

## EMPEZAR CON ALEGRÍA

En la dinámica de este año, Enero lo inauguramos con el deseo de construir un corazón **alegre**. Alegre porque la presencia de Jesús nos anima a caminar junto a Él, y porque además contamos con 365 días nuevos para vivir plenamente y con ilusión. Por eso os dejamos estos “consejos” que nos pueden ayudar a ser más conscientes de la suerte que tenemos por poder empezar un nuevo año. **¡DERROCHEMOS ALEGRÍA!**

### 1. Deja atrás lo que no sirve

Deja atrás los rencores, las decepciones y el sabor amargo de los fracasos y errores propios y ajenos. El pasado, pasado está. Lo que va a servirte para avanzar es **lo que has aprendido con todas esas experiencias**. El resto es una carga innecesaria.

### 2. Rodéate de buena gente

**La buena gente es ésa que te ayuda a crecer, conecta con ellos**. Disfruta todo lo que puedas con las personas que son importantes para ti. **Acércate a quienes quieres parecerte**. Si quieres leer más, acércate a quienes leen bastante. Si quieres ser más feliz, ponte al lado de quien sabe ver el lado positivo de las cosas.

### 3. Plántate objetivos

Quizás estos primeros días del año son los que dedicas a trabajar por el gran propósito que hiciste cuando sonaron las campanadas. Puede que no se trate de un gran cambio, sino de pequeños aspectos que quieres ir mejorando. Si no es el caso, **plántate algo que te interese**. Porque tener objetivos (grandes o pequeños) **te da alicientes** para salir de la cama y dar el paso que corresponde a ese día. Todos los objetivos (ambiciosos o no) se conquistan con pequeñas acciones que van sumando un día tras otro. Celebra esas pequeñas conquistas... ¡y sigue adelante!



### 4. Pasa más tiempo haciendo lo que quieres

Reserva un poco de tiempo para dedicarlo a algo que disfrutes, un hobby, por ejemplo. **Procura que cada día haya momentos en los que te metes de lleno en esa actividad que te gusta** y desconectas de todo lo demás. Te mereces ese tiempo. También aprovecha en encontrar espacios de “desierto” donde poder parar, pensar y estar con uno mismo y con DIOS.

### 5. Piensa en soluciones

Todos los días vas a encontrarte con un manojito de problemas. No los veas como una carga, sino como **situaciones que requieren respuestas** de tu parte. También habrá situaciones que tendrás que aceptar tal y como vengan, porque poco o nada podrás hacer en el momento. Acéptalas, aunque no te gusten. Así estarás menos tenso y encontrarás antes la manera de salir adelante que si te opones a ellas.

### 6. Valora lo bueno

Durante el año también habrá muchísimo por lo que alegrarte, por ti y por tu gente. Abre los ojos y presta atención a todo lo que te rodea y a las maravillas que acontecen a diario. **Saborea las pequeñas alegrías cotidianas**. A pesar de las situaciones difíciles, tendrás cada día algo que celebrar y, muchas veces, la ocasión de multiplicar esos buenos momentos. Habla, ríe, muévete, contempla, comparte... **¡Siente!** Combina verbos variados a tu gusto.

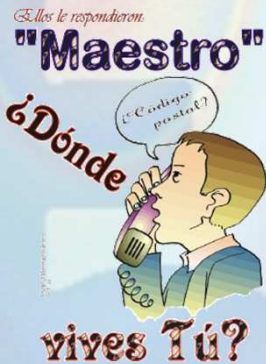
**Y aquí arranca una misión PARA TODOS ¡A vivir el nuevo año CON ALEGRÍA!**

# REFLEXIÓN DE LOS DOMINGOS

## EN ENERO: UN CORAZÓN ALEGRE

### 18-25 ENERO: OCTAVARIO DE ORACIÓN POR LA UNIDAD DE LOS CRISTIANOS

#### Domingo 2 T. Ordinario (18-01-15)



**1ª lectura:** 1Samuel 3, 3b-10.19 **Salmo:** «Aquí estoy para hacer tu voluntad» **2ª lectura:** 1Corintioa 6, 13c-15a.17-20 **Evangelio:** Juan 1, 35-42 «Vieron dónde vivía y se quedaron con él»

Las lecturas de hoy se centran en tres aspectos del encuentro con el Señor: llamada, encuentro y seguimiento. La llamada: Dios llama a Samuel en el silencio de la noche (1 Lect.). Dos discípulos de Juan se encuentran con Jesús y se convierten en intermediarios para que otros le encuentren y le sigan también (Ev.). Pablo da pista de por dónde ha de ir la respuesta a la llamada (2 Lect.).

#### Domingo 3 T. Ordinario (25-01-15) Conversión de san Pablo

**1ª lectura:** Jonás 3, 1-5.10 **Salmo:** «Señor, enséñame tus caminos» **2ª lectura:** 1Corintios 7, 29-31 **Evangelio:** Marcos 1, 14-20 «Convertíos y creed la Buena Nueva»

El anuncio de la cercanía del Reino de Dios, es tiempo de conversión. Jesús comienza su ministerio en Galilea y anuncia la conversión (Ev.) como en otros tiempos lo hiciera el profeta Jonás en la ciudad de Nínive (1 Lect.). Para Pablo la conversión consiste en abandonar las obras del pecado y despegarse de los bienes de este mundo (2 lect.)



#### Domingo 4 T. Ordinario (01-02-15)

¿Qué tenemos nosotros contigo Jesús de Nazaret?



**1ª lectura:** Deuteronomio 18,15-20 **Salmo:** «Ojalá escuchéis hoy la voz del Señor; no endurezcáis vuestro corazón» **2ª lectura:** 1Corintios 7, 32-35 **Evangelio:** Marcos 1, 21-28 «No enseñaba como los letrados, sino con autoridad»

El profeta es un mensajero que habla a los hombres en nombre de Dios. Es el que hace de intermediario entre Dios y los hombres. El pueblo lo debe escuchar, y poner en práctica su mensaje (1 Lect.). Cristo es el profeta que enseña con autoridad y vence las fuerzas que esclavizan al hombre (Ev.). Para servir al Señor es necesario cumplir lo que dicen los profetas enviados por Dios y tener un corazón indiviso por amor al Reino (2 Lect.).

