

TALLER: 6 CAPÍTULO

Llegamos al sexto episodio de El Bienestar: La Nueva Medicina, y este puede ser un buen momento para hacer una pausa y mirar hacia adentro.

A veces sabemos lo que debemos hacer, sentimos ese “sí” por dentro, pero nos cuesta dar el paso. Otras veces necesitamos determinarnos, dejar la renuencia a un lado y confiar en que Dios también está obrando en nuestros procesos.

El bienestar no solo tiene que ver con cómo cuidamos nuestro cuerpo. También tiene que ver con nuestras decisiones, nuestra fe, las personas que nos rodean, nuestra capacidad de dar y la manera en que acompañamos a otros.

¡COMENCEMOS!

SOPA DE LETRAS



En este espacio, detente un momento y realiza la siguiente sopa de letras...

N	G	S	M	C	D	U	R	H	N	G	T	R
B	C	E	V	Z	N	N	O	T	Z	S	C	C
L	T	C	N	B	M	Z	S	M	P	O	A	S
B	E	S	P	E	R	A	N	Z	A	O	H	D
I	T	B	I	M	R	G	J	P	P	O	T	C
E	H	S	P	V	L	O	G	R	T	V	L	R
N	O	P	J	G	C	H	S	I	G	J	J	A
E	T	Z	H	L	M	A	S	I	G	R	V	O
S	Z	N	G	U	B	O	F	S	D	V	P	P
T	P	P	D	T	P	P	E	B	I	A	C	I
A	S	H	D	O	N	B	D	A	Z	G	D	V
R	D	O	R	A	C	I	P	G	R	O	M	A
L	O	P	O	T	D	D	T	S	T	T	M	C

Encuentra estas palabras:

- FE
- AMOR
- ESPERANZA
- BIENESTAR
- GENEROSIDAD
- PROPÓSITO

Continuemos respondiendo las siguientes preguntas de acuerdo a lo visto en el episodio

1. ¿HAY ALGO PARA LO QUE SIENTES QUE NECESITAS PREPARARTE EN ESTA TEMPORADA DE TU VIDA?

2. HAY COSAS QUE TAMBIÉN REQUIEREN DETERMINACIÓN. ¿HAY ALGO QUE HAS ESTADO RENUENTE A HACER, PERO SABES QUE NECESITAS DECIDIRTE Y HACERLO?

3. ¿ESTÁS SACANDO MOMENTOS ESPECIALES PARA ESTAR CON DIOS, ESCUCHARLO Y ENTREGARLE TUS PROCESOS?

4. LANZAMOS UNA CAMPAÑA PARA LLEVAR BIENESTAR A PACIENTES QUE ESTÁN ATRAVESANDO UN PROCESO DE CÁNCER. ¿TE GUSTARÍA DONAR UN KIT POR US\$35 O \$100.000 COP Y SER PARTE DE ESTA INICIATIVA?

- ☐ Sí, quiero contribuir
- ☐ Me parece genial la idea
- ☐ Esta vez no puedo

5. ¿HACE CUÁNTO NO TIENES UN GESTO DE GENEROSIDAD CON ALGUIEN? ¿QUÉ TAL SI HOY HACES ALGO QUE SORPRENDA Y BENDIGA A OTRA PERSONA?

6. DESPUÉS DE ESTOS SEIS EPISODIOS, ¿QUÉ HAS APRENDIDO O QUÉ HAS RECIBIDO QUE QUIERES LLEVAR CONTIGO PARA TU VIDA?

UN GESTO PARA QUIEN TE CUIDA

Que tal si hoy reconoces a esa persona que ha estado ahí para ti, que te ha cuidado, acompañado y sostenido en diferentes momentos de tu vida. Tomemos unos minutos para escribirle una carta. (cuéntale cuánto valoras su presencia, agradécele por lo que ha hecho por ti y dile eso que quizás hace tiempo no le dices).



Entrégala en el momento que consideres...



**PARA CERRAR ESTE
EJERCICIO, COMPARTE CON
UN AMIGO/A, LO QUE MÁS
TE LLAMÓ LA ATENCIÓN DEL
PRIMER CAPÍTULO.**

**CUÉNTALE QUÉ
APRENDISTE, QUÉ
REFLEXIÓN TE DEJÓ Y QUÉ
SEÑAL DE TU CUERPO TE
GUSTARÍA EMPEZAR A
ESCUCHAR MÁS.**



15. ¿ENTENDISTE QUÉ ES LA ANEMIA?

Para cerrar este ejercicio, **comparte con un amig@, lo que más te llamó la atención del primer capítulo.**

Cuéntale qué aprendiste, qué reflexión te dejó y qué señal de tu cuerpo te gustaría empezar a escuchar más.

¡Y NO TE PIERDAS EL SIGUIENTE CAPÍTULO!



  Mis Notag  