

# cuidar te resiano



entra como  
puedas...  
-y atrévete



y con  
amor

# Hola:

Te has detenido alguna vez a pensar  
**¿Cómo es tu manera de vivir?**

Muchas veces vivimos en “automático” con la sensación que nada nos llena, esperando un gran cambio que le de un giro a nuestra vida.

Te presentamos ***Cuidar-teresiano*** un itinerario que nos ayudará a aprender a cuidarnos para conectarnos con nosotros/as, con el otro/a y con el Dios que nos habita que nos lleva a vivir con libertad y responsabilidad nuestro proyecto de vida.



y con  
**amor**

# Simbología



**Actividad**



**Escribir**



**Canción**



**Infocare**



**Video**



**Teresa**



**Frase**



**Enrique**



**Contemplar**



**Jesús**



Y con  
**amor**

# Día 1



Desprendete de 1 prenda o un objeto que hace tiempo ya no utilizas.



*“Debes **vaciarte** de lo que estás **lleno** para que puedas **ser llenado** de lo que estás **vacío**”*



# Día 2



Hoy voy a hacer algo solo por diversión.  
Voy a encontrar algo para hacer que sea sólo para mí y no me preocuparé por lo que debería estar haciendo.  
Voy a aprender a hacerme sentir bien y disfrutar de la vida al máximo.



y con  
**amor**

# Día 3



Disfruta un rato de contemplación con la naturaleza (atardecer, amanecer, luna, estrella) escuchando esta canción.



**Optimista – Caloncho:**

<https://www.youtube.com/watch?v=sLeUJ7d8JtY>



Si realizas una actividad que te guste, aumentan tus niveles de las hormonas de la felicidad: oxitocina, endorfinas, serotonina y dopamina ¡Añade una dosis de ellas a tu rutina!



Y con  
**amor**

# Día 4



Agradece a alguien.  
(llamada o mensaje)



La gratitud es el sentimiento  
que más humildad concentra  
y más amor expande  
¡Agradece cada día con el  
corazón!



y con  
**amor**

# Día 5



Ve el video:

**Iras Moradas – Santa Teresa de Jesús | Y con Amor**



<https://www.youtube.com/watch?v=2bV26AWqb8Y>

El conocimiento personal nos lleva al interior para saber ¿dónde estamos? y vivir un encuentro con Jesús.



Escribe ¿Qué estoy viviendo en mi vida y cómo me siento?

¿Qué necesito?

¿Descubro a Jesús en esto que estoy viviendo?

¿Dónde?

Me doy un tiempo para platicar con Él.



Y con  
**amor**



# Día 6



Identifica lo mejor/peor de tu semana y plasmalo como quieras.



Discernir es aprender a reconocer por dónde nos quiere llevar Dios para "dejarnos llevar por Él".

Requiere tener el hábito de buscar y elegir lo que nos da vida y lo que da vida a otros-otras.



Y con  
**amor**

# Día 7



Durante esta semana busca una planta que te guste, la cuidarás durante los siguientes días.



*“¿Qué tipo de mundo queremos dejar a quienes nos sucedan? Lo que está en juego es nuestra propia dignidad. Somos nosotros los primeros interesados en dejar un planeta habitable para la humanidad que nos sucederá”*



Y con  
amor



Pastoral Juvenil  
Vocacional Teresiana

Y con  
**amor**  
•••

**¡Cuéntanos tu experiencia y ayúdanos a mejorar!**

\*Te invitamos a responder la evaluación:

<https://forms.gle/T6NMgT2jqacMaaQX9>

**No olves seguirnos en nuestras redes sociales**

 vocaciones stj teresianas

 @vocaciones.stj

 blog.stj.org.mx

 jovstj@gmail.com

 Y con amor

 @y.con.amor

 Y con amor

 yconamor@gmail.com