

FORTALECIENDO MI FE

Capítulo 09

2DO

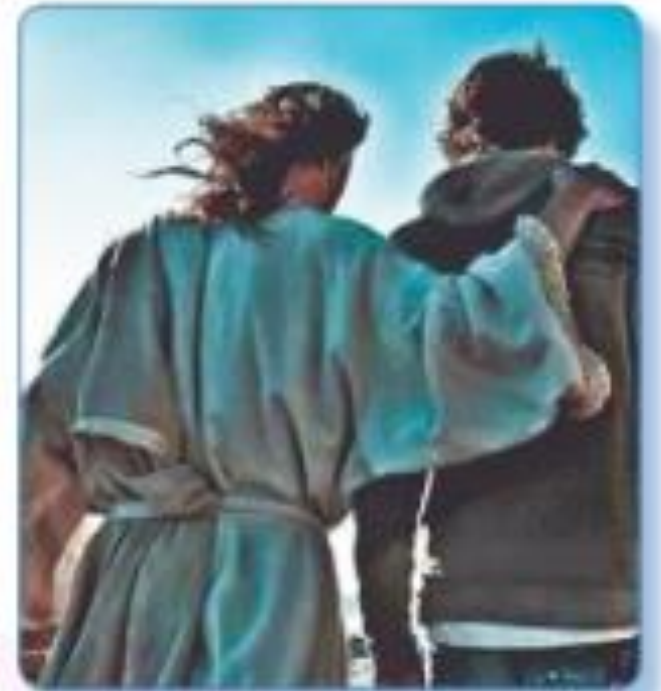
CÓMO CONVERTIRSE EN EL
DETECTIVE DE MIS EMOCIONES



CÓMO CONVERTIRSE EN EL DETECTIVE DE MIS EMOCIONES

1. Contemplo

En el evangelio encontramos a un Jesús muy en contacto con su realidad humana expresando con naturalidad sus emociones: llora, sufre, se alegra, grita, siente misericordia, compasión, se siente solo abandonado y hasta traicionado. La transmisión de la palabra de Dios hace visible la necesidad de iluminar la mente y también actitudes, gestos y experiencias de vida y ello es esencial en el crecimiento emocional de la persona.



2. Reflexión

¿No ardía nuestro corazón mientras caminaba con nosotros y nos explicaba las escrituras?
(Lc,24)

Completa según tu experiencia y emociones:

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



3. 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