cuidar te resiano

entra como puedas...

...y confía

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
- Canción
- Video
- Frase
- Contemplar
- Escribir
- Infocare
- Teresa
- Enrique
- Jesús

Día 15

Realiza tu Ikigai

Comienza completando los 4 círculos externos y posteriormente analiza tus respuestas y a partir de ello descubre tu misión, pasión, profesión y vocación.

"Si somos lo que debemos ser, prenderemos fuego al mundo entero"

Santa Catalina

Y con amor

Día 16

Un estudio, publicado en el *'British Journal of Sports Magazine',* demostró que tan solo con 20 min de ejercicio físico empleado en tareas del hogar, ya era suficiente para reducir los niveles de estrés. Unos resultados que concuerdan con otra encuesta de un órgano de salud escocés el cual reflejó que 3.000 personas de las que fueron consultadas reconocían que la limpieza doméstica era una de sus actividades preferidas para reducir la ansiedad.

Reorganiza/remodela una parte de tu casa o cuarto

https://www.youtube.com/watch?v=IN5r153hwbQ

Día 17

Escucha este audio a la luz de Enrique de Ossó, donde nos invita a interiorizar sobre nuestros sueños.

https://youtu.be/jhc65L43ghY

Día 18

Aprender a Esperar

La gente que tiene más éxito al vivir y al amar es aquélla que aprende a esperar exitosamente. No mucha gente disfruta el esperar o el aprender la paciencia. Y no obstante, el esperar puede ser una herramienta poderosa que nos ayudará a lograr mucho bien.

No siempre podemos tener lo que queremos cuando lo queremos. Por diferentes razones, lo que queremos hacer, tener, ser o lograr no está a nuestra disposición ahora mismo. Pero hay cosas que no podríamos hacer ni tener hoy, no importa lo que sea, pero que sí podemos tener en el futuro.

Hoy, nos volveríamos locos tratando de lograr lo que vendrá de un modo fácil y natural más tarde. Podemos confiar en que todo está programado. El tiempo de espera no es tiempo desperdiciado. Algo se está trabajando, en nosotros, en alguien más, en el universo.

No tenemos por qué poner en suspenso nuestra vida mientras esperamos. Podemos dirigir nuestra atención a cualquier otro lado, practicar la aceptación y la gratitud en el ínterin, confiar en que tenemos una vida que vivir mientras esperamos, y luego, nos dedicamos a vivirla.

Lidia con tus frustraciones y tu impaciencia, pero aprende a esperar. El viejo dicho: «No siempre puedes tener lo que quieres» no es completamente cierto. A menudo, en la vida, podemos tener lo que queremos, especial- mente los anhelos de nuestro corazón si podemos aprender a esperar.

Hoy, estoy dispuesto a aprender el arte de la paciencia. Si me estoy sintiendo impotente porque estoy esperando a que suceda algo y no tengo el control del tiempo, me concentraré en el poder que está a mi disposición al aprender a esperar.

Día 19

Ve el video:

TEDex Karla Souza

https://www.youtube.com/watch?v=kz6GON4ykNo

"El músculo se tiene que desgarrar para crecer"

Regálate 15 minutos para escuchar este TEDex... Después te invitamos a reflexionar lo siguiente:
¿Qué te refleja a tu propia experiencia?
¿A qué te mueve escucharla?

Día 20

Conecta contigo mismo/a y fortalece tu credibilidad a través de la creatividad.
Realiza una actividad de tu agrado en la que utilices alguno de tus sentidos.

La estimulación sensorial favorece la conexión con uno mismo/a logrando un mayor bienestar físico y emocional.

Y con amor

Día 21

Elige un espacio, puede ser tu casa, un parque, tu jardín, etc.
Camina despacio por tu casa y contempla dónde logras percibir a Dios.

Pastoral Juvenil
Vocacional Teresiana

Y con amor

¡Cuéntanos tu experiencia y ayúdanos a mejorar!

*Te invitamos a responer 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