

Autoestima cristiana

"Somos hijos de Dios , y hemos sido creados a Su imagen y semejanza."

Toma una agenda o un cuaderno.

Escribe cada día en él **sólo** las cosas buenas que has vivido, hecho y descubierto en ti. O aquellas otras erróneas que has evitado, controlado y superado.

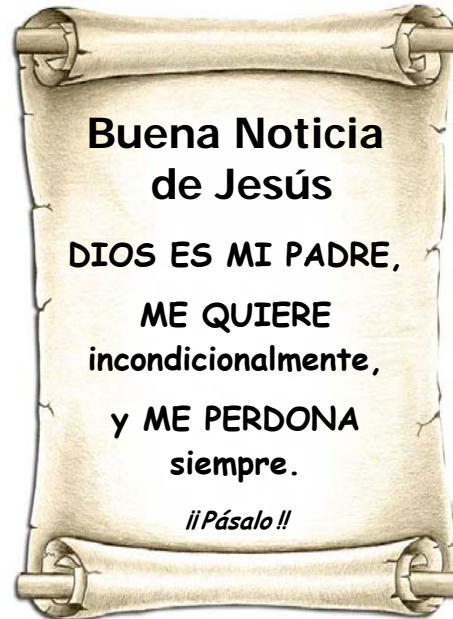
Atención: **No** escribas los fallos, las cosas negativas, las equivocaciones. Ya los sabes.

Aunque sea poco y creas que no merece la pena, **escribe todo lo bueno de ti.**

Cuando te sientas desanimado y creas que vales poco o nada, **vuelve a releer** algunos días atrás, y verás como no eres tan malo. Al contrario, tienes mucho de bueno, de bondad, de valores, etc.

Dale gracias a Dios por todo lo bueno que te ha dado y por el bien que haces.

Y, por favor, **no te desanimes** aunque estés pasando días malos y muy difíciles.



Visita: eremitoriovocacional.com
Hermanos Menores Capuchinos

Autoestima cristiana

"Somos hijos de Dios , y hemos sido creados a Su imagen y semejanza."

Toma una agenda o un cuaderno.

Escribe cada día en él **sólo** las cosas buenas que has vivido, hecho y descubierto en ti. O aquellas otras erróneas que has evitado, controlado y superado.

Atención: **No** escribas los fallos, las cosas negativas, las equivocaciones. Ya los sabes.

Aunque sea poco y creas que no merece la pena, **escribe todo lo bueno de ti.**

Cuando te sientas desanimado y creas que vales poco o nada, **vuelve a releer** algunos días atrás, y verás como no eres tan malo. Al contrario, tienes mucho de bueno, de bondad, de valores, etc.

Dale gracias a Dios por todo lo bueno que te ha dado y por el bien que haces.

Y, por favor, **no te desanimes** aunque estés pasando días malos y muy difíciles.



Visita: eremitoriovocacional.com
Hermanos Menores Capuchinos

Autoestima cristiana

"Somos hijos de Dios , y hemos sido creados a Su imagen y semejanza."

Toma una agenda o un cuaderno.

Escribe cada día en él **sólo** las cosas buenas que has vivido, hecho y descubierto en ti. O aquellas otras erróneas que has evitado, controlado y superado.

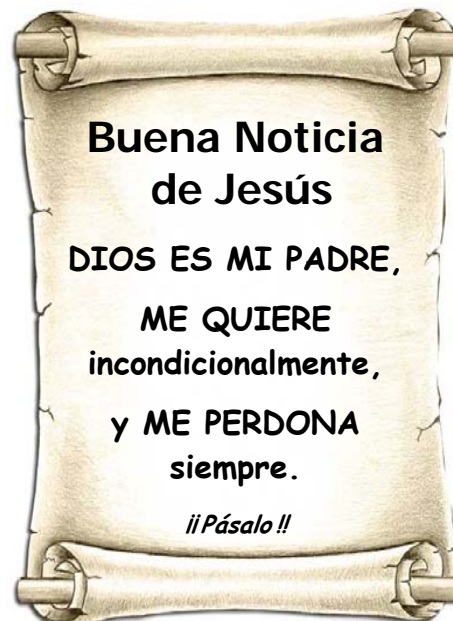
Atención: **No** escribas los fallos, las cosas negativas, las equivocaciones. Ya los sabes.

Aunque sea poco y creas que no merece la pena, **escribe todo lo bueno de ti.**

Cuando te sientas desanimado y creas que vales poco o nada, **vuelve a releer** algunos días atrás, y verás como no eres tan malo. Al contrario, tienes mucho de bueno, de bondad, de valores, etc.

Dale gracias a Dios por todo lo bueno que te ha dado y por el bien que haces.

Y, por favor, **no te desanimes** aunque estés pasando días malos y muy difíciles.



Visita: eremitoriovocacional.com
Hermanos Menores Capuchinos

Autoestima cristiana

"Somos hijos de Dios , y hemos sido creados a Su imagen y semejanza."

Toma una agenda o un cuaderno.

Escribe cada día en él **sólo** las cosas buenas que has vivido, hecho y descubierto en ti. O aquellas otras erróneas que has evitado, controlado y superado.

Atención: **No** escribas los fallos, las cosas negativas, las equivocaciones. Ya los sabes.

Aunque sea poco y creas que no merece la pena, **escribe todo lo bueno de ti.**

Cuando te sientas desanimado y creas que vales poco o nada, **vuelve a releer** algunos días atrás, y verás como no eres tan malo. Al contrario, tienes mucho de bueno, de bondad, de valores, etc.

Dale gracias a Dios por todo lo bueno que te ha dado y por el bien que haces.

Y, por favor, **no te desanimes** aunque estés pasando días malos y muy difíciles.



Visita: eremitoriovocacional.com
Hermanos Menores Capuchinos

PARA ORAR SIEMPRE BIEN: "GOTAS DE AMOR DE DIOS"

Seguro que te has preguntado: ¿Mi oración es buena, la hago bien, o pierdo el tiempo?

1º Dios es quien reza en mí.

Creemos que la oración depende sólo de mi esfuerzo, y decimos: "voy a hacer oración".

En la oración no soy yo quien reza a Dios, sino que es Dios quién viene y reza en mí.

2º La oración es saber, y no sentir.

En la oración queremos sentirnos bien y emocionarnos. Pero una cosa son nuestros sentimientos y sensaciones, y otra la oración.

La oración es estar con Dios, con la seguridad de que Él estará contigo, orando en ti. Lo sientas y te emociones. O, no sientas nada y estés distraído. Tranquilo. Él nunca falla.

3º "Gotas de Amor de Dios".

Si echas una gota de agua en un vaso y miras dentro, la verás o no, según tus ojos, tu sentido de la vista. Pero lo que es seguro es que la gota está dentro del vaso.

En toda oración Dios siempre pone una "Gota de Su Amor" en tu vida y tu corazón. La sientas (ver la gota) o no. Pero Él está en ti.

4º Sugerencia para orar bien.

Prepárate estando un poco tranquilo y sereno. Respirando despacio varias veces.

Para comenzar a orar bien tienes que invocar a Dios, llámalo: "Señor, ven y reza en mí." O a la Virgen: "Virgen María, ven..."

Y ten por seguro que Él viene y ora en ti.

Utiliza, sólo como ayuda, algún método de oración que conozcas. Y comienza a orar con fe, serenidad y confianza. Poco a poco.

Y, para terminar, reza, despacio, alguna oración: Padrenuestro, Avemaría, Gloria, ...

Texto completo en Google: "Gotas de Amor de Dios"

5 minutos con Dios y con la Virgen

- Siéntate cómodo y tranquilo.
- Haz 10 respiraciones profundas y lentas.
- Reza muy, muy despacio y con fe:
Padrenuestro, Avemaría y Gloria
- Pide la Bendición de Dios (*dátela*).
- Haz 10 respiraciones profundas y lentas.

PARA ORAR SIEMPRE BIEN: "GOTAS DE AMOR DE DIOS"

Seguro que te has preguntado: ¿Mi oración es buena, la hago bien, o pierdo el tiempo?

1º Dios es quien reza en mí.

Creemos que la oración depende sólo de mi esfuerzo, y decimos: "voy a hacer oración".

En la oración no soy yo quien reza a Dios, sino que es Dios quién viene y reza en mí.

2º La oración es saber, y no sentir.

En la oración queremos sentirnos bien y emocionarnos. Pero una cosa son nuestros sentimientos y sensaciones, y otra la oración.

La oración es estar con Dios, con la seguridad de que Él estará contigo, orando en ti. Lo sientas y te emociones. O, no sientas nada y estés distraído. Tranquilo. Él nunca falla.

3º "Gotas de Amor de Dios".

Si echas una gota de agua en un vaso y miras dentro, la verás o no, según tus ojos, tu sentido de la vista. Pero lo que es seguro es que la gota está dentro del vaso.

En toda oración Dios siempre pone una "Gota de Su Amor" en tu vida y tu corazón. La sientas (ver la gota) o no. Pero Él está en ti.

4º Sugerencia para orar bien.

Prepárate estando un poco tranquilo y sereno. Respirando despacio varias veces.

Para comenzar a orar bien tienes que invocar a Dios, llámalo: "Señor, ven y reza en mí." O a la Virgen: "Virgen María, ven..."

Y ten por seguro que Él viene y ora en ti.

Utiliza, sólo como ayuda, algún método de oración que conozcas. Y comienza a orar con fe, serenidad y confianza. Poco a poco.

Y, para terminar, reza, despacio, alguna oración: Padrenuestro, Avemaría, Gloria, ...

Texto completo en Google: "Gotas de Amor de Dios"

5 minutos con Dios y con la Virgen

- Siéntate cómodo y tranquilo.
- Haz 10 respiraciones profundas y lentas.
- Reza muy, muy despacio y con fe:
Padrenuestro, Avemaría y Gloria
- Pide la Bendición de Dios (*dátela*).
- Haz 10 respiraciones profundas y lentas.

PARA ORAR SIEMPRE BIEN: "GOTAS DE AMOR DE DIOS"

Seguro que te has preguntado: ¿Mi oración es buena, la hago bien, o pierdo el tiempo?

1º Dios es quien reza en mí.

Creemos que la oración depende sólo de mi esfuerzo, y decimos: "voy a hacer oración".

En la oración no soy yo quien reza a Dios, sino que es Dios quién viene y reza en mí.

2º La oración es saber, y no sentir.

En la oración queremos sentirnos bien y emocionarnos. Pero una cosa son nuestros sentimientos y sensaciones, y otra la oración.

La oración es estar con Dios, con la seguridad de que Él estará contigo, orando en ti. Lo sientas y te emociones. O, no sientas nada y estés distraído. Tranquilo. Él nunca falla.

3º "Gotas de Amor de Dios".

Si echas una gota de agua en un vaso y miras dentro, la verás o no, según tus ojos, tu sentido de la vista. Pero lo que es seguro es que la gota está dentro del vaso.

En toda oración Dios siempre pone una "Gota de Su Amor" en tu vida y tu corazón. La sientas (ver la gota) o no. Pero Él está en ti.

4º Sugerencia para orar bien.

Prepárate estando un poco tranquilo y sereno. Respirando despacio varias veces.

Para comenzar a orar bien tienes que invocar a Dios, llámalo: "Señor, ven y reza en mí." O a la Virgen: "Virgen María, ven..."

Y ten por seguro que Él viene y ora en ti.

Utiliza, sólo como ayuda, algún método de oración que conozcas. Y comienza a orar con fe, serenidad y confianza. Poco a poco.

Y, para terminar, reza, despacio, alguna oración: Padrenuestro, Avemaría, Gloria, ...

Texto completo en Google: "Gotas de Amor de Dios"

5 minutos con Dios y con la Virgen

- Siéntate cómodo y tranquilo.
- Haz 10 respiraciones profundas y lentas.
- Reza muy, muy despacio y con fe:
Padrenuestro, Avemaría y Gloria
- Pide la Bendición de Dios (*dátela*).
- Haz 10 respiraciones profundas y lentas.

PARA ORAR SIEMPRE BIEN: "GOTAS DE AMOR DE DIOS"

Seguro que te has preguntado: ¿Mi oración es buena, la hago bien, o pierdo el tiempo?

1º Dios es quien reza en mí.

Creemos que la oración depende sólo de mi esfuerzo, y decimos: "voy a hacer oración".

En la oración no soy yo quien reza a Dios, sino que es Dios quién viene y reza en mí.

2º La oración es saber, y no sentir.

En la oración queremos sentirnos bien y emocionarnos. Pero una cosa son nuestros sentimientos y sensaciones, y otra la oración.

La oración es estar con Dios, con la seguridad de que Él estará contigo, orando en ti. Lo sientas y te emociones. O, no sientas nada y estés distraído. Tranquilo. Él nunca falla.

3º "Gotas de Amor de Dios".

Si echas una gota de agua en un vaso y miras dentro, la verás o no, según tus ojos, tu sentido de la vista. Pero lo que es seguro es que la gota está dentro del vaso.

En toda oración Dios siempre pone una "Gota de Su Amor" en tu vida y tu corazón. La sientas (ver la gota) o no. Pero Él está en ti.

4º Sugerencia para orar bien.

Prepárate estando un poco tranquilo y sereno. Respirando despacio varias veces.

Para comenzar a orar bien tienes que invocar a Dios, llámalo: "Señor, ven y reza en mí." O a la Virgen: "Virgen María, ven..."

Y ten por seguro que Él viene y ora en ti.

Utiliza, sólo como ayuda, algún método de oración que conozcas. Y comienza a orar con fe, serenidad y confianza. Poco a poco.

Y, para terminar, reza, despacio, alguna oración: Padrenuestro, Avemaría, Gloria, ...

Texto completo en Google: "Gotas de Amor de Dios"

5 minutos con Dios y con la Virgen

- Siéntate cómodo y tranquilo.
- Haz 10 respiraciones profundas y lentas.
- Reza muy, muy despacio y con fe:
Padrenuestro, Avemaría y Gloria
- Pide la Bendición de Dios (*dátela*).
- Haz 10 respiraciones profundas y lentas.