancia, éxitos, futuro y servicio para con nuestros semejantes. Realmente la palabra VIDA tiene un significado extenso, dependiendo del punto de vista que se le ponga. Por ejemplo la vida viene acompañada de experiencia buenas y malas, lo importante es aprender a vivirla sanamente cada día, ejercitando el perdón para pasar cada proceso sin frustración ni rencores. Igualmente, hay algo primordial que se convierte en ese motor que le da sentido a la vida, que te hace esforzarte cada día para conseguirlo y eso son los Sueños. Todo, absolutamente todo en esta vida comienza por un sueño en el corazón de una persona. Una idea que poco a poco va tomando fuerza, hasta que se convierte en una potencia creativa y nuestra vida en absoluto. Pero esto es creer que para que algo tenga propósito tiene que haber sido creado con este propósito particular en mente y, además, que nunca debe dejar de servir ese propósito original. Hace algunos años visité los viñedos de Châteauneuf-du-Pape al sur de Francia. Una tarde, recojí una piedra redonda llamada galet que me llevé de vuelta a Oxford y le di un buen uso como sujetalibros. En los viñedos de Châteauneuf-du-Pape, estas piedras sirven para capturar el calor del sol y soltarlo de vuelta durante las noches frías, lo que ayuda a que las uvas de piel gruesa maduren. Por supuesto que estas piedras no fueron creadas con ese o algún otro propósito en mente. Incluso si hubieran sido creadas para un propósito, sin duda no fue para hacer un gran vino o servir de sujetalibros. Durante esa misma tarde durante la cena, logré que mis amigos hicieran una prueba a ciegas de una botella de Bordeaux. Para disfrazar la botella la oculté dentro de un calcetín. A diferencia del galet, el calcetín había sido creado con un propósito claro en mente, aunque uno muy distinto (aunque no completamente incompatible con) el que asumí durante esa alegre velada. Tal vez queramos objetar que hablar sobre el significado de la vida no tiene caso porque la vida es solamente un preludio a algún tipo de vida eterna y esto, si queremos, es su propósito. Pero, se me ocurren al menos cuatro argumentos en contra de esta posición: No está para nada claro que exista o pueda existir algún tipo de vida eterna que represente la supervivencia del ego personal. Incluso si pudiera haber y hubiera algo como una vida eterna, vivir para siempre en sí no es un propósito. El concepto de la vida después de la muerte simplemente cambia el problema de lugar, rogando la pregunta: ¿cuál es el propósito de la vida eterna? Y si la vida eterna tiene un propósito predeterminado, de nuevo, no sabemos cuál es, y sea el que sea, preferiríamos no tenerlo. Apoyarse en una vida eterna no solo pospone la pregunta del propósito de la vida, sino que nos disuade o al menos nos desalienta de determinar un propósito o propósitos para lo que podría ser la única vida que sí tenemos. Si es la brevedad o finitud de la vida humana la que le da su forma y propósito (un argumento asociado con el filósofo Bernard Williams), entonces una vida eterna no puede, en sí, tener algún propósito. Así que, ya sea que exista Dios o no, ya sea que nos diera un propósito o no, y ya sea que tengamos una vida eterna después de la muerte, nos iría mejor creando nuestro propio propósito o propósitos. Para ponerlo en términos de Sartre (existencialistas) mientras que para el galet es cierto que la existencia precede la esencia, para el calcetín es cierto tanto que la esencia precede la existencia (cuando el calcetín se usa en un pie humano) y que la existencia precede la esencia (cuando el calcetín se utiliza para un propósito no planeado, por ejemplo, como cobertor de botellas). Nosotros, los seres humanos somos ya sea la roca o el calcetín, pero sin importar a cuál nos parezcamos, es mejor para nosotros crear nuestro propio propósito. Platón alguna vez definió al hombre como un animal bipedo y temerario de uñas aplanas (excluyendo así a los pollos desplumados); pero dio otra definición mucho mejor: "un ser en busca de significado". La vida humana puede no haber sido creada con algún propósito predeterminado, pero esto no tiene por qué significar que no pueda tener un propósito, o que este propósito no pueda ser tan bueno, si no es que mucho mejor, que cualquier propósito predeterminado. Y entonces, el significado de la vida, de nuestra vida, es el que decidamos darle. Pero, ¿cómo elegimos? En El hombre en busca de significado, el psiquiatra y neurólogo Viktor Frankl escribió sobre su calvario en un campo de concentración durante la Segunda Guerra Mundial. De manera interesante, Frankl encontró que aquellos que sobrevivían por más tiempo en los campos de concentración no eran los más fuertes físicamente, sino aquellos que retenían un sentido de control sobre su ambiente. Observó: Quienes vivíamos en campos de concentración podemos recordar a los hombres que iban de choza en choza reconfortando a los demás, regalando su último pedazo de pan. Tal vez eran pocos, pero ofrecen evidencia suficiente de que se le puede quitar todo a un hombre excepto una cosa: la última de las libertades humanas, elegir la propia actitud ante un conjunto de circunstancias, elegir el camino propio. El mensaje de Frankl es, a fin de cuentas, uno de esperanza: incluso en las circunstancias más absurdas, dolorosas y desalentadoras, todavía podemos darle significado a la vida. La vida en un campo de concentración le enseñó a Frankl que nuestro propósito o motivación en la vida no es el placer, como creía Freud, ni el poder, como creía Adler, sino el significado. Después de su liberación, Frankl fundó la escuela de logoterapia (del Griego logos que significa "razón" o "principio"), que a veces se conoce como la "Tercera escuela vienesa de psicoterapia" por haber aparecido después de las de Freud y Adler. El objetivo de la logoterapia es llevar a cabo un análisis existencial de la persona y, al hacerlo, ayudarle a descubrir o revelar el significado de su vida. De acuerdo con Frankl, el significado se puede encontrar mediante: Experimentar una realidad interactuando auténticamente con el ambiente y con los demás. Devolverle algo al mundo a través de la creatividad y autopenstrsión, y Cambiar nuestra actitud cuando nos enfrentamos a una situación o circunstancia que no podemos cambiar. "El punto," decía Frankl, "no es lo que esperamos de la vida, sino lo que la vida espera de nosotros." Neel Burton es autor de Creciendo con depresión, El cielo y el infierno, la psicología de las emociones, y otros libros. Hola comunidad de Steemit, en esta oportunidad quiero compartir este post, que se originó de esta pregunta que me la hicieron el Domingo, y quede pensativa y solamente respondí una sola palabra: "Disfrútele" y a partir de allí me quedo la inquietud de investigar y reconocer el significado para mi. Fuente de Imagen. La vida es plenitud, libertad, paz, amor, gozo, gratitud, compartir, convivencia, bienestar, salud, tolerancia, éxitos, futuro y servicio para con nuestros semejantes. Realmente la palabra VIDA tiene un significado extenso, dependiendo del punto de vista que se le ponga. Por ejemplo la vida viene acompañada de experiencia buenas y malas, lo importante es aprender a vivirla sanamente cada día, ejercitando el perdón para pasar cada proceso sin frustración ni rencores. Igualmente, hay algo primordial que se convierte en ese motor que le da sentido a la vida, que te hace esforzarte cada día para conseguirlo y eso son los Sueños. Todo, absolutamente todo en esta vida comienza por un sueño en el corazón de una persona. Una idea que poco a poco va tomando fuerza, hasta que se convierte en una potencia creativa y nuestra vida en absoluto. Pero esto es creer que para que algo tenga propósito tiene que haber sido creado con este propósito particular en mente y, además, que nunca debe dejar de servir ese propósito original. Hace algunos años visité los viñedos de Châteauneuf-du-Pape al sur de Francia. Una tarde, recojí una piedra redonda llamada galet que me llevé de vuelta a Oxford y le di un buen uso como sujetalibros. En los viñedos de Châteauneuf-du-Pape, estas piedras sirven para capturar el calor del sol y soltarlo de vuelta durante las noches frías, lo que ayuda a que las uvas de piel gruesa maduren. Por supuesto que estas piedras no fueron creadas con ese o algún otro propósito en mente. Incluso si hubieran sido creadas para un propósito, sin duda no fue para hacer un gran vino o servir de sujetalibros. Durante esa misma tarde durante la cena, logré que mis amigos hicieran una prueba a ciegas de una botella de Bordeaux. Para disfrazar la botella la oculté dentro de un calcetín. A diferencia del galet, el calcetín había sido creado con un propósito claro en mente, aunque uno muy distinto (aunque no completamente incompatible con) el que asumí durante esa alegre velada. Tal vez queramos objetar que hablar sobre el significado de la vida no tiene caso porque la vida es solamente un preludio a algún tipo de vida eterna y esto, si queremos, es su propósito. Pero, se me ocurren al menos cuatro argumentos en contra de esta posición: No está para nada claro que exista o pueda existir algún tipo de vida eterna que represente la supervivencia del ego personal. Incluso si pudiera haber y hubiera algo como una vida eterna, vivir para siempre en sí no es un propósito. El concepto de la vida después de la muerte simplemente cambia el problema de lugar, rogando la pregunta: ¿cuál es el propósito de la vida eterna? Y si la vida eterna tiene un propósito predeterminado, de nuevo, no sabemos cuál es, y sea el que sea, preferiríamos no tenerlo. Apoyarse en una vida eterna no solo pospone la pregunta del propósito de la vida, sino que nos disuade o al menos nos desalienta de determinar un propósito o propósitos para lo que podría ser la única vida que sí tenemos. Si es la brevedad o finitud de la vida humana la que le da su forma y propósito (un argumento asociado con el filósofo Bernard Williams), entonces una vida eterna no puede, en sí, tener algún propósito. Así que, ya sea que exista Dios o no, ya sea que nos diera un propósito o no, y ya sea que tengamos una vida eterna después de la muerte, nos iría mejor creando nuestro propio propósito o propósitos. Para ponerlo en términos de Sartre (existencialistas) mientras que para el galet es cierto que la existencia precede la esencia, para el calcetín es cierto tanto que la esencia precede la existencia (cuando el calcetín se usa en un pie humano) y que la existencia precede la esencia (cuando el calcetín se utiliza para un propósito no planeado, por ejemplo, como cobertor de botellas). Nosotros, los seres humanos somos ya sea la roca o el calcetín, pero sin importar a cuál nos parezcamos, es mejor para nosotros crear nuestro propio propósito. Platón alguna vez definió al hombre como un animal bipedo y temerario de uñas aplanas (excluyendo así a los pollos desplumados); pero dio otra definición mucho mejor: "un ser en busca de significado". La vida humana puede no haber sido creada con algún propósito predeterminado, pero esto no tiene por qué significar que no pueda tener un propósito, o que este propósito no pueda ser tan bueno, si no es que mucho mejor, que cualquier propósito predeterminado. Y entonces, el significado de la vida, de nuestra vida, es el que decidamos darle. Pero, ¿cómo elegimos? En El hombre en busca de significado, el psiquiatra y neurólogo Viktor Frankl escribió sobre su calvario en un campo de concentración durante la Segunda Guerra Mundial. De manera interesante, Frankl encontró que aquellos que sobrevivían por más tiempo en los campos de concentración no eran los más fuertes físicamente, sino aquellos que retenían un sentido de control sobre su ambiente. Observó: Quienes vivíamos en campos de concentración podemos recordar a los hombres que iban de choza en choza reconfortando a los demás, regalando su último pedazo de pan. Tal vez eran pocos, pero ofrecen evidencia suficiente de que se le puede quitar todo a un hombre excepto una cosa: la última de las libertades humanas, elegir la propia actitud ante un conjunto de circunstancias, elegir el camino propio. El mensaje de Frankl es, a fin de cuentas, uno de esperanza: incluso en las circunstancias más absurdas, dolorosas y desalentadoras, todavía podemos darle significado a la vida. La vida en un campo de concentración le enseñó a Frankl que nuestro propósito o motivación en la vida no es el placer, como creía Freud, ni el poder, como creía Adler, sino el significado. Después de su liberación, Frankl fundó la escuela de logoterapia (del Griego logos que significa "razón" o "principio"), que a veces se conoce como la "Tercera escuela vienesa de psicoterapia" por haber aparecido después de las de Freud y Adler. El objetivo de la logoterapia es llevar a cabo un análisis existencial de la persona y, al hacerlo, ayudarle a descubrir o revelar el significado de su vida. De acuerdo con Frankl, el significado se puede encontrar mediante: Experimentar una realidad interactuando auténticamente con el ambiente y con los demás. Devolverle algo al mundo a través de la creatividad y autopenstrsión, y Cambiar nuestra actitud cuando nos enfrentamos a una situación o circunstancia que no podemos cambiar. "El punto," decía Frankl, "no es lo que esperamos de la vida, sino lo que la vida espera de nosotros." Neel Burton es autor de Creciendo con depresión, El cielo y el infierno, la psicología de las emociones, y otros libros. Hola comunidad de Steemit, en esta oportunidad quiero compartir este post, que se originó de esta pregunta que me la hicieron el Domingo, y quede pensativa y solamente respondí una sola palabra: "Disfrútele" y a partir de allí me quedo la inquietud de investigar y reconocer el significado para mi. Fuente de Imagen. La vida es plenitud, libertad, paz, amor, gozo, gratitud, compartir, convivencia, bienestar, salud, tolerancia, éxitos, futuro y servicio para con nuestros semejantes. Realmente la palabra VIDA tiene un significado extenso, dependiendo del punto de vista que se le ponga. Por ejemplo la vida viene acompañada de experiencia buenas y malas, lo importante es aprender a vivirla sanamente cada día, ejercitando el perdón para pasar cada proceso sin frustración ni rencores. Igualmente, hay algo primordial que se convierte en ese motor que le da sentido a la vida, que te hace esforzarte cada día para conseguirlo y eso son los Sueños. Todo, absolutamente todo en esta vida comienza por un sueño en el corazón de una persona. Una idea que poco a poco va tomando fuerza, hasta que se convierte en una potencia creativa y nuestra vida en absoluto. Pero esto es creer que para que algo tenga propósito tiene que haber sido creado con este propósito particular en mente y, además, que nunca debe dejar de servir ese propósito original. Hace algunos años visité los viñedos de Châteauneuf-du-Pape al sur de Francia. Una tarde, recojí una piedra redonda llamada galet que me llevé de vuelta a Oxford y le di un buen