cuidar te resiano

entra como puedas...

...y entrégate

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 22

«¿Cuánto necesitamos soltar?», preguntó un amigo un día.
«No estoy segura», respondí, *«pero tal vez todo»*.

Dejar ir es un proceso espiritual, emocional, mental y físico, un proceso metafísico a veces misterioso de liberar a Dios y al Universo a lo que estamos aferrados tan firmemente. Melody Beattie, en su Libro El Lenguaje del Adiós, nos dice que aprender a soltar es un acto de valentía que nos lleva a la libertad.

Regálate un momento de tu día para detenerte y reconocer lo vivido durante este año y escribe:
Hoy me perdono, Hoy suelto lo que no es mio...

Día 23

La risa es un tranquilizante sin efectos secundarios.
Es una buena forma de terapia, es lo que
se conoce como risoterapia.

Ve el siguiente video y realiza el ejercicio con alguien de confianza.

https://www.youtube.com/watch?v=eaHyNxvyki0

¡Nunca dejes de buscar oportunidades para hacer
más significativa tu vida!

Y con amor

Día 24

"Orar es tratar de amistad estando muchas veces a solas con quien sabemos los ama"
Santa Teresa de Jesús

Existen distintos modos de orar
¿Tú conoces el tuyo?

Te invitamos a explorar nuevas formas de encontrarte con Dios. Regálate 15 minutos de oración, prepara tu espacio

1. Reservo un momento y un lugar para estar a solas conmigo y contigo, Dios y Señor y Padre mio que me amas.

2. Busco una postura adecuada orantem que me ayude a centrarme y dedico un tiempo a serenarme interiormente, respirando hondo, tranquilizando todomi cuerpo y mis sentidos.

3. Pido el auxilio de Tu Espiritu.. Tomo conciencia de que estoy en Tu presencia, en RELACIÓN DE AMOR Contigo. Cierro mis ojos y hago un profundo acto de fe: "Creo que estás aqui dentro de mi, en medio de mi corazón..."

4. Caigo en la cuenta de quién eres Tú. En nuestra relación eres el AMIGO principal: ¡Eres Dios y hombre verdadero! JESÚS

5. Delante de Ti, reconozco mi verdad, quien soy yo y como estoy en estos momentos. Sé que me amas asi. En tu presencia puedo CONOCERME YAMARME

6. Estoy contigo para CONOCERTE Y AMARTE.
Leo tu Evangelio y alli te miro y me dejo mirar por Ti. Te escucho. Te hablo. Guardo TU PALABRA en mi interior como lo hacia Maria.

7. Nos amamos en silencio. Tu amor me transforma, me va asemejando a Ti, me despierta a amar..

8. Tomo nota de tus "regalos": esos pensamientos, sentimientos, deseos, obras...que vas actuando en mi.

9. Me despido agradecida por este rato de intimidad entre los dos. Me dispongo a servirte en mis herman@s.. Te pido que en mi propio ambiente yo deje transparentar NUESTRA AMISTAD y asi pueda HACERTE CONOCER Y AMAR. Amén.

Y con amor

Día 25

Buzón de la gratitud.

Escribe durante 15 días antes de dormir algo por lo cual agradeces y colócalo en un buzón o caja.
Al finalizar esos 15 días lee aquellos agradecimientos.

"El **agradecimiento** es la memoria del corazón"

Y con amor

Día 26

"La vida siempre comienza con un paso fuera de tu zona de confort"

Shannon L. Alder

Realizar un acto de generosidad sin esperar nada a cambio hoy es un acto de valentía.

Dona 1 hora de tu tiempo a alguien que lo necesite.

Día 27

Anota aquello que te llena de felicidad.
Planea una actividad o acción que te haga feliz.
Recuerda una memoria que te hace feliz.
Habla hoy con tus personas favoritas.

"Viniste a ser feliz, no te distraigas"

Día 28

Ve el siguiente video:
https://www.instagram.com/reel/CUwWU7XKBk9/?utm_medium=copy_link

Reflexiona sobre que acciones puede llevar a acbo para reducir el consumo de plastico

Y con amor

Día 29

Me reconozco y lo disfruto...
Tómate un momento para apreciar lo increíble que eres.

1. Mirate al espejo por 1 minuto y escribe 3 cosas por las que estás agradecida/o de tí misma/o.

2. Baila tu canción favorita

Día 30

Proyéctate para ser feliz...
Realiza tu rueda del bienestar. Para ello te invitamos a ver el siguiente video

https://www.youtube.com/watch?v=iVbsyEezQTM&t=4s

Te invitamos a seguir a
valentinamente feliz

Valentinamente Feliz
@valentinamente_feliz
Valentinamente feliz

https://www.valentinamentefeliz.com/rueda-del-bienestar

Y con amor

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