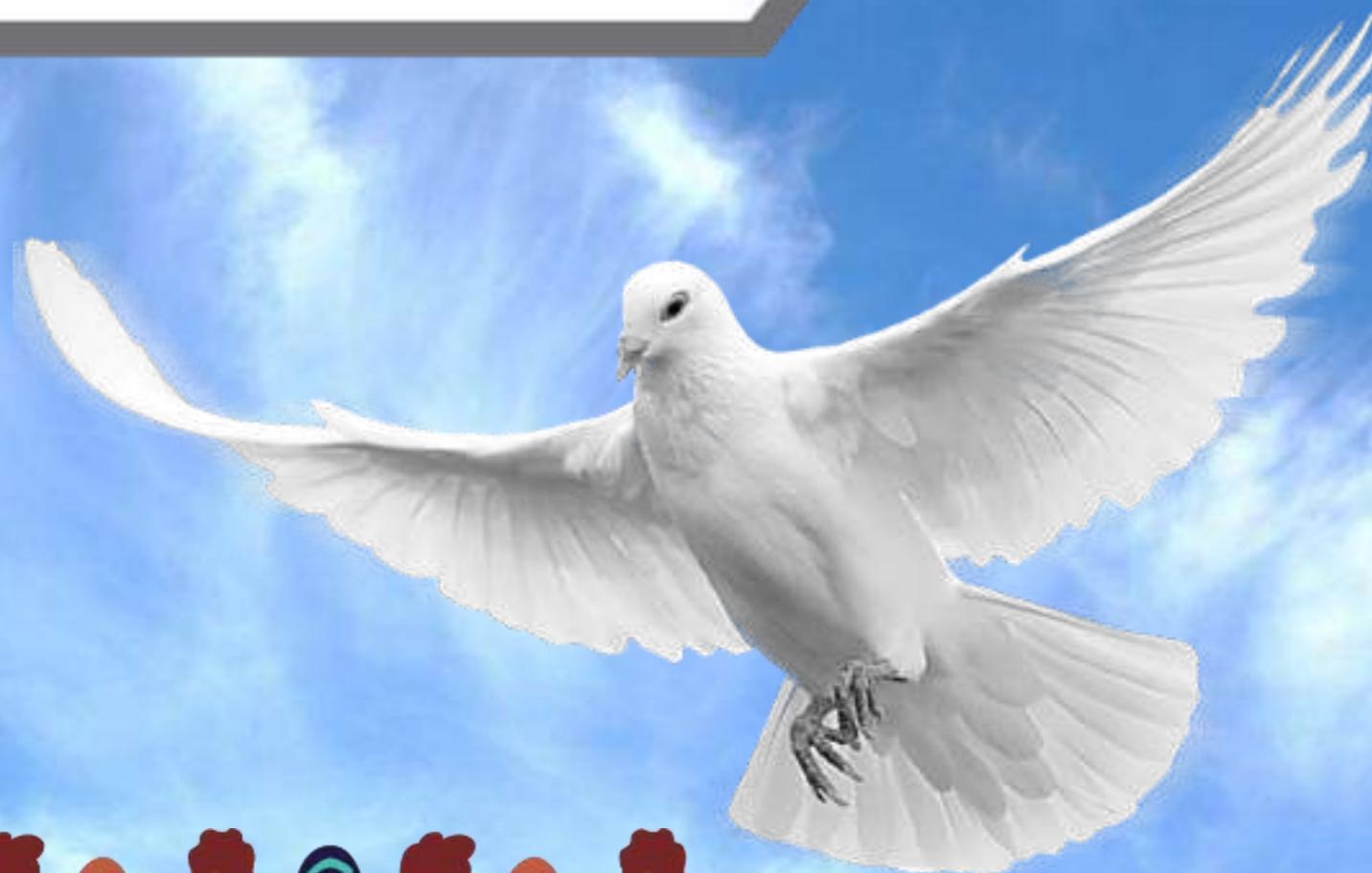


# PAZ INTERIOR

SEPTIEMBRE 2023



# Punto de partida:

Para compartir la vida con alguien más,  
primero hay que **estar bien con uno mismo.**

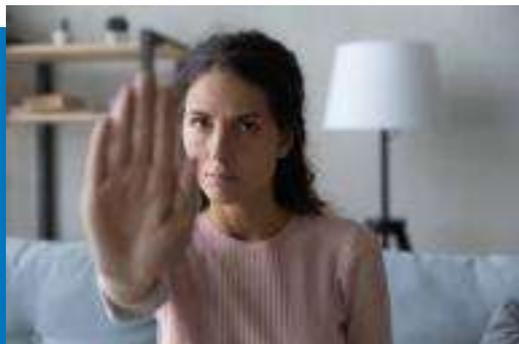


Conviene buscar lo que nos lleva a la felicidad, a la superación y búsqueda de lo que da sentido a la propia vida, lo trascendente, lo que llena nuestro corazón.

# Estrategias:

Se requiere el esfuerzo en estas líneas de acción:

**Cuidar la salud física y emocional:** dormir lo suficiente, comer bien, hacer ejercicio y encontrar momentos de entretenimiento y relajación.



**Auto-aceptación** para reconocer y aceptar tus cualidades y defectos. En lugar de compararte con los demás, buscar medios para dejar los vicios que te impiden ser feliz.

**Equilibrio emocional** para manejar tus sentimientos, reconocerlos sin reprimirlos ni dejar que te controlen al tomar decisiones.



# Estrategias: ¿CÓMO?

Esfuerzo de un artesano de la paz y la esperanza.

. **Auto-confianza** para creer en tus habilidades y capacidades al confiar en la capacidad de vencer desafíos y aprender nuevas cosas con determinación y esfuerzo.



**Vida espiritual** para tener un sentido de conexión con Alguien más grande que tú lo que ayuda a encontrar el verdadero sentido que tiene la vida.



**Unión y paz familiar son esenciales.**  
Comunicarse de manera abierta, escuchar a los demás y resolver conflictos de manera respetuosa promueve la paz y el apoyo mutuo.



# ¿PARA QUÉ?

Trabajar en cada uno de ellos permite:

1. Fortalecer tu relación contigo mismo para poder construir puentes de fraternidad con los demás.
2. Edificas el cimiento para poder caminar en armonía, en tu vida diaria.
3. La conexión con los demás y las experiencias en la vida son esenciales para el crecimiento y bienestar personal, familiar y social.
4. La reducción de conflictos al buscar resoluciones pacíficas de los problemas.



# ¿Qué sugiere el Papa?



“En el Evangelio, los siervos buenos son los que arriesgan. No son cautelosos y precavidos, no guardan lo que han recibido, sino que lo emplean. Porque el bien, si no se invierte, se pierde; porque la grandeza de nuestra vida **no depende de cuánto acaparamos, sino de cuánto fruto damos.** Cuánta gente pasa su vida acumulando, pensando en estar bien en vez de hacer el bien. ¡Pero qué vacía es una vida que persigue las necesidades, sin mirar a los necesitados! Si tenemos dones, es para ser nosotros dones para los demás”

(Papa Francisco, 15/11/2020).

# CONCLUSIÓN: LLAMADO A LA ACCIÓN

Estar bien con uno mismo implica caminar juntos y cuidar a los que se alejan del camino.

Cristo nos llama a cuidar de aquellos que han perdido el rumbo. No para decirles qué hacer, sino **trasmitir la propia experiencia**. El otro hará suyo lo que realmente le va ayudar.



# CONCLUSIÓN:

## LLAMADO A LA ACCIÓN



Invocar la luz y fuerza del Espíritu Santo para caminar acompañado. La meta no es solo el propio bienestar, sino el encuentro con Jesús, que trae la plenitud.

La verdadera importancia de la vida radica en abrazar al Señor de la vida y del amor.

**Seamos conscientes de la vida espiritual que nos da la plenitud.**

# Avanzando en comunidad

¿Cómo podemos aplicar estos puntos en nuestra vida diaria?

¿Cuáles podrían ser los obstáculos y cómo superarlos juntos?

¿Qué pequeñas acciones fortalecerían los lazos familiares y comunitarios?





**Comunidades  
eclesiales  
de fe y amor**



**8183680037**



**5625517212 (Celular CEFAS)**



**Batallón de San Patricio #111 E-5  
Valle Oriente, San Pedro Garza García,  
NL; C.P. 66269**



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



**CEFAScomunidades**



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