



Somos comunidad  
*¡Sé lazo de unión y fraternidad!*  
Dominio de sí mismo



# ¿QUÉ ES EL DOMINIO DE SÍ MISMO?

El control de los impulsos instintivos de nuestras pasiones y emociones.



El control de todos nuestros comportamientos, es decir, mantenerse sereno y en control de lo que pensamos y hacemos.



Un ejercicio de la voluntad para encauzar las pasiones desordenadas al bien personal, familiar y social.

Es un proceso permanente de esfuerzo para eliminar los malos hábitos, los pensamientos y las actitudes negativas.

No es buscar mortificación sino el dominio personal para no alejarnos de Dios y de los demás.



# ¿PARA QUÉ?



Para poder controlar  
nuestros impulsos y  
nuestras emociones.

Al ejercitar el dominio propio, mostramos que gracias a la obra del Espíritu Santo en nosotros, tenemos autoridad sobre nuestra carne y nos da las fuerzas para obedecer a Dios en todas las áreas de nuestra vida.

# ¿QUÉ TIENE QUE VER CONMIGO?

Comprender y entender nuestras valores y defectos, para fortalecer las virtudes y controlar los vicios.



Es importante examinar qué es necesario cambiar o potenciar dentro de nosotros para lograr tener el dominio de sí mismo.

# ¿QUÉ IMPLICA?

- ✓ Compasión,
  - ✓ adaptabilidad,
  - ✓ tolerancia,
  - ✓ amor y
  - ✓ misericordia para saber perdonar,
- son actitudes que propician el dominio de uno mismo.



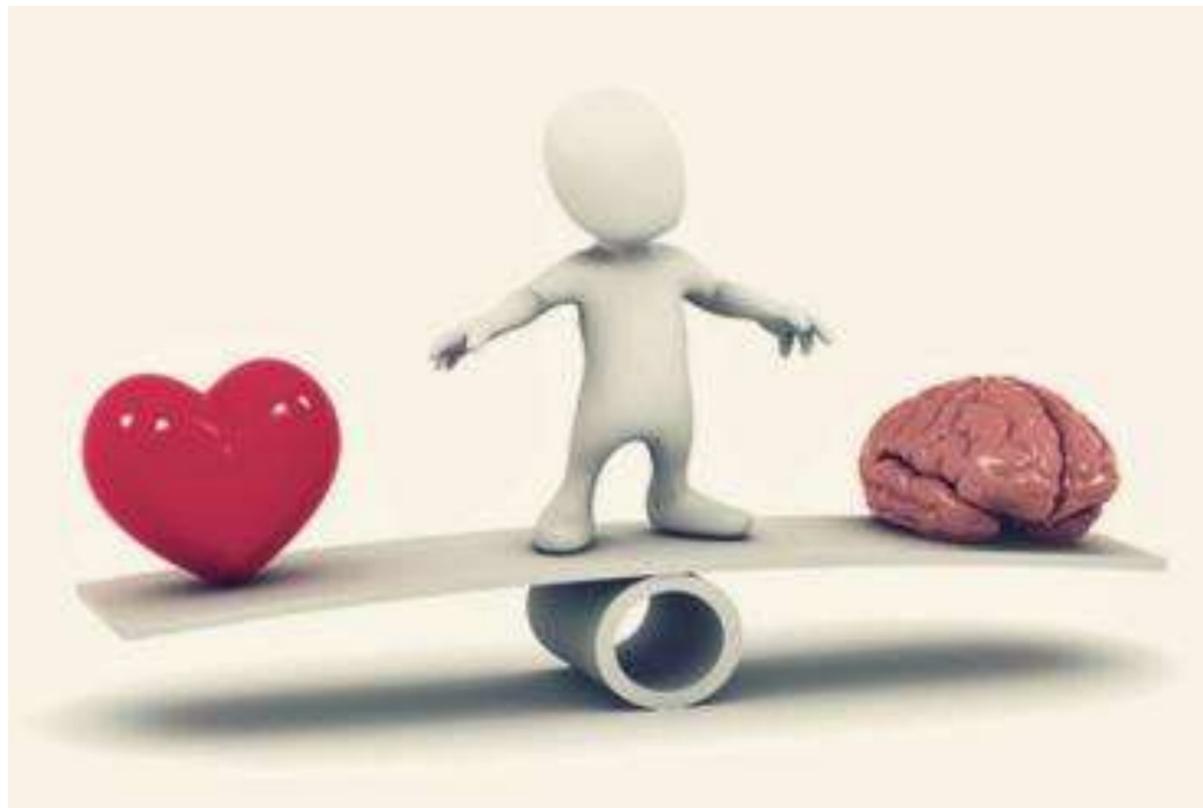
# ¿Cómo vivirlo?



- ❖ **Autoconocimiento y autocontrol** para encontrar un sano equilibrio de nuestras pasiones que dé orden y serenidad para lograr la armonía entre lo que pensamos y lo que hacemos.
- ❖ Realizar una **revisión mental** de los hábitos de nuestro día a día para encontrar aquellos que crean tensión y conflictos.

# ¿Cómo vivirlo?

- ❖ Aprender a **dar el valor que corresponde a cada cosa**. En base a una auténtica escala de valores, analizar y trabajar sobre lo que tiene mayor incidencia en el comportamiento, en las reacciones.
- ❖ **No buscar la satisfacción inmediata**, ni los caprichos o placeres temporales y externos que luego tienen consecuencias negativas por ser contrarias al propio bien personal o familiar.



# ¿Qué pasa si lo vives?



❖ Se vive la mansedumbre, fruto del Espíritu Santo, que lleva a no ser impaciente, ni albergar sentimientos de rencor ante las ofensas o injurias que se reciben de otras personas.

# ¿Qué pasa si lo vives?

- ❖ No se actúa sin pensar o razonar el bien o el mal que todo acto tiene.
- ❖ Ayuda a conocer, ordenar y disciplinar nuestra vida al no dejar que los instintos, caprichos o emociones, contrarias al bien, dominen la voluntad.



# ¿Qué pasa si lo vives?



- ❖ Ayuda a tolerar mejor la frustración porque, emocionalmente, educa a darse cuenta de que no siempre se pueden satisfacer todos los deseos.
- ❖ Desarrolla nuestra creatividad para aprovechar mejor todos los talentos; se busca constantemente multiplicarlos.

# ¿Qué debes eliminar de tu vida?

- ✓ La inmadurez.
- ✓ La pusilanimidad.
- ✓ La cobardía.
- ✓ La irresponsabilidad.
- ✓ El dominio de la sensualidad sobre la razón.
- ✓ La pereza.
- ✓ El egoísmo.

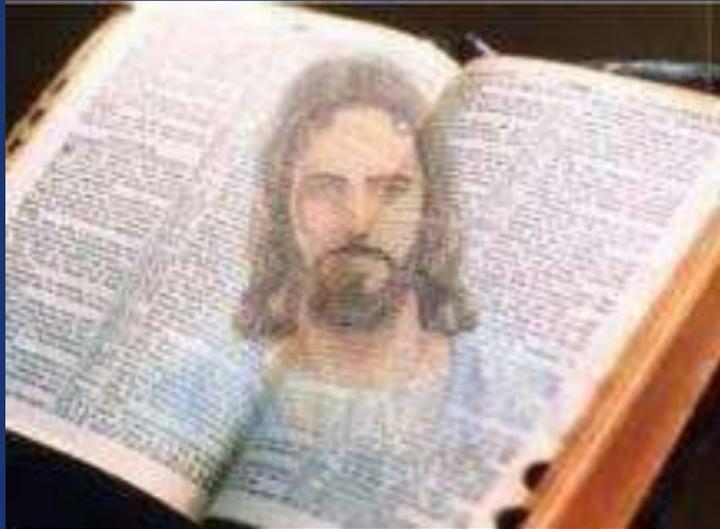


# ¿Qué debes eliminar de tu vida?

Quien no tiene dominio de sí mismo cae bajo el dominio de sus impulsos, lo que le perjudica a sí mismo.



Hoy nos domina lo exterior y nos llega, muchas veces, de modo violento: la tormenta de información y de ruido que nos rodea nos quita el tiempo y la serenidad para procesar los datos que nos llegan y adquirir nuestras propias opiniones y convicciones.



“En cambio, el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio de sí.”

*(Gálatas 5, 22-23)*



“Dios ha creado al hombre racional confiriéndole la dignidad de una persona dotada de la iniciativa y del dominio de sus actos. ‘Quiso Dios dejar al hombre en manos de su propia decisión’, de modo que busque a su Creador sin coacciones y, adhiriéndose a Él, llegue libremente a la plena y feliz perfección”

*(CIC n. 1730)*



“Uno se hace libre para amar mediante el dominio de sí, que hay que alcanzar, ejercitar y mantener en todas las edades de la vida. A eso ayuda permanecer, en toda circunstancia, fiel a los mandamientos de Dios, evitar las tentaciones, alejarse de cualquier forma de doble vida o doble moral.”

*(Docat, n. 405)*



## EL PAPA FRANCISCO NOS INVITA A:

“Entonces el corazón no es completamente libre porque no busca el amor al Padre y a los hermanos, sino la aprobación humana, el aplauso de la gente, la propia gloria. Y todo puede convertirse en una especie de fingimiento ante Dios, ante uno mismo y ante los demás.

Por eso la Palabra de Dios nos invita a mirar dentro de nosotros mismos, para ver nuestras hipocresías. Hagamos un diagnóstico de las apariencias que buscamos; tratemos de desenmascararlas.

Nos hará bien.”  
(2 de marzo 2022)

# POR ESO CEFAS TE INVITA A



Tener dominio sobre ti mismo para que puedas ser el protagonista de la historia de tu vida. Viviendo un estilo de vida más pleno porque los problemas, las asperezas con los demás, los desaires y humillaciones, no te hacen perder el control ni la paz interior.

# POR ESO CEFAS TE INVITA A



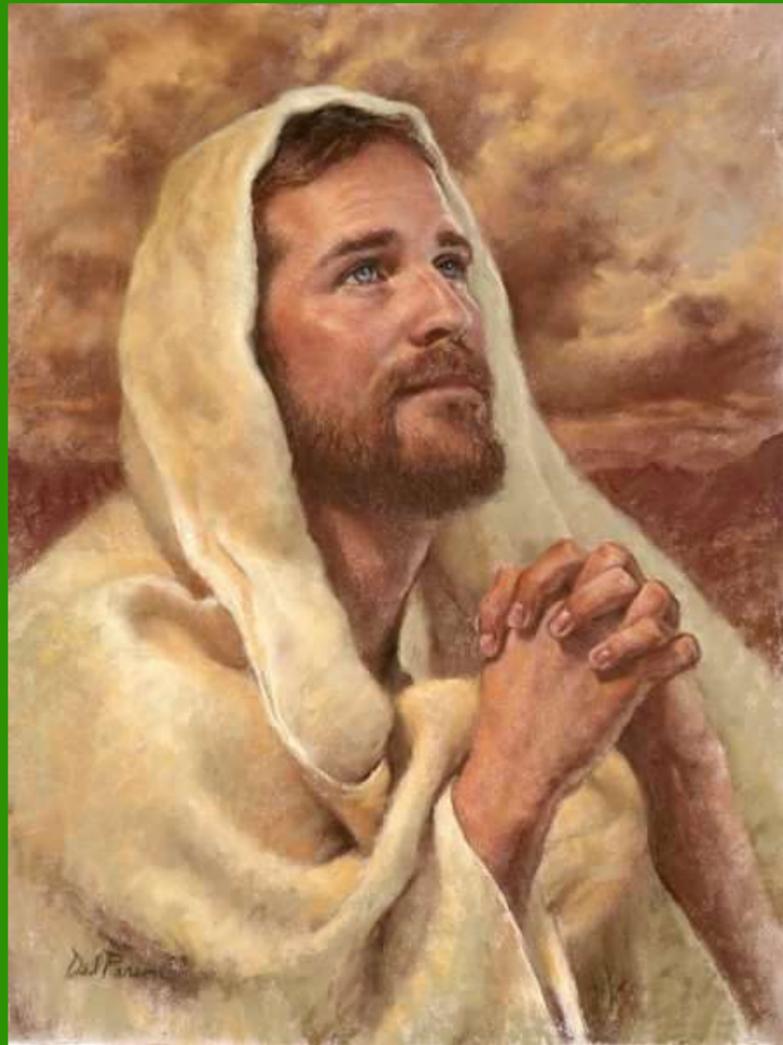
El dominio de sí robustece y refuerza la calidad de las relaciones humanas. Se tiene la madurez, armonía y apertura para reconocer el respeto y el amor de las personas cercanas. Se vive mejor el presente, se agradece y se contempla toda la belleza de los demás.

# Porque siempre se puede mejorar...

- ✓ En mi decir y en mi actuar: ¿Busco la voluntad de Dios? ¿Domino mis deseos, emociones, instintos? ¿Pienso antes de hablar?
- ✓ ¿Busco a Dios cada día, para llenarme de Él, rechazando todo lo que no es de su agrado, ejercitándome en el dominio propio?
- ✓ ¿Termino lo que empiezo, cumplo mis metas? ¿Soy disciplinado?



# Modelo: San José



San José “medita, reflexiona, no se deja dominar por la prisa, no cede a la tentación de tomar decisiones precipitadas, no sigue sus instintos y no vive sin perspectivas; sabe que la existencia se construye solo con la continua adhesión a las grandes opciones”.



## Una oración



Oh Espíritu Santo, introdúcenos en la escuela del dominio de sí; enséñanos, a través de una prudente ascesis, a recuperar paso a paso el señorío sobre nosotros mismos.

Tú eres nuestro Señor, y en ti nos convertimos en señores sobre nosotros mismos.

¡Todo en un santo orden espiritual!

¡Y en tu luz, vemos la luz! (cf. Sal 36,9)

Amén.

# COMUNÍCATE:



/CEFAS Celular:5625517212



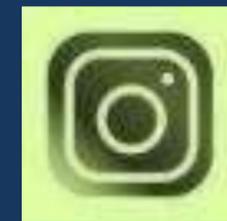
+52 81836 80037



[info@cefasmx.org](mailto:info@cefasmx.org)

**facebook**

/CEFAScomunidades/



Aquí puedes encontrar  
lo que te ofrecemos...



[www.cefasmx.org](http://www.cefasmx.org)

Será un gusto apoyar tu misión.

U  
N  
A  
  
C  
E  
F  
A  
S  
  
E  
S  
P  
E  
R  
A  
N  
Z  
A

# Lo nuestro es EVANGELIZAR...



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

- ✓ La catequesis y homilías del Papa Francisco, el Catecismo de la Iglesia, el YOUCAT, el DOCAT, [www.la-oración.org](http://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: julio 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.



<https://www.fideionline.org/>