

5 Tips para Cultivar Amistades Profundas



En el libro “Build the Life You Want” de Arthur C. Brooks y Oprah Winfrey, los autores exploran el concepto de amistades profundas y reales.

Basado en sus enseñanzas, Libera Tu Salud te presenta los cinco consejos más prácticos para cultivar amistades más significativas en tu vida diaria.



1

Conéctate más allá de las redes profesionales y educativas:

Para lograr amistades genuinas, es esencial buscar relaciones fuera de los círculos profesionales y educativos.

Inicia amistad con personas que se preocupen por ti y que ofrezcan una buena compañía. Fomenta la importancia de construir relaciones que vayan más allá de la superficialidad.



2

Busca calidad en la inutilidad

Dirige tu atención a lugares y actividades que no estén relacionados directamente con tus ambiciones.

Al hacerlo, puedes encontrar personas que compartan tus intereses sin que sea necesario avanzar en tu carrera. La verdadera amistad, va más allá de los logros y las metas personales.



3

Opta por el amor de compañeros:

En lugar de centrarse en relaciones perfectas, aspira al amor de compañeros.

Este tipo de amor implica mantener la comunicación viva mientras conoces íntimamente a la otra persona. Aprende a compartir tu ser completo, pasando de “yo” a “nosotros”, construyendo relaciones sólidas que perduren a través de las diferencias y desafíos.



4

Ligereza en la relación:

Haz que la relación sea más ligera al sacar el lado divertido de cada uno. Bromear y disfrutar juntos pueden fortalecer los lazos.



5

Haz el amor no exclusivo:

Aunque el amor romántico podría ser exclusivo, la amistad no debería serlo.

Cultiva una red diversa de amistades, cada una única y valiosa a su manera. Busca amistades profundas y auténticas que enriquezcan tu vida.



Al seguir estos consejos, podrás construir amistades más reales y significativas que perduren a lo largo del tiempo. En Libera Tu Salud, valoramos la importancia de las conexiones humanas para el bienestar integral.