



Coronavirus N° 7

Guía práctica para el colaborador de Gold Fields

Diez consejos espirituales para lidiar el COVID-19

Compartimos 10 consejos espirituales para hacer más llevaderos estos días de COVID-19. Pongamos en práctica estas sugerencias y sigamos remando juntos para superar estos momentos.



- **Aceptar la crisis:** Aceptemos esta crisis comprendiéndola y comprendiendo su conveniencia con nuestra vida diaria. Saquemos las mejores lecciones que este COVID-19 puede traerle a la humanidad.

- **Ver esta crisis como oportunidad:** Sigamos sacando lo mejor de nosotros, tanto en el ámbito personal como profesional.



- **Espiritualizarse:** Hagamos un espacio para orar y meditar en silencio y en contemplación.

- **Servir a los demás:** "Nadie se salva solo". Seamos solidarios poniendo nuestra humanidad al servicio del prójimo. Este necesario espíritu de servicio implica cuidarse a uno mismo para poder ayudar a los demás.



- **Gestionar la incertidumbre:** Este COVID-19 nos está demostrando que el ser humano no puede controlarlo todo. Busquemos en el interior de cada uno, y con mucha humildad, nuestras limitaciones.

- **Prudencia sí, miedo no:** Seamos prudentes cumpliendo las indicaciones de las autoridades. El miedo paraliza, resta y en nada contribuye al fin de la pandemia.

- **Cuidar las relaciones humanas.** Aprovechemos esta cuarentena para vivir con respeto y buen humor. Hoy es tiempo para perdonar y buscar el perdón.
- **Huir del victimismo:** Evitemos quejarnos de las medidas que tenemos que cumplir en esta cuarentena o culpar a los demás como potenciales transmisores olvidando que uno mismo es un factor de riesgo.
- **Vivir el presente:** Vivamos el hoy y el ahora, es la mejor forma de hacer rendir el tiempo y de sacar lo mejor de nosotros mismos.



- **Seamos agradecidos con quienes están a nuestro lado y sonriamos siempre**

Recuerda que la contención de este virus está en nuestras manos.

Si quieres conocer información real sobre el COVID-19 recuerda visitar sitios oficiales: Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es>

Organización Panamericana de la Salud: <https://www.paho.org/per/>
Ministerio de Salud: <https://www.gob.pe/minsa/>



GOLD FIELDS