



# CONECTAR, COMPARTIR & VIVIR EN bienestar

Karina Paéz, experta en transformación personal y potencialización del talento humano, invita a los lectores de Revista Ekos Violeta a reflexionar sobre la importancia de cultivar conexiones sociales sólidas para llevar una vida más larga y saludable.

A

lo largo de la historia, estudios respaldan la idea de que conexiones sociales sólidas se relacionan con una vida más larga y saludable. La clave consiste en construir una red de apoyo genuina basada en valores, creencias y sueños compartidos con un propósito colectivo.

Te invito a que cierres tus ojos y revivas el momento más feliz reciente; probablemente eres el protagonista, generando espacios que te hacen bien y que son compartidos con seres que suman.

Cada uno es único; comienza por conocerte, identifica tus talentos y lo que amas hacer, ábrete a nuevos lugares, intereses para encontrar nuevas personas enfocándote en la calidad más que en la cantidad. Identifica al menos 10 personas "verdes", que suman a tu vida. Evalúa proximidad, tiempo compartido, reciprocidad y fortalece esas relaciones. Acercarlas depende de ti, mientras que las personas "rojas" merecen menos tiempo, energía y esfuerzo, y también puedes alejarlas.

Elegir con quién estar está en nuestro poder consciente. Todos merece-

mos vivir en felicidad, paz y armonía, ligados a las personas cercanas. La soledad afecta la salud, mientras que la interacción social contribuye a una vida plena, reduciendo el riesgo de depresión. Si te sientes solo/a levanta tu mano, pide ayuda, cuéntale a la gente ya que hoy en día es muy común que seamos más conscientes de nuestra salud mental y muchas veces no logramos gestionar nuestras emociones solos, pedir ayuda se vale!

**Formemos tribus modernas, grupos afines con conexiones sólidas. Conectar con quienes nos benefician es esencial.**

Llama, escribe, acércate a personas positivas. Explora nuevas actividades y personas que compartan tus pasiones. Elige conscientemente dónde invertir tu tiempo, tu vida, tu conocimiento, tu cuerpo y donde claramente decir no. ♡

Aquí te dejo acciones de fácil acceso y 100% en tus manos:

- GENERA ESPACIOS DE NETWORKING.
- INVITA A OTROS A DISFRUTAR LO QUE AMAS.
- DESCUBRE NUEVOS HOBBIES.
- ENCUENTRA LO QUE TE HACE SENTIR VIVO.
- AGENDA TIEMPO SOLO PARA TI.
- CREA GRUPOS ACORDES A TUS INTERESES.
- TRABAJA SOLO 8 HORAS DANDO LO MEJOR DE TI.
- PON TIEMPO EN AGENDA PARA EJERCITARTE, PROBAR SABORES, LUGARES Y EXPERIENCIAS.

**Así podrás Elegir, Acercar, Alejar, Conectar y Compartir para vivir en bienestar. ¿Te atreves?"**