5 formas de encontrar un propósito en su trabajo diario

Encontrar el propósito y el significado de nuestro trabajo es una parte vital del bienestar personal, por lo que es conveniente reflexionar sobre las pequeñas grandes cosas que nos producen alegría—empezando por estos cinco potenciadores de la satisfacción:

1. **Lleve un diario de gratitud.** Tómese unos minutos al principio (o al final) de cada día de trabajo para anotar los aspectos positivos. Llevar un registro diario le ayudará a recordar los momentos más significativos y memorables de su carrera profesional.

2. **Establezca una conexión intencional con alguien cada día.** Preguntarle a alguien cómo estuvo su día, ofrecerle un cumplido, echarle una mano o mencionar lo mucho que significa esa persona para usted son formas sencillas pero gratificantes de establecer una conexión.

3. **Considere sus valores y puntos fuertes.** Esté dispuesto a compartir sus talentos únicos. Si usted es un buen organizador, incorpore esa habilidad a la manera de trabajar con su equipo (o a las tareas para las que se ofrezca como voluntario). Si a usted le encanta colaborar, ofrézcase como voluntario en proyectos que necesiten nuevas ideas.

4. **Anote sus logros.** Lleve un registro de sus éxitos y momentos de orgullo en el trabajo para recordar los puntos positivos y lo que usted aporta a su empleo. Esto también le permitirá reflexionar sobre lo que hizo que cada uno fuera especial.

5. **Tenga en cuenta el panorama general.** Aún si su trabajo no es particularmente trascendental, todos jugamos un papel importante en la sociedad. Considere la misión, la visión y los valores de su empleador y cómo se alinean con sus propios valores o con la persona que aspira a ser.

¿Quiere saber más?

Visite PacificSource.com.

Bajo **Employers,** acceda a **Wellness Toolkits.**

PacificSource HEALTH PLANS