



Actitud positiva para un mejor año 2022



ENERO 2022

El inicio de un nuevo año motiva a superar lo negativo del año anterior para tener una mejor calidad de vida en lo personal, en lo familiar, con la comunidad y en el entorno social.



Mirar lo que tenemos, con una visión positiva para apreciar, valorar y potenciar lo poco o mucho que tenemos.

UN NUEVO AÑO

Esforzarse para tener actitudes y emociones positivas para vivir mejor.



Se dice fácil, pero es difícil vivirlo en los tiempos de incertidumbre y angustia que hoy nos toca vivir, ya sea por los efectos de la pandemia que no termina o por el resto de problemas sociales que, en vez de mejorar, parecen empeorar.



ACTITUD POSITIVA



Y esto sucede en el interior de nuestra familia y en nuestra vida personal, por eso es prioritario ser positivos.



SIEMPRE



En vez de quejas, críticas, malos humores, frustraciones, reclamos, violencia en el interior de la familia, cambiemos el enfoque de cómo percibimos nuestra vida.



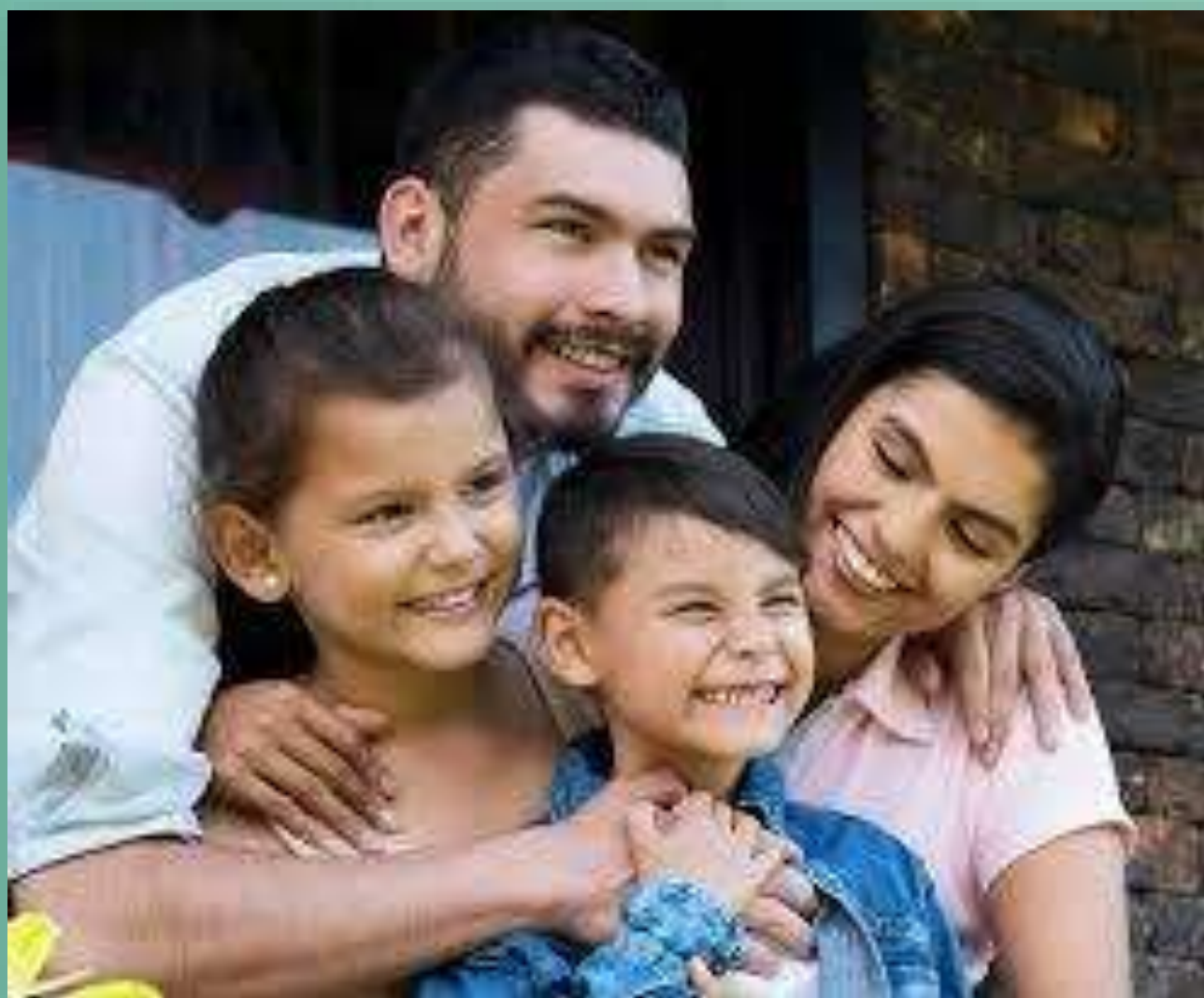
Miremos con realismo lo que tenemos, pero con una visión positiva, es decir, no ver el vaso vacío, sino apreciar, valorar y potenciar lo poco o mucho que tenemos.



