

# La relación entre la dimensión intelectual y la espiritual

ELABORÓ: DEPARTAMENTO DE ESPIRITUALIDAD  
UNIVERSITARIA PARA EL SERVICIO



**El bienestar intelectual se desarrolla a partir de la curiosidad, el deseo por aprender, la creatividad y el pensamiento crítico. Todos estos aspectos estimulan el aprendizaje a lo largo de la vida.**

Y en este proceso la inteligencia se complementa con la espiritualidad, por ello la importancia de la inteligencia espiritual. Esta engloba el espíritu, lo sutil, lo trascendente y las experiencias de vida que no pueden explicarse. Desarrollarla nos permite encontrar paz, equilibrio interior y la felicidad que anhelamos.

**SI ESTÁS CONVENCIDO DE QUE SOMOS MÁS QUE CUERPO Y MENTE, A PARTIR DE HOY PUEDES COMENZAR A DESARROLLAR TU INTELIGENCIA ESPIRITUAL CON ESTOS CUATRO CONSEJOS:**



## 1 EJERCÍTETE EN FILOSOFAR

Cuestiona todo sin guardarte nada.



## 2 DETENTE Y CONTEMPLA

Para contemplar necesitamos dejar pasar, que circule todo lo que está afuera sin voluntad de apropiarnoslo.

## 3 EJERCITA TU CUERPO

El ejercicio constante permite conocerte a ti mismo, conocer tus límites y propiciar la superación personal.



## 4 MEDITA

Esta actividad consiste en reflexionar lo que se medita hasta que cobre sentido en la propia vida.



**PONIENDO EN PRÁCTICA ESTOS CONSEJOS, EMPEZARÁS A ANDAR EN EL CAMINO QUE LLEVA A ENCONTRAR LAS RESPUESTAS DE LA EXISTENCIA DEL SER HUMANO, ASÍ COMO EL SENTIDO DE LA VIDA.**