

# COMUNIDADES EN CAMINO

## *¡Juntos avanzamos más!*



**Estar presente y actuar  
para crear un entorno  
fraterno y equitativo.**

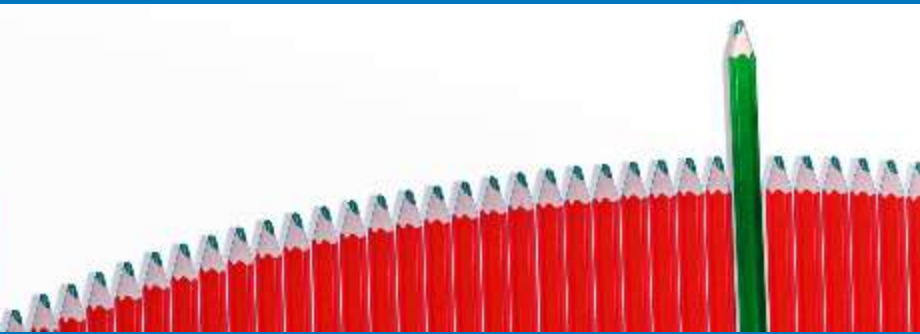


**TEMA**

**ENERO 2024**

# DESCUBRE, EN ESTE NUEVO AÑO LA SABIDURÍA DEL EVANGELIO

Un excelente propósito para iniciar el año: ser uno mismo para crear un mejor entorno en tu vida personal, familiar y comunitaria en el 2024.



**Ser auténtico al aceptar tanto tus fortalezas como tus debilidades. Vivir de acuerdo a unos valores y principios personales.**

**“Un instrumento muy valioso para conocerse a sí mismo es hacer cada día el EXAMEN DE CONCIENCIA. Ver lo que pasó por mi corazón ese día. Esta buena costumbre consiste en releer con calma todo lo que vivimos durante la jornada, reconociendo lo que nos seduce y engaña, y distinguiéndolo de aquello que es realmente importante y bueno para nosotros. Ese paciente trabajo interior nos ayuda a integrar todas las dimensiones de nuestra vida y a vivir con autenticidad en la presencia de Dios” (Papa Francisco, 5/10/2022).**

# ¿PARA QUÉ? / BENEFICIOS



**Para experimentar la paz interior que proviene de vivir en congruencia con quién realmente eres.**

- † **Para tener una mejor calidad de vida al tener una vida alineada con tus valores y creencias, lo que conduce a una mayor satisfacción y felicidad personal.**
- † **Esta autenticidad facilita la formación de relaciones más profundas y significativas, ya que las personas se conectan con quien eres, no con quien se aparenta ser.**
- † **Al ser uno mismo se reduce el estrés y la presión de mantener una fachada o cumplir con expectativas irreales.**



# ¿POR QUÉ?



**Sé tú mismo, estando presente y cultivando un entorno fraterno.**

“Debemos cultivarnos a nosotros mismos para poder practicar el bien con alegría y facilidad. A ello nos ayuda en primer término la fe en Dios, pero también el hecho de vivir las virtudes; es decir, que con la ayuda de Dios formemos en nosotros actitudes firmes, no nos entreguemos a ninguna pasión desordenada y orientemos las potencias de la razón y de la voluntad cada vez más inequívocamente hacia el bien”  
(YOUCAT n. 300)



**¿Qué te dice esta imagen?**

# ¿CÓMO?



1. **AUTOCONOCIMIENTO:** comprender quién eres realmente, tus valores, creencias, pasiones, fortalezas y áreas de mejora. Aceptar tus peculiaridades para buscar eliminar los obstáculos.
2. **AUTENTICIDAD:** actuar de manera coherente con tus valores y creencias, sin pretender ser alguien que no eres. Ser honesto contigo mismo y con los demás, mostrar tu verdadero yo.
3. **ATENCIÓN:** estar y vivir el presente en lugar de preocuparse por el pasado o el futuro. Apreciar las experiencias diarias para conectarte con las personas y situaciones a tu alrededor.



# ¿CÓMO?



- 4. ACERCAMIENTO:** fomentar la comunicación de pensamientos y emociones para, juntos, vivir los desafíos y las oportunidades, con empatía y comprensión para crear entorno fraterno.
- 5. AUTONOMÍA:** tomar decisiones conscientes y alineadas con tus valores personales. No depender de la validación externa, buscar el equilibrio entre la colaboración y la autonomía personal.
- 6. APRECIACIÓN:** descubrir el valor de lo que TIENES, no en lo que crees que te falta. Enfocar tus metas en lo que realmente importa y cultiva la gratitud.



# ENCUENTRO CON LA COMUNIDAD

Porque caminamos juntos,  
comparte tus experiencias.



Para el 2024, invitamos a la comunidad a abrazar un propósito conjunto: cultivar autoconocimiento, autenticidad, atención, acercamiento, autonomía y apreciación.

Siguiendo el ejemplo de Jesús, buscar comprender nuestra esencia, actuar con coherencia, estar plenamente presentes, fomentar la comunicación abierta, tomar decisiones conscientes y apreciar lo que tenemos.

Juntos, aspiramos a vivir una vida más auténtica y alineada con el mensaje del Evangelio.



# CEFAS te propone

Ser uno mismo es la clave para construir relaciones genuinas y significativas. Que el 2024 sea un año en el que nos comprometamos a vivir nuestra verdad con valentía y amor propio, inspirando a otros a hacer lo mismo. Juntos, crearemos un entorno auténtico donde cada miembro de la comunidad pueda brillar con su luz única.



**¿Qué medios, qué plan concreto van a impulsar, como comunidad?  
Esperamos sus propuestas en el chat.**



¡Caminemos juntos tejiendo lazos de amor! Somos comunidad y apoyados en el servicio cristiano, promovemos el crecimiento personal guiados por el Espíritu Santo. Tejamos una red de comunidades formando nuestra “Casita Sagrada” que recibe a todos en la misericordia del Padre, como lo pide la Virgen de Guadalupe.

¡Caminemos juntos tejiendo lazos de amor!



# ¡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](http://www.cefasmx.org)



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



CEFAScomunidades