

10 Pasos para Simplificar Tu Vida

Tema: #505

Categoría: Recuperación

"Esta tenía una hermana que se llamaba María, la cual, sentándose a los pies de Jesús, oía su palabra. Pero Marta se preocupaba con muchos quehaceres, y acercándose, dijo: Señor, ¿no te da cuidado que mi hermana me deje servir sola? Dile, pues, que me ayude. Respondiendo Jesús, le dijo: Marta, Marta, afanada y turbada estás con muchas cosas. Pero sólo una cosa es necesaria;" Luc 10.39-42a

10 Pasos para Simplificar Tu Vida

1. Establece Prioridades

Elige 5 áreas de tu vida que son muy importantes, y 5 áreas que son semi- importantes. Sé específico, en lugar de "matrimonio" considere "crecimiento matrimonial" o "tiempo semanal con mi cónyuge". Otras áreas generales podrían ser Crecimiento Espiritual, Voluntariado, Trabajo, Educación, Salud/Ejercicio, Hijos, Familia, etc. Cualquier cos que no esté en su lista de los "Top 10" es OPCIONAL y debe ser permitido en tu vida únicamente cuando los top 10 están funcionando bien.

2. Comienza cada día con el Señor.

Aún una oración sencilla antes de levantarse de la cama hace que comiences bien tu día.

3. Organiza Tu Día

¿Son las tareas diarias parte de tus prioridades? Reorganiza. Elimina. Delega.

4. Depura tu casa

Usa 15 min/día, limpia un área pequeña. Guarda-bota-regala.

5. Encuentra tiempo para "ti"

Pasa 30 minutos por día haciendo lo que te gusta hacer- leyendo, pintando, etc.

6. Depura tu mundo digital.

Elimina tu suscripción de listas de correos. Establece límites de tiempo a redes sociales.

7. Come bien y haz ejercicio

Mantén una dieta simple y balanceada, haz ejercicio 30 minutos al día. Te sentirás mejor.

8. Elimina equipaje personal.

Perdona. Resuelve. Supera. Sigue adelante.

9. No tomes el camino a la simplicidad solo.

Involucra a la familia o ten un compañero para que te anime.

10. Aprende a vivir con menos.

Ve por la "experiencia" en lugar de las "cosas"

Preguntas de Discusión/ Actividad:

1. ¿Qué área deseas cambiar?
2. ¿Quién tiene una actitud de "Buena idea, PERO..." hacia alguna de las ideas?
3. ¿Quién tiene una historia de éxito que compartir o una solución?
4. ¿Cómo ejemplifican la vida Jesús estos rasgos ?

10 Pasos para Simplificar Tu Vida

1. Establece Prioridades
2. Comienza cada día con el Señor.
3. Organiza tu día
4. Depura tu casa
5. Encuentra tiempo para “ti”
6. Depura tu mundo digital
7. Come bien y haz ejercicio
8. Elimina equipaje personal.
9. No tomes el camino a la simplicidad solo.
10. Aprende a vivir con menos.

Preguntas de Discusión/ Actividad:

1. ¿Qué área deseas cambiar?
2. ¿Quién tiene una actitud de “Buena idea, PERO...” hacia alguna de las ideas?
3. ¿Quién tiene una historia de éxito que compartir o una solución?
4. ¿Cómo ejemplifican la vida Jesús estos rasgos ?