

cuidar te resiano



entra como
puedas...
...y permanece



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 8



Decálogo personal

Escribe 10 frases que expresen los principios que rigen tu vida.



¡No te rindas!

Busca el sentido a las cosas.

Pide ayuda: nadie adivina lo que estás pensando.



y con
amor

Día 9



Enciende una vela aromática y simplemente haz silencio durante 5 minutos.



“Es maravilloso constatar cómo conseguimos grandes cambios en la quietud más absoluta. Porque no es solo que el silencio sea curativo, también lo es la quietud. Ante todo hay que decir que el **silencio en quietud** es muy diferente al **silencio en movimiento.**”

Pablo d'Ors



Y con
amor

Día 10



Al realizar una actividad que te guste, es más probable que se convierta en un hábito saludable. Empieza hoy.



Elige 1 hábito saludable que quieras integrar a tu vida y aplícalo durante 15 días.

Al finalizar evalúa.

Escribe en post-it una frase que te motive estos 15 días para lograr tu meta y ponlo en las áreas que frecuentas (espejo, recámara, refri)



Día 11



Detox de redes sociales por 1 día.

JOMO (joy of missing out)

- Actividades que te generen nuevos conocimientos.
- Actividades que te generen paz y te ayuden a estar más conectado/a contigo misma/o.
- Aprende a disfrutar cada momento presente.
- Reduce ansiedad y depresión



Acabar con el FOMO: Esto es el *fear of missing out* o miedo a perdernos si nos desconectamos.



y con
amor

Día 12



Te proponemos ver el documental:

El agua



<https://lacorrientedelgolfo.net/proyecto/el-tema/agua/>



Sabías que se gastan 15 mil litros de agua por cada kg de carne y 20 litros de agua al lavarnos los dientes, si dejas el grifo abierto.



y con
amor

Día 13



Te invitamos a leer el siguiente poema y déjate llevar con cada palabra.

Peregrinos

Todos somos peregrinos a veces sin saberlo.
Estamos de paso en la historia,
en las vidas que se cruzan, y en lugares que habitamos.
No los poseemos. No los dominamos. No los retenemos.
Solo podemos agradecer el tiempo que se nos da,
los nombres amados, la misión recibida.
Peregrinos, nunca solos, rodeados del Misterio
y abiertos a lo eterno.
Nuestra huella, si acaso, ha de dejar sembradas
semillas de fe y justicia.
En nuestro viaje toma cuerpo una encarnación
distinta que culminará, ya resucitados,
en el último abrazo, con todos los caminantes
que ya han llegado a la meta.

Jose María Rodríguez Olaizola sj



Y con
amor

Día 14



“La próxima vez que estés pasando por un momento difícil recuerda no dejarte caer, **ve a tu interior y conecta con tu fuerza**, encuentra la manera más asertiva de pasar ese reto”



Te invitamos a iniciar tu día de una manera distinta escuchando el siguiente Pod cast



<https://spoti.fi/3ktewQ0>



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 olvides 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