

**EQUIPO DE FORMACIÓN Y  
PASTORAL  
MARZO 2020**

# **Pausa Ignaciana**

**Familia y Apoderados**

## ¡NO TENGO TIEMPO!

Los adultos corremos con el cronómetro de la vida diaria y siempre nos falta tiempo.

En estos momentos nuevos que estamos viviendo como sociedad con rutinas de convivencia que están siendo modificadas a cada momento, les invitamos a “hacer una pausa”.

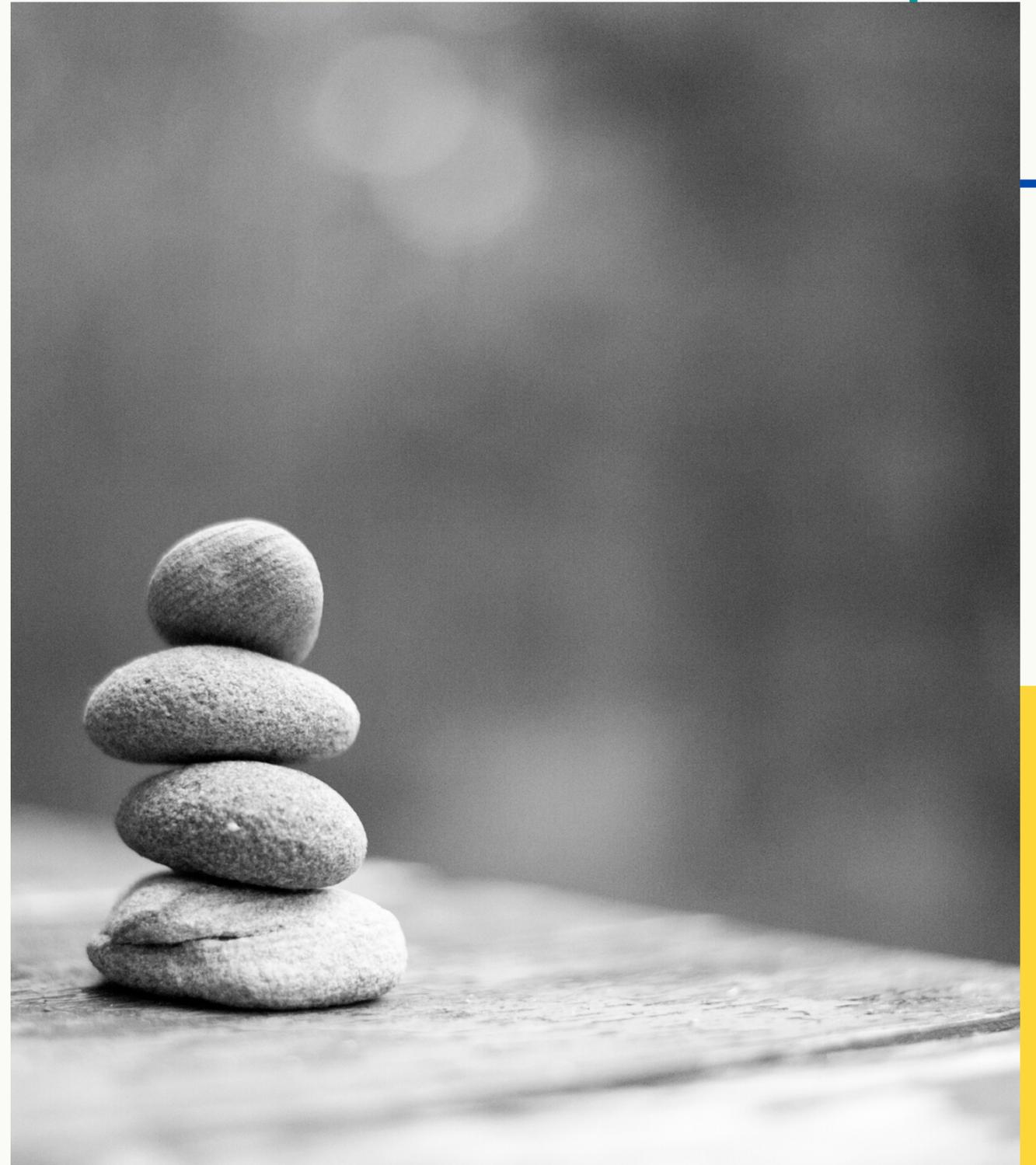
Para ello te proponemos dos ejercicios sobre “tu tiempo”.

**ES IMPORTANTE QUE  
VAYAS  
PASO A PASO.  
REALIZA ESTA PRIMERA  
PARTE ANTES DE SEGUIR  
LEYENDO O  
ADELANTANDO  
MENTALMENTE  
LA SEGUNDA PARTE DE  
ESTE EJERCICIO.**

# Primera parte

- 1-Tome una hoja en blanco.
- 2-Escriba como título: "No tengo tiempo para ..."
- 3-Confeccione la lista de todo lo que se le ocurre que haría con gusto, si tan sólo tuviera el tiempo suficiente.

**¡Escriba ahora!**





## Segunda parte

1-Una vez que la lista esté completa, tache el título y escriba en su lugar: "No quiero..."

2-Lea la lista punto por punto y observe los efectos que el nuevo título tiene en usted.

3-Piense si en las oraciones que se formaron se esconde un núcleo de verdad, y si quiere -y puede- modificar algo.

# Consejos

1-Observe su uso que el habla se vincula de manera inmediata con su pensamiento. Así descubrirá su relación personal con el tiempo.

2-Comience a referirse al tiempo de modo diferente; así, pensará el tiempo de otra manera.

3-Al hablar, evite cosificar el tiempo (por ejemplo, no utilice los términos: ganar, ahorrar, robar,perder...).



4-Sea honesta/o consigo misma/o y con los demás: reemplace la expresión “No tengo tiempo para ...” por “No quiero...”.De esta manera, tomará conciencia de sus decisiones subyacentes.

5-En cada acción o planificación, pregúntese: ¿Cómo puedo utilizar bien mi tiempo hoy? ¿Cuán sensato y valioso es aquello que me propongo hacer? ¿Hará mi vida más rica y bella?

6-Cuando le suceda algo que no le agrada mucho o que le disgusta, pregúntese: ¿Qué puede traer esto de bueno?

7-Si en el momento no encuentra ninguna respuesta, dígame a sí mismo: ¡Quién sabe para qué será bueno esto!



**GUARDA TODO EN TU  
CORAZÓN,  
TIENES TIEMPO...**