

## 10 GESTOS PARA PONER ESPERANZA

### DONDE OTROS DEJAN DOLOR U OLVIDO

La generosidad es una de las opciones a nuestro alcance para ser felices hoy. Y una manera de manifestarla consiste en **poner esperanza en las vidas de los que la necesitan**. De ella vamos a hablar. Por tu lado van a pasar personas a quienes puedes dar algo muy valioso: atención, ánimos o un poquito de tu tiempo.

¿Por qué? ¿Para qué poner esperanza? Tal vez, por motivos espirituales. Pero, si estos no te convencen, también los hay materiales, ya que el altruismo es un comportamiento que nos hace felices.

Ayudando a otro a ser feliz, también te ayudas tú. Busca oportunidades donde tu generosidad sea una fuente de bienestar, tanto para ti como para la persona con quien la practiques.

¿Cómo?

- 1) **Sé generoso con tu sonrisa**. A tu estado anímico le sienta bien sonreír. Y a varias personas de las que hoy encuentres, también les animará ver ese gesto en tu cara.
- 2) Si encuentras a una persona que esté reticente a dar el primer paso hacia un cambio positivo en su vida, **ponte en el bando de los que la animan**.
- 3) **Escucha sin prisas**. En la era de la tecnología y las redes sociales, este es un regalo de gran valor.
- 4) **Da las gracias** como muestra de reconocimiento a una buena acción, incluso cuando venga de una persona con quien tienes mucha confianza. A ella, con más motivo.
- 5) **Celebra los aciertos** de aquellos con los que convives, en lugar de subrayar solo los errores y las carencias.
- 6) Si haces una crítica, **pon el acento en el progreso y en la mejora**. Dilo todo con amabilidad y cariño.
- 7) **Usa el humor para levantar a otro**. Dale uso a la empatía y a la responsabilidad sobre lo que dices.
- 8) **Refuerza el buen comportamiento** de otra persona prestándole atención y reconociéndole su esfuerzo.
- 9) **Ayuda a quien falle o fracase** a reconstruir la fe en sí mismo. Recuérdale lo bueno que ha hecho y lo bueno que puede hacer.
- 10) **Sé tú quien mire a las personas olvidadas o excluidas**. Hay demasiada gente que está sola. Un solo momento de conexión, tiene un enorme valor para quien se siente invisible.



Tú tienes el poder para **cambiar el mundo**: Basta una pequeña acción, una frase o una palabra en el momento apropiado para **cambiar una vida**. De esa manera, también cambia el mundo. Sin ir más lejos, mira tu propia historia. A ti te han influido grandes personalidades. Pero, sobre todo, te han influido las personas con quienes te has relacionado. Sé consciente de que, al menos mientras estás vivo, **estás influyendo en la vida de otros**.

La **propuesta**: Cuando quieras, cuando lo sientas, **elige poner esperanza** con tus acciones y tus palabras. Con esos pequeños gestos, **ganas tú y gana el mundo**.



# PISTAS PARA LA LITURGIA

Natividad de San Juan Bautista

24-jun-18



**1ª lectura:** *Is 49, 1-6* Te hago luz de las naciones.

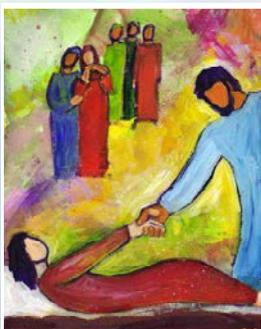
**Salmo:** *Te doy gracias porque me has escogido portentosamente.*

**2ª lectura:** *Hch 13, 22-26* Juan predicó antes de que llegara Cristo.

**Evangelio:** *Lc 1, 57-66.80* Juan es su nombre.

Domingo XIII del T. Ordinario

01-jul-18



**1ª lectura:** *Sab 1, 13-15; 2, 23-24* Por envidia del diablo entró la muerte en el mundo.

**Salmo:** *Te ensalzaré, Señor, porque me has librado.*

**2ª lectura:** *2 Cor 8, 7-9.13-15* Vuestra abundancia remedie la falta de los hermanos pobres.

**Evangelio:** *Mc 5, 21-43* Contigo hablo, niña, levántate.

Domingo XIV del T. Ordinario

08-jul-18



**1ª lectura:** *Ez 2, 2-5* Soy un pueblo rebelde, sabrán que hubo un profeta en medio de ellos.

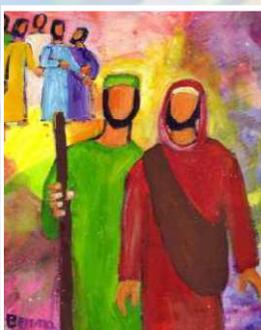
**Salmo:** *Nuestros ojos están en el Señor, esperando su misericordia.*

**2ª lectura:** *2 Cor 12, 7b-10* Muy a gusto presumo de mis debilidades, porque así residirá en mí la fuerza de Cristo.

**Evangelio:** *Mc 6, 1-6* No desprecian a un profeta más que en su tierra.

Domingo XV del T. Ordinario

15-jul-18



**1ª lectura:** *Am 7, 12-15* Ve y profetiza a mi pueblo.

**Salmo:** *Muéstranos, Señor, tu misericordia y danos tu salvación.*

**2ª lectura:** *Ef 1, 3-14* Nos eligió en la persona de Cristo antes de crear el mundo.

**Evangelio:** *Mc 6, 7-13* Los fue enviando.