

#JaverianosDesdeCasa

UNIDOS EN LA DISTANCIA

“Entre más lejos, más cerca”



SABER COMENZAR

- Hoy es un nuevo día y una nueva oportunidad para regalarte este espacio de encuentro contigo mismo. Dispón tu cuerpo y tu espíritu para este valioso momento, busca un lugar que ayude a serenarte y tomar consciencia.
- Toma conciencia de lo que está pasando en tu interior.
- Respira pausadamente y fíjate en la entrada y salida del aire de tus pulmones. Repite tres veces.



#JaverianosDesdeCasa

SABER DIALOGAR

- Estamos en tiempo de cambios, de explorar nuevas formas de relacionarnos unos con otros. Un tiempo de unión que paradójicamente pasa por el distanciamiento. Seguramente, el hecho de no poder reunirnos, abrazarnos, sentirnos cerca, es lo que hace más extraño este momento, pero más allá de verlo como una pérdida, te invitamos hoy a que reflexiones sobre lo que también podemos reconocer como ganancia en estos tiempos.
- El distanciamiento hace que extrañemos la cercanía y nos hace conscientes de lo valioso que es sentir al otro presente.



#JaverianosDesdeCasa

Escribe en tu diario espiritual:

1. ¿Qué significa la presencia del otro (familia, amigos, pareja, comunidad, etc.) en tu vida?
2. ¿Has estado presente para los otros?
¿Cómo?
3. ¿Cómo puedes seguir presente para los otros en este tiempo de lejanía?

Trae a tu memoria a las personas que, más allá de su presencia física, han estado presentes de manera significativa en tu vida, y a las personas para las cuales tú eres significativo.



#JaverianosDesdeCasa

Para escuchar:
La Complicidad.
(Perota Chingó)



#JaverianosDesdeCasa

SABER TERMINAR

- Sentado y con los ojos cerrados, estira tus brazos hacia al frente.
- Trae a tu memoria corporal los abrazos más sentidos que hayas experimentado en tu vida.
- Recuerda a las personas con las que has compartido esos abrazos.
- Conéctate con el agradecimiento por la maravillosa presencia de esas personas en tu vida.
- Recoge tus brazos cruzados hacia tu pecho y regálate un abrazo sanador.



#JaverianosDesdeCasa



SABER DISCENIR

Hazte consciente de los sentimientos experimentados durante el ejercicio.

¿A qué te sientes llamado?



#JaverianosDesdeCasa

SABER CONFRONTAR

Busca en tus álbumes de fotografías y escoger dos o tres en las que encuentres a esas personas significativas y que puedas revivir estos recuerdos compartiéndolo con quien tú elijas.



#JaverianosDesdeCasa