

## Personal #3

### SALUD - EL MANTRA NUEVO DE LA EDAD

La salud es una filosofía de la vida que abarca siete dimensiones, representada por la palabra CREENCIA - cuerpo, emociones, sustento, Intellect, tierra, familia/amigos, y alcohol/alma.

La salud requiere el balance. Cada dimensión es relacionada con un rayo en una rueda, búsquedas de un mindset de la salud crecer en cada dimensión, no apenas una, de modo que la rueda ruede suavemente.

- La salud física ayuda a determinar la longevidad y la calidad de la vida. Requiere actividad física regular, comiendo bien, tomando decisiones responsables, consiguiendo chequeos médicos regulares y tomando medidas para prevenir lesiones.
- La dimensión social acentúa la interdependencia con otras y la naturaleza, incluyendo la búsqueda de la armonía en su familia y comunidad. Las buenas habilidades de la comunicación, estableciendo una capacidad para experimentar intimidad e identificar una red de la ayuda de amigos y de la familia ayudan a salud interpersonal y social del collarín.  
La dimensión ocupacional implica el invertir de tiempo en las áreas que ganarán la satisfacción y el enriquecimiento personales contribuyendo sus regalos, habilidades y talento únicos.  
La salud espiritual posee un sistema de valores o la creencia que dan el significado o el propósito a la vida. Ayuda a uno para conseguir con épocas difíciles y puede ser practicada bajo la forma de naturaleza, arte, meditación, activismo o religión organizada. Las calidades de la salud emocional incluyen autoestima, selfacceptance, selfconfidence, selfontrol, relaciones de satisfacción y la capacidad de compartir sensaciones.
- El componente intelectual de la salud implica una capacidad de pensar críticamente, la franqueza a las nuevas ideas, la creatividad, el sentido del humor y la curiosidad.
- La salud ambiental requiere aprender alrededor y de protección de peligros para el medio ambiente, y hacer cuál es posible ayudar a reducir o a eliminar esos peligros.

La salud es subjetiva. Cada uno de nosotros percibe salud diferentemente. ¡Para alguien puede significar habilidades mejores de la

comunicación que se convierten, porque otros está perdiendo esos kilos adicionales que inculquen confianza y que sentido del bienestar!

La salud óptima depende de un equilibrio sano de cuatro fundamentales: actividad física, comiendo hábitos, la tensión de manejo y medidas preventivas tales como exámenes y chequeos médicos regulares.

**Citation:**

"SALUD - EL MANTRA NUEVO DE LA EDAD." [depression-guide.com](http://www.depression-guide.com). Depression Guide. 3 July 2009 <<http://www.depression-guide.com/lang/es/wellness-article.htm>>.