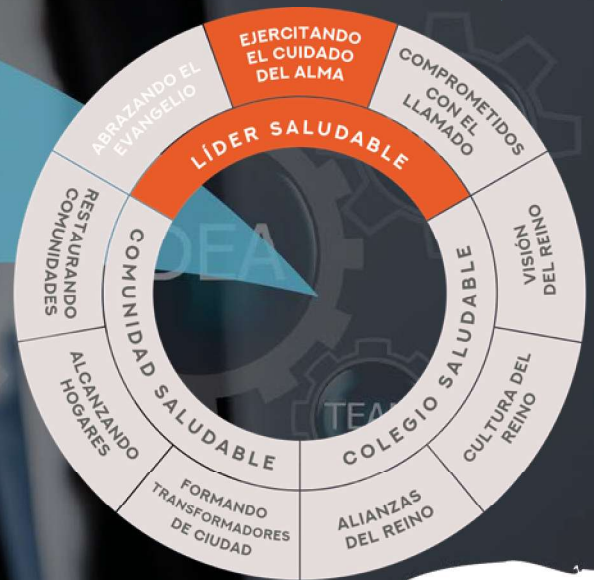


3

PREGUNTAS VIDEO 1



CUIDADO DEL ALMA

POR FAVOR, COMPLETE ESTAS PREGUNTAS COMO PREPARACIÓN PARA SU DISCUSIÓN GRUPAL.

1

Ritmo
No Saludable

10

Ritmo
Saludable


1. Al pensar en el ritmo de su vida, ¿dónde se ubicaría en la línea de arriba? Comparta dónde colocó la "X" y por qué.



2. ¿Cómo puede un ritmo no saludable impactarle?

3. ¿Cómo sería un Sábado de descanso (Sabbath) ideal para usted?

4. ¿Cuáles son sus mayores obstáculos para practicar el Sábado de descanso (Sabbath) consistentemente? Al responder esa pregunta, no piense solo en las circunstancias externas, sino también en los obstáculos internos.

- 
5. Complete el ejercicio del Balde de Reposición (Replenish Bucket). El propósito de este ejercicio es identificar las cosas/actividades que llenan su tanque y lo mantienen saludable. En la vida, hay todo tipo de cosas que nos agotan/drenan la vida. Pero para mantenernos saludables, necesitamos tener algunas cosas que pongan vida en nosotros.
- En cada uno de los 5 rectángulos, escriba una actividad que le llene el balde. Piense en esto por un momento. ¿Qué es lo que, cuando lo hace, lo llena? Podría ser tiempo a solas en la mañana, o una noche de cita con su esposa, o hacer ejercicio, o cenar con amigos, o estar en la naturaleza, o pintar... Tómese 2-3 minutos para que las personas escriban esto.
 - Ahora, ya sea en la caja o al lado, escriba con qué frecuencia necesita esto idealmente. Si hay cosas en sus rectángulos que no puede hacer al menos una vez por trimestre, yo buscaría otra cosa para poner en la caja. Entonces, para cada una de estas, ¿es algo que idealmente necesita a diario, semanalmente, mensualmente, dos veces al mes, etc.?
 - Ahora, en cada caja escriba una de tres letras... R, A o V. Para Rojo, Amarillo o Verde. Esto es para indicar el estado actual de la actividad que ha escrito en la caja.
VERDE (V) = floreciendo y prosperando en su vida en este momento.
AMARILLO (A) = significa que no está terrible.
ROJO (R) = es casi inexistente en su vida en este momento.
 - Encierre en un círculo el que es más crítico para que usted se mantenga en un lugar saludable. En otras palabras, es el más importante para reponerle.
 - Hay una pieza final. En la parte inferior del diagrama hay un agujero en el balde. Escriba una cosa que podría necesitar considerar eliminar de su vida y