VALORAR LO QUE SE TIENE



Es importante comprender que tenemos la opción de ver nuestras circunstancias con enfoque positivo; **que siempre se puede hacer el bien** en vez de quedarse indiferente,



sin hacer nada o dañando y lastimando a otros, física o emocionalmente, y eso hay que transmitirlo y vivirlo en nuestra familia.

¿Por qué?



Apreciar y disfrutar lo que se tiene
en vez de quejarse por lo que no se tiene.



Buscar las emociones,
los sentimientos,
las situaciones y
las personas que nos
contagian paz, alegría,
ánimo en vez de esas
personas agresivas,
tóxicas, envidiosas...
que todo lo ven
negativo.

¿Por qué?

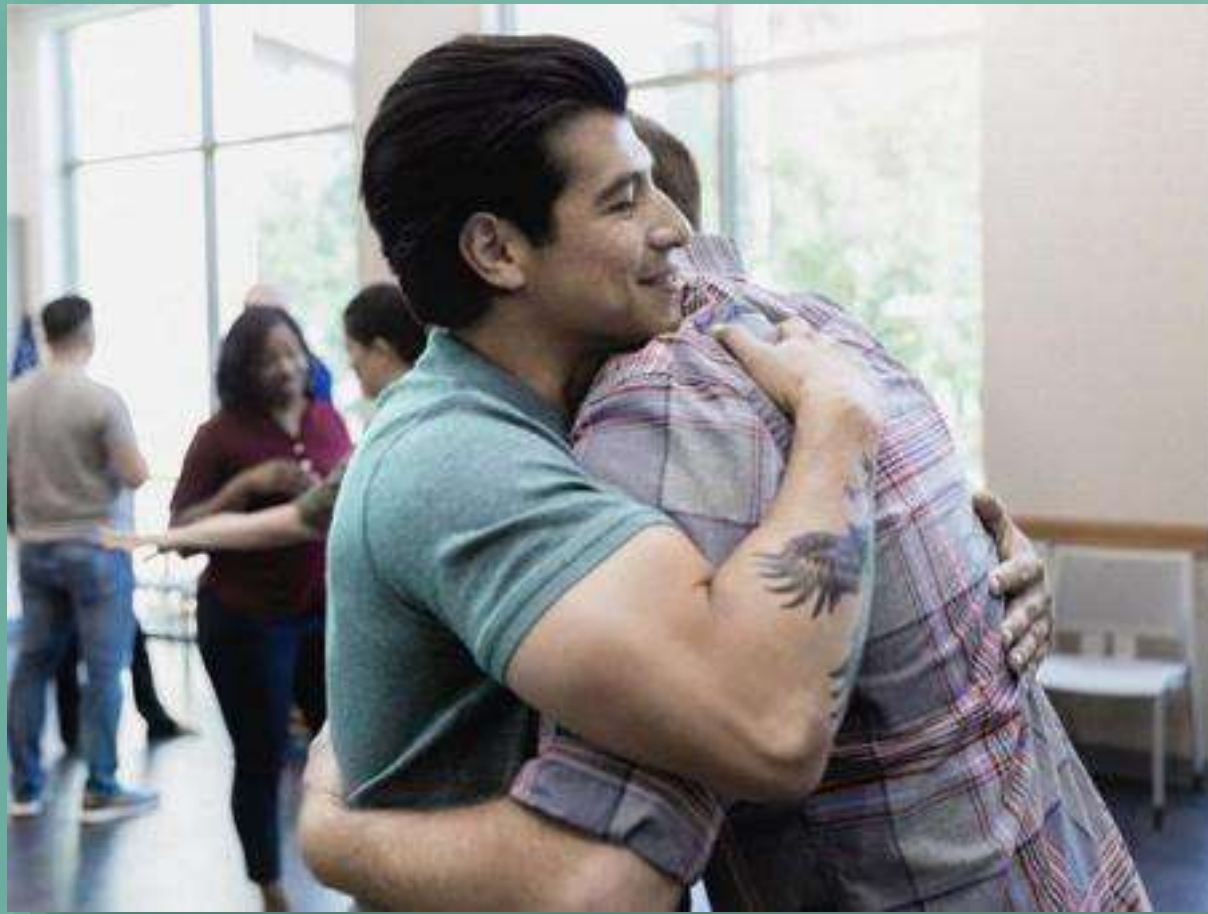




No es cuestión de tener o no tener cosas, dinero, trabajo, confort, sino cultivar, con una actitud positiva y activa, el estar bien consigo mismo y con los demás, iniciando con la propia familia.

¿Para qué?





Diversos estudios confirman que es más feliz el que sabe dar lo poco o mucho que tiene, y no necesariamente son cosas materiales.

El que solo se queja se conforma con recibir, sin preocuparse por dar y hacer lo que puede y debe hacer; siempre está triste, frustrado, violento y creciendo en su egoísmo e individualidad, lo que no le permite apreciar a los demás.



¿Para qué?





Las personas con emociones positivas tienen la paz y alegría interior para sobrellevar mejor el dolor y las preocupaciones.

Como en matemáticas, lo positivo anula lo negativo. Socialmente, las personas positivas atraen más, son más amigables y se relacionan con todos; forman comunidades porque tienen tolerancia y empatía.



¿Para qué?



Recomenzar, tener una actitud positiva, no es ignorar ni olvidar, por ejemplo, una agresión violenta a un miembro de la familia, afecta a todos.



