

FORTALECIENDO MI FE

Capítulo 09

2DO

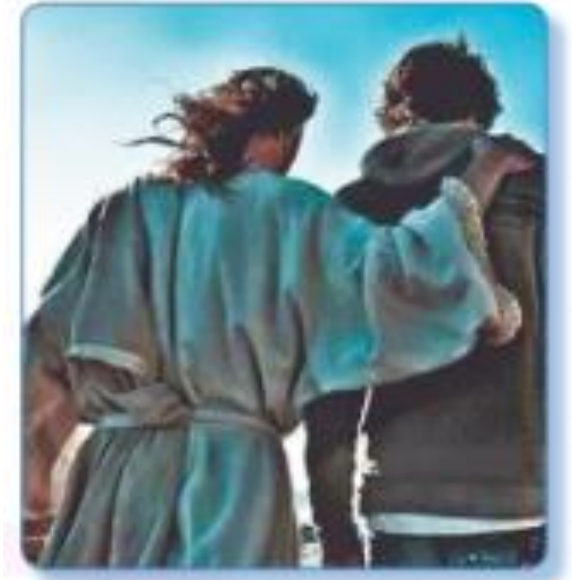
¿CÒMO CONVERTIRSE EN EL
DETECTIVE DE MIS EMOCIONES?



CONTEMPLO

¿CÓMO CONVERTIRSE EN EL DETECTIVE DE MIS EMOCIONES?

En los relatos del evangelio, encontramos a un Jesús profundamente arraigado en su humanidad, manifestando una amplia gama de emociones y experiencias humanas: llora, sufre, se alegra, grita, siente misericordia, compasión, se siente solo y hasta abandonado. Desde el llanto hasta la alegría, desde el sufrimiento hasta la compasión, nos muestra cómo es ser plenamente humano, cómo enfrentar las diversas situaciones de la vida con autenticidad y sensibilidad.



Estos relatos nos invitan a reflexionar sobre la importancia de conectarnos con nuestras propias emociones y experiencias de vida, nos inspira a explorar nuestras propias emociones, a reconocerlas y validarlas como parte integral de nuestro ser.

Este enfoque en la vida emocional y experiencial nos recuerda que el camino espiritual no es solo un viaje intelectual, sino también un camino de autoconocimiento, aceptación y crecimiento personal. Al explorar nuestras propias emociones y vivencias, podemos profundizar nuestra conexión con nosotros mismos, con los demás y con el mundo que nos rodea, enriqueciendo así nuestra experiencia de vida y nuestro desarrollo como personas íntegras.

1. Completa según tus experiencia, sentimientos y emociones.

- Me siento agradecido (a) cuando _____
- Tengo esperanza de _____
- Me siento feliz cuando demuestro _____
- Cuando no entiendo el comportamiento de los demás siento _____

2. Según el texto, ¿qué es esencial en el crecimiento emocional de una persona?

REFLEXIONO

3. ¿Cómo es que el camino espiritual implica una exploración profunda de nuestras emociones y experiencias de vida?

A) Sugiere que el autoconocimiento emocional es esencial para el crecimiento personal.

B) Indica que las emociones son obstáculos en el camino hacia la espiritualidad.

C) Destaca la importancia de ignorar las emociones para alcanzar la iluminación.

D) Implica que las emociones no son relevantes en el desarrollo espiritual.

4. ¿Qué estrategias o prácticas sugerirías para fomentar una mayor conexión con nuestras propias emociones y experiencias de vida, en línea con el enfoque espiritual presentado en el texto?

PROPONGO

Cierra tus ojos, respira e imagina que eres una pluma y estás flotando en el aire, de repente se congela y no te puedes mover, respira lentamente y comienzas a descongelarte y sigues flotando en el aire. Abre tus ojos y comenta.





GRACIAS