

Día 1 #ElMejorAñoDeTuVida

La filosofía de Marco Aurelio, como se refleja en sus "Meditaciones", a menudo enfatiza la impermanencia de la vida y la importancia de vivir de acuerdo con virtudes y principios éticos. Inspirados en estas ideas, puedes realizar un ejercicio de reflexión sobre tu vida y tus objetivos, imaginando que solo te queda un año para cumplirlos. Aquí tienes un guión para este ejercicio:



Define tus valores fundamentales:

- Piensa en los principios y valores que consideras más importantes en la vida. Estos podrían incluir la honestidad, la generosidad, la compasión, la perseverancia, entre otros.

Reflexiona sobre tu legado:

- Considera cómo tus acciones y logros pueden tener un impacto positivo en tu entorno y en las personas que te rodean. ¿Cómo te gustaría ser recordado?

Identifica tus metas principales:

- Haz una lista de las metas que consideras más significativas y valiosas en tu vida. Estas pueden ser personales, profesionales, o relacionadas con el servicio a los demás.

Prioriza tus metas:

- Ordena tus metas en función de su importancia para ti. ¿Cuáles son esenciales para tu sentido de propósito y felicidad?

**La expresión latina "Memento Mori" encapsula la filosofía estoica relacionada con la meditación sobre la muerte y la transitoriedad de la vida. La frase se traduce como "Recuerda que morirás" o "Ten presente que eres mortal". Este recordatorio tenía como objetivo fomentar la reflexión sobre la impermanencia de la existencia y la importancia de vivir de acuerdo con principios éticos y valiosos mientras se tiene tiempo.*

La mente y las emociones en favor de tu rendimiento y bienestar

<https://mentaltrainingmx.teachable.com/>