Es necesario la atención, el diálogo y la cercanía para sanar, además de buscar los medios para evitar que se repita cualquier tipo de agresión.

Pero soy víctima de violencia...





Ciertamente que hay situaciones muy dolorosas que no se pueden olvidar. Pero recomenzar y tener una actitud positiva es **confiar y tener la esperanza de que lo bueno está por venir.**

Siempre hay una esperanza





Además de **tolerancia**, hay que tener la **actitud positiva**, la **creatividad** y la **valentía** para reconocer el bien y la belleza que acrecientan los lazos de unidad, de proyectos comunes, de esperanzas compartidas, para **construir la paz**.



¿Cómo?



- ✓ Siempre se puede hacer el bien en vez de ser indiferente.
- ✓ Apreiciar lo que se tiene, en vez de quejarse por lo que no se tiene.
- ✓ Relacionarse con personas que contagian paz, alegría, ánimo.



¿Cómo?





- ✓ Confianza y esperanza, lo bueno está por venir.
- ✓ De una crisis no se sale igual, mejores o peores, depende de cada uno.
- ✓ Una vida sencilla, espiritual y llena de misericordia.



¿Cómo?



- ✓ El chisme.
- ✓ Criticar, juzgar.
- ✓ Acumular cosas y dinero por egoísmo o avaricia.
- ✓ La vanidad y el egoísmo.
- ✓ La soberbia y el orgullo.



Un estilo de vida materialista y superficial no conduce a una mayor satisfacción, paz o alegría.



¿Qué evitar?



El esfuerzo por
ser lazo
de unión y
de fraternidad
en la familia y en
la comunidad,
te hace feliz.



¡Somos una comunidad! Hay que vivir,
responsablemente, nuestra libertad; relacionarnos,
adecuadamente, con los demás; adaptarnos y tolerar
las diversas circunstancias de la vida.



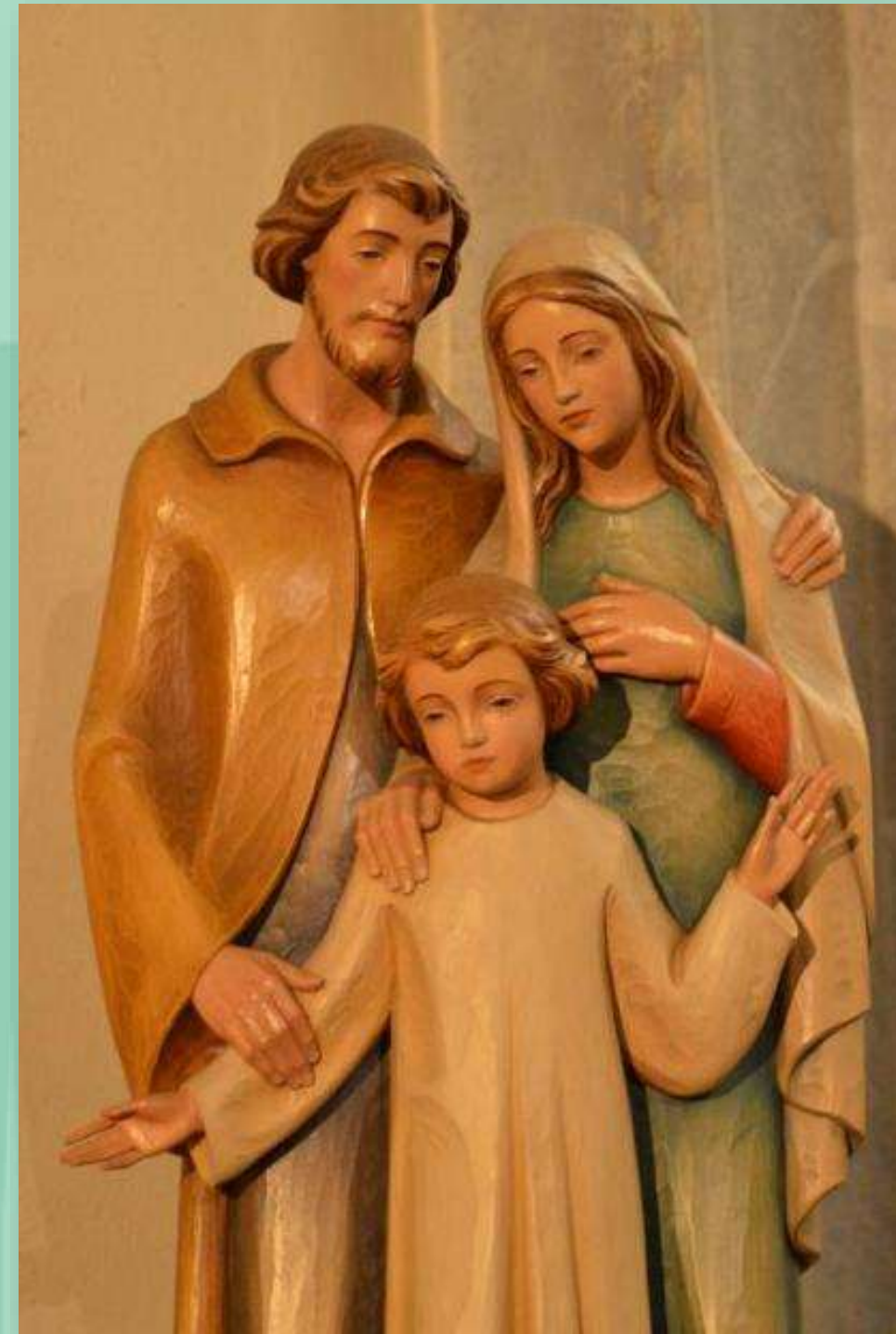
Tolerancia, comprensión y caridad.



Ser creativos y responsables para vivir de manera más equilibrada, armoniosa y justa. Es decir, una vida más sencilla, espiritual y llena de misericordia.

Todo núcleo familiar cristiano está llamado a ser 'Iglesia doméstica', para hacer resplandecer las virtudes evangélicas y volverse fermento de bien en la sociedad.

Los rasgos típicos de la Sagrada Familia son: recogimiento y oración, mutua comprensión y respeto, espíritu de sacrificio, trabajo y solidaridad, actitud positiva, por su fe, esperanza y confianza en Dios.



Un modelo





Comunidades
eclesiales
de fe y amor



✉ info@cefasmx.org

🌐 www.cefasmx.org

📱 Cefascomunidades

Este recurso da sugerencias para una reflexión comunitaria, familiar o personal, sin ningún fin de lucro.

- ✓ La catequesis y homilías del Papa Francisco, www.catholic.net, www.la-oración.org son las fuentes frecuentes del contenido.
- ✓ Las imágenes son de la red.
- ✓ Actualización: Lourdes Domene de Clariond, Alma Soto y Graciela Garza de Madero.
- ✓ Fecha: enero 2022

Esta presentación NO pretende ser un tratado completo sobre el tema, sino un esquema, modificable, de apoyo para facilitar su exposición en una actividad de formación.