

COMUNIDADES EN CAMINO

¡Juntos avanzamos más!



**El camino hacia la conexión con
uno mismo y con los demás.**



VIRTUD

OCTUBRE 2023

DESCUBRE QUÉ ES LA ATENCIÓN



La capacidad para estar plenamente presente para conectarse verdaderamente con las personas.



SE MANIFIESTA ATRAVÉS DEL
COMPRENDER MEJOR SUS
VIDAS.

**"La atención a los demás es el camino
hacia la verdadera humanidad"**
(Papa Francisco)



¿QUÉ TIENE QUE VER CON MI VIDA?



**Contribuye a tu bienestar emocional y espiritual
lo que mejora la calidad de tu vida.**



- Al ser más consciente de tus pensamientos, emociones y comportamientos aprecias la belleza en tu vida cotidiana.
- Aprendes a valorar la belleza de las personas y las pequeñas cosas de la vida.
- Vives una vida espiritual profunda y más auténtica.

¿QUÉ TIENE QUE VER CON MI VIDA?



**Contribuye a tu bienestar emocional y espiritual
lo que mejora la calidad de tu vida.**



- Más y mejores relaciones al fomentar una comunicación más efectiva.
- Más satisfacción con la vida.
- Más consciente, presente y centrado en lo importante en lugar de actuar de manera impulsiva o reactiva.
- Más éxito al tomar mejores decisiones alineadas a tu FE y valores.

COMO VIVIR ESTA VIRTUD EN TU DÍA A DÍA, PORQUE...

La atención es la llave que
abre las puertas
al entendimiento y
a la realización.

- 1 Escuchar con empatía, amor y generosidad, buscando comprender.
- 2 Respeto y consideración por los sentimientos y necesidades del otro.
- 3 Paciencia para comprender y/o esperar el mejor momento para actuar.
- 4 Dejar de lado las preocupaciones innecesarias.
- 5 Resolver conflictos al atender las necesidades y diversas perspectivas.



¡ CUIDADO !

ENEMIGO AL ASECHO

- ▲ Con la distracción constante por la televisión, teléfono o preocupaciones.
- ▲ La impaciencia que busca resultados inmediatos.
- ▲ Preocuparse en exceso por el pasado o el futuro, aleja del presente.
- ▲ El estrés y la ansiedad limitan la concentración y la escucha a los demás.
- ▲ La rutina y la monotonía al hacer las mismas cosas, de la misma manera, todos los días, produce apatía, poco interés y motivación.
- ▲ La desorganización dificulta poner atención a las prioridades y cumplir con las responsabilidades..

"Sé sobrio y mantente alerta. Tu enemigo el diablo ronda como león rugiente, buscando a quién devorar" (1 Pedro 5,8).

UN DESAFÍO: 5 retos.



1. Respirando tranquilamente, pon atención a tus pensamientos, ¿cómo me siento hoy? (3 minutos, sentado(a) en silencio)..

2. Con una breve oración espontanea, agradece y ofrece tu día a Dios.

3. Realiza tus tareas y/o tu trabajo, poniendo atención y esmero en lugar de hacerlo mecánicamente.

4. Con los demás, practica la escucha activa: presta atención a lo que dicen, sin distraerte o planear tu respuesta mientras hablan.

5. Antes de dormir, reconoce tus actitudes, busca una que puedas mejorar el día siguiente. Agradece el día a Dios, pide perdón por las fallas, encomienda a tu familia y solicita lo que necesitas.

UNA ORACIÓN



*"Señor, hazme un instrumento de tu paz.
Donde haya odio, que yo lleve el amor; donde haya
ofensa, que yo lleve el perdón; donde haya
discordia, que yo lleve la unión; donde haya error,
que yo lleve la verdad; donde haya duda, que yo
lleve la fe; donde haya desesperación, que yo lleve
la esperanza; donde haya tinieblas, que yo lleve la
luz; y donde haya tristeza, que yo lleve la alegría"*

(San Francisco de Asís)

SIGAMOS AVANZANDO JUNTOS



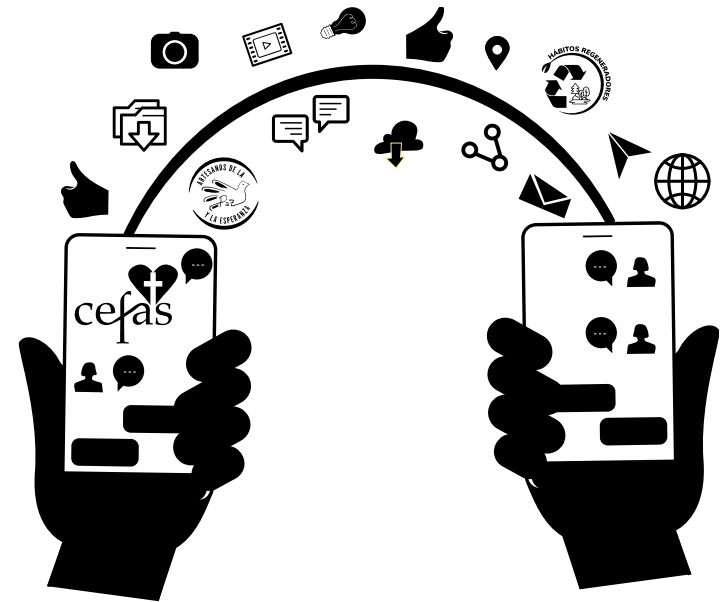
La atención plena permite darte cuenta y apreciar la belleza en las personas y pequeñas cosas de la vida. Encontrar satisfacción en la atención a los detalles fortalece las relaciones familiares y sociales pues crea conexiones más profundas y significativas, lo que ayuda a identificar lo que realmente importa en la vida y vivir de acuerdo con esos valores y metas.



El Papa Francisco ha enfatizado la importancia de la familia y ha llamado la atención sobre la necesidad de proteger los valores familiares que la fortalecen: ternura, armonía, respeto, comprensión, perdón, acogida, atención y cuidado de todos y de cada uno.

¡COMUNÍCATE!

**Será un gusto
acompañarte en
tu misión.**



+52 8183 680037



WhatsApp CEFAS / 56255 17212



Batallón de San Patricio # 111 E-5 Valle Oriente,
San Pedro Garza García, N.L. México, C.P. 66269+52



www.cefasmx.org



info@cefasmx.org



CEFAScomunidades