

# PAUSA IGNACIANA



## Secundaria

### 1.- ME DETENGO:

Encuentro una posición cómoda, respiro profundamente, tranquilizo mi cuerpo liberando tensiones, despejo mi mente... me pongo en presencia de Dios, para vivir este momento con Él.

### 2.- RECUERDO MI DÍA:

Hago un recuento de mi día, desde que abrí los ojos en la mañana hasta este momento, intentado recordar cada sentimiento, cada actitud, cada pensamiento, cada persona que ha estado presente.

### 3.- AGRADEZCO:

Doy gracias a Dios por aquello que me ha hecho sentir especialmente amado por Él, por todo lo que he vivido en este día, lo agradable y lo desagradable....

### 4.- RECONOZCO:

Reconozco que he cometido errores que van en contra de la misión que Dios tiene para mí, pido perdón por esas fallas a Su amor.

### 5.- ME RENUEVO:

Me comprometo con Dios a tratar de ser mejor persona, a corregir mis errores, a contribuir a la construcción de un mundo mejor.