

Crezco de forma integral

Trato de mejorar todos los aspectos que me hacen persona

- ¿Cómo puedo mejorar mi aspecto físico? ¿Mi salud? (alimentarme de forma saludable, visitar al médico, hacer ejercicio, etc.)

El cuidar de la salud no siempre se toma como prioridad porque las tomamos por echo o esperamos a sentirnos mal para visitar médicos y llenarnos de pastillas. En lo personal, prefiero cuidarme antes de llegar al momento de tomar muchas pastillas o “no pueda vivir” sin estas. Así que medicamente he realizado exámenes generales. Realizar ejercicios ha sido una manera de pasatiempo y realizar trabajo físico y no ser tan sedentaria desde pequeña. Pero hace unos pocos años decidí enfocarme porque no estaba feliz con mi aspecto físico aunque siempre realice ejercicios, deportes; notando que en realidad no lo tomaba con seriedad y lo tome como meta ya que estaba con sobre peso y con porcentajes de grasa muy elevados; ha sido y sigue siendo un proceso, pero me gusta realizar ejercicio, y también mejora mi estado de ánimo y lo siento liberador; haciendo conciencia también con la alimentación, ya que todo esta conectado.

- ¿Qué circunstancias pueden afectar mi equilibrio emocional? (manejo de ira, vencer el miedo, perdonar, sensibilidad, etc.)

Circunstancias que pueda afectar mi equilibrio emocionalmente, sentir que me altero de manera rápida cuando alguien no es racional, o me habla de manera enojada y ofensiva. Principalmente con mi familia. Soy sensible con muchos aspectos emocionales, tanto felices, tristes u otros; y es un reto controlarme frente a las personas, por ejemplo enojarme y de la rabia llorar.

- ¿Cómo puedo ayudar al desarrollo de mi aspecto intelectual? (estudiar, aprender un idioma, tomar un curso, etc.)

Para desarrollar la parte intelectual, tanto propia, como en conjunto a mi carrera, es fomentar la lectura, tomando cursos de inglés, de chocolatería y cocina para adquirir más conocimientos de mi área adquiriendo concejos y a la vez experimentar con los conocimientos que adquiero en estos.

- ¿Qué haré para ejercitar mi voluntad? (hacer las cosas que me cuestan, pero las reconozco como convenientes.)

El enfoque, concentración, aunque me cuente lo considero importante, y atreverme más. Que no es solo un sueño y que es mi realidad ahora. Ver cómo me motiva servir y complacer a los clientes. Actuar y poner mis elecciones y sueños a flote. Con la esperanza que mis elecciones no tengan consecuencias negativas, aprender y emprender/superar.