

**DETENTE!!!**

**respira profundo...**

**¿De dónde vienes? ¿Dónde estás parad@?**

**¿A dónde quieres llegar?**

**Reflexiona y sigue adelante...**



Nos ponemos en presencia del Señor, lo saludamos diciendo:

**En el nombre del Padre, del Hijo, y del Espíritu Santo...**

### **PARA CALMARTE Y ENTRAR EN SINTONÍA CON EL MOMENTO DE ESTA ORACIÓN**

- ❖ Busca un lugar tranquilo, ten cuaderno y lápiz a mano.
- ❖ Haz silencio (trata que sean 5 minutos)
- ❖ Calma tu cuerpo, respira profunda y lentamente (3 veces), toma conciencia de cómo entra el aire en tu cuerpo y luego sale suavemente. Escucha el latido de tu corazón...

### **PARA REFLEXIONAR**

¿Qué pensamientos hay en mi mente? ... ¿Qué sentimientos albergo en el corazón?

Sin prisa, espera unos minutos, para que las respuestas aparezcan en tu mente. Escríbelas...

### **Y luego ponlas en oración...**

Todo esto que aflora lo ofrezco al Señor... porque Él está atento a nuestras vidas, a tú vida... Él recibe todo lo que nos inquieta, lo que nos preocupa, lo que nos distrae... así como también disfruta de nuestras alegrías, de nuestros logros, de nuestros talentos puestos en acción, de nuestra gran capacidad de amar incondicionalmente...

*Le dices:*

*-Padre aquí estoy, traigo sentimientos y pensamientos que ocupan mi ser distrayéndome, sacándome de mi centro. Deseo entregártelos porque sé que Tú me conoces, me entiendes, me amas y me aceptas tal cual soy... y sabes perfectamente qué es lo que necesito... **Por esto, oro Señor... escúchame te lo pido.***

*Te agradezco también, por saber vivir y llevar estos días, en medio que los acontecimientos que nos han cambiado el ritmo y la forma a la que estábamos acostumbrad@s a vivir el día a día... han sido días de cambio, de ponerme a prueba y los voy superando junto a los míos de muy buena manera... **Porque me has creado a tu imagen y semejanza, gracias Señor!***

### **REZAMOS: PADRE NUESTRO**

**Finalizamos nuestra oración de hoy**

**En el nombre del Padre, del Hijo, y del Espíritu Santo...**

**Santa Juana de Lestonnac, ruega por nosotros y guía nuestro espíritu.**



*Propuesta Evangelizadora*  
Colegio Compañía de María Seminario