Mi ejercicio de la *Esperanza*

Un espacio para ordenar tus ideas, ver con más claridad
tu situación y descubrir nuevas posibilidades.

¿Qué me preocupa realmente?

Escribe aquello que te está sucediendo e intenta distinguir lo que está ocurriendo de lo que temes que pueda llegar a suceder.

¿Qué me gustaría que cambiase?

Piensa en aquello que necesitas para sentirte mejor o mejorar tus circunstancias.

¿Qué posibilidades tengo?

Anota las alternativas que se te ocurran, las personas a las que podrías pedir ayuda y los recursos que tienes a tu alcance.

¿Qué puedo hacer hoy?

Elige algo concreto y alcanzable, aunque sea tan sencillo como realizar una llamada, buscar información o pedir consejo.

Cuando termines, dedica unos minutos a hablar con Dios acerca de lo que has escrito. Pídele sabiduría para tomar decisiones, fortaleza para afrontar aquello que no puedes cambiar y ayuda para encontrar soluciones.

Un consejo:

Guarda esta hoja y vuelve a utilizarla siempre que lo necesites. Puedes anotar las pequeñas mejoras que vayas consiguiendo y las cosas bonitas que te vayan sucediendo.

comunicatecontuangel.com