

FORTALECIENDO MI FE

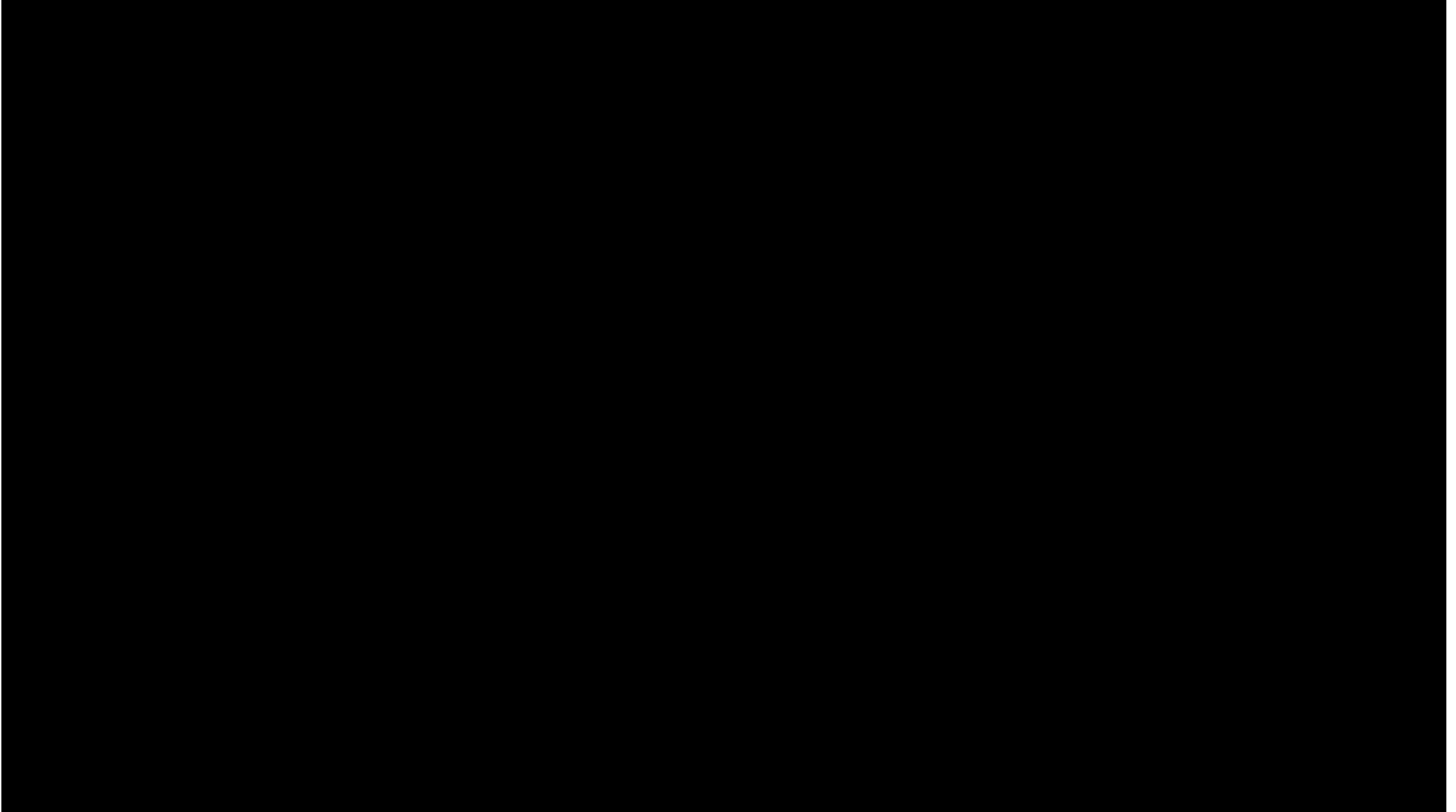
Capítulo 10

2DO

Comunicándome con
mi interior



INICIO (CONTEMPLO)



PREGUNTA DE REFLEXIÓN

¿Cómo te sentiste al ver este video?



¿QUÉ SIGNIFICA COMUNICARSE CONMIGO MISMO?

Estar en conexión con tu interior implica ser consciente de tu propia esencia y actuar en sintonía con ella.

Es aceptar tu propio ser y cómo se presenta, dedicando tiempo, espacio para comprender lo que sientes y cómo lo sientes.



¿ES IMPORTANTE HABLAR CONMIGO MISMO?

Si, hablar con uno mismo nos permite centrarnos en el momento presente con las emociones presentes para reflexionar sobre ellas, entenderlas y manejarlas.

El diálogo interno es también una poderosa fuente de motivación, la más sincera, la más confiable y la que nunca debe faltarnos.



PEQUEÑA LECTURA

Ser humilde y tener humildad hacia las personas, especialmente hacia los ancianos, en lugar de ser orgulloso, le permitirá a una persona vivir en armonía con los demás y tener un sano bienestar mental, así como ser aprobado para seguir los caminos de Dios y trabajando para la gloria en su nombre.



REFLEXIÓN (JUZGO)

El corazón gozoso alegra el rostro, pero en la tristeza del corazón se quebranta el espíritu (Proverbios 15:13)

El completa las frases

Hoy me siento
(emoción)

¿Qué acción
buena realicé el
día de hoy?

Los momentos
que me ponen
feliz son:



PROPONGO (ACTUO)

Elaborar una carta personal tomando en cuenta los siguientes puntos:

- ¿Cómo nos sentimos el día de hoy?
- ¿Qué pienso de mí?
- ¿Qué pienso de mis amigos?
- ¿Qué pienso de mi familia?
- ¿Qué pienso de mi colegio?
- ¿He actuado mal en alguna situación?
¿cuál?
- Agregar un compromiso final para poco a poco ir cambiando las frases negativas que tenemos (de ser el caso) o que cosas quiero lograr en este año académico y que quiero mejorar.

COMUNICÁNDOME CON MI
INTERIOR

A series of horizontal lines for writing, with decorative orange and teal swirls and circles at the bottom.

¡GRACIAS!