

## **La buena vida es un proceso, no un estado**

**“El proceso de la buena vida (...) supone lanzarse de lleno en el flujo de la vida”**

**Carl Rogers**

Para Rogers, defensor de la terapia centrada en la persona, la buena vida es un proceso y no un estado. Este psicólogo opina que el fin último de la persona no es la autorrealización. Más, el fin de la existencia no consiste en alcanzar una meta sino que se entiende como un proceso continuo de desarrollo.

Para disfrutar de la vida es necesario atender a varios aspectos tan cotidianos que en muchas ocasiones pasamos por alto:

**Estar abiertos a la experiencia:** Tener una visión rígida de la vida nos lleva a la infelicidad. No existe una única manera de recorrer un camino, no es necesario recorrer el más adecuado. Es necesario entrenar una **actitud flexible y abierta** frente a aquello que trae la vida. Las experiencias modelan nuestra mirada del mundo y nos cambian. Lo importante no es cambiar sino mejorar mientras cambiamos.

**Vivir en el momento presente:** Abre los ojos a los bueno que hay HOY. Seguro que es más de lo que pensamos.

**Confiar en nosotros mismos:** Al confiar en nosotros mismos somos capaces de disfrutar de la buena vida y sentirnos dueños de ella. Con la confianza en uno mismo afloran otras emociones como la bondad o la generosidad. Es necesario que nos **Tratemos incondicionalmente de forma positiva**. Esta aceptación tiene mucho que ver con la necesidad de regalarnos caricias emocionales que son tan necesarias para los seres humanos como comer y beber.

**La buena vida es un proceso que necesita estar basado en la abundancia.** Vivir en la escasez lleva a la infelicidad. Y no me refiero a lo material sino a la abundancia en la generosidad, en el coraje y en la iniciativa, porque nadie tiene una buena vida siendo avaro, perezoso y cobarde.

Y si no te emocionas a diario, por poquito que sea, entonces es que no estás aprovechando la vida. Busca emocionarte en lo pequeño porque en lo pequeño está la abundancia de la vida.

(Avaro Merino Jimenez)

# PISTAS PARA LA LITURGIA

**REMA MAR ADE EN TRO**

**Medro...**

10 de febrero  
Domingo V del tiempo ordinario

Lc 5, 1-11  
Dejándolo todo, lo siguieron

**Alegraos ese día y Saltad de Gozo**

17 de febrero  
Domingo VI del tiempo ordinario

Lc 6, 17. 20-26  
Bienaventurados los pobres. Ay de vosotros, los ricos

**¿Qué mérito tenéis?**

**Los pecadores aman también a los que les aman**

24 de febrero  
Domingo VII del tiempo ordinario

Lc 6, 27-38  
Sed misericordiosos como vuestro Padre es misericordioso

## Tiempo de esperanza

10 de Febrero

LA MUJER DEL SIGLO XXI  
NI INDEPENDIENTE, NI SEGURA, NI CON VOZ.

Manos Unidas

Campaña contra el hambre en el mundo (Manos Unidas)

11 de Febrero

GRATIS HABERIS RECIBIDO.  
dad GRATIS

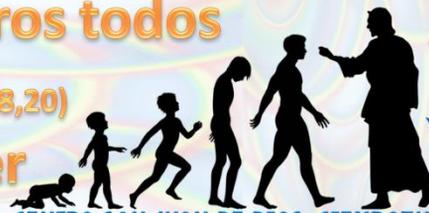
JORNADA MUNDIAL DEL ENFERMO  
11 febrero 2019

MADRID  
PASADIA DEL ENFERMO  
25 mayo 2019

Jornada mundial del enfermo



**“Yo estoy con vosotros todos los días...” (Mt 28,20)**  
**...para haceros crecer**



CURSO 2018-2019