Asumita, Agosto-2024.

Hector M.
Jose Carlos B.
Eby Montano
Elias Ramos

MI VIDA Y MI EXPERIENCIA

Solo yo podré lograrlo nadie puede hacerlo por mí si no quiero, nadie lo hará por mí. Será que me lo merezco. Tengo tiempo para hacerme una limpieza interior.

- ❖ Toma una hoja blanca, piensa en una persona que te permita experimentar sentimientos de cariño, ternura, amor, amistad y alegría.
- ❖ Pero como todo proceso esa persona hace algo que no me gusta y peleo con ella, inténtalo, dile las cosas que se te ocurran, recuerda que estas molesta (o) con ella.
- ❖ En estos momentos eres una persona soberbia y te enojas mucho, pues la persona (hoja) ante tu enojo se queda callada y no te contesta, entonces tomas la determinación de hacerla reaccionar y arrugas la hoja, la vuelves una bolita y expresa todo tu sentimiento de rabia y dolor con la hoja.
- ❖ Ha pasado unos minutos y estas meditando en lo que hiciste, y miras la hoja como quedó, que le sucedió, Piensa y ponte en su lugar. Si la hoja tuviera sentimientos como se sentiría, que pensaría de ella misma y que pensarías de ti? Intenta dejar la hoja en el mismo estado en que la encontraste.

  - ✓ ¿Qué pasó con la hoja? - ¿Volvió a ser la misma hoja?
  - ✓ ¿Y si la hoja le pasó lo que le pasó que pasaría con la persona?
  - ✓ ¿A que experiencia de nuestra vida se parece esta situación?
  - ✓ ¿Será que el perdón de los hombres puede ser igual o semejante al de Dios?
  - ✓ ¿Una persona puede quedar igual después de una experiencia como esta?

— no Quedo igual Quedo Arrugada

— Quedo ofendida Disgustada resentida

Cuando tenemos conflitos en el hogar

—Peleamos con el suegro o suegra

— no es igual Porque Dios es supremo, Es el Padre de nuestra Existencia

— no Porque queda el corazón triste ABurrido Pensativo Arrepentido