

- **Lleva a cabo actos de servicio**

Ya sea dentro o fuera de tu práctica religiosa, procura ayudar desinteresadamente a los demás especialmente si están necesitados.

- **Establece formas de monitorear tu vida espiritual**

Debemos estar atentos a las variantes de nuestra vida espiritual y aprender a monitorearla. Las siguientes prácticas nos pueden ayudar:

1. Escribir un diario
2. Dirección espiritual
3. Examinación de conciencia
4. Confesión
5. Lectura espiritual



SE BUENO

HAZ EL BIEN

IMPULSA A OTROS A HACER EL BIEN

LA VIDA ESPIRITUAL



SUGERENCIAS PARA SU CUIDADO Y CULTIVO



Sugerencias para el cuidado de la Vida Espiritual

- **Abraza una espiritualidad de la imperfección.**

Una espiritualidad de la imperfección sugiere que hay algo equivocado — conmigo, contigo, con el mundo— pero no hay nada de malo en ello, porque esa es la naturaleza de nuestra realidad. Somos seres humanos, por lo tanto limitados, defectuosos e imperfectos. Abrazar esa parte de nuestras vidas es un camino saludable para la vida espiritual.

- **Procura el conocimiento de ti mismo**

Sólo quien ha percibido sus propias luces y sombras se libera de la presión interior de juzgar y condenar constantemente a los otros.

- **Haz de la misericordia tu regla de vida**

Solo quien se sabe amado incondicionalmente por Dios en su debilidad más profunda, es capaz de amar incondicionalmente la debilidad de los demás.

- **Procura un balance saludable que te conduzca a la paz interior**

Cuida equitativamente tu cuerpo, tu mente, tus emociones, tus relaciones con los demás y tu relación con Dios.

- **Descubre en la tentación algo que te robustece**

La vida espiritual es también una lucha en contra de los obstáculos que nos impiden llegar a ser quienes Dios nos ha llamado a ser. Luchar significa al mismo tiempo familiarizarse con los enemigos (tentaciones), aprender a conocerlos con precisión. De lo contrario, se lucha en vano.

- **Aprende a vivir con humor trascendente**

El buen humor es también un reflejo de felicidad y de libertad interior. Se vuelve trascendente cuando nos capacita para afrontar la vida en actitud sonriente. Se sonríe no sólo porque se tengan motivos para ello, sino porque es la manera en que decidimos vivir nuestra vida.

- **Busca el hábito de la lectura que alimente tu espíritu**

La lectura es un modo privilegiado de entrar en contacto con el alma de otros seres humanos, con sus luchas y sus esfuerzos por encontrar la gracia.

- **Hazte acompañar en tu jornada espiritual**

La proximidad de una persona llena de Dios nos lleva también a nosotros hasta Dios. A través de su presencia intuimos algo de la luz y del amor de Dios, que por medio de ella resplandece ante nuestros ojos.

- **Dedica tiempo para estar contigo mismo**

Pasa tiempo de calidad haciendo lo que te hace feliz y te ayude a mantener un balance saludable en tu vida.

- **Aprende a vivir con actitud propositiva**

Enfréntate a tu vida no sólo de manera positiva, sino de manera que tu presencia ofrezca algo positivo al mundo que te rodea.

- **Practica el valor de la apertura**

Da la bienvenida a actitudes como esta: “no he hecho eso antes, pero estoy dispuesto a experimentar cosas nuevas”.

- **Alimenta y recrea tu relación con Dios**

Mantente continuamente enamorado de Dios, cuida y procura detalles que demuestren tu amor por él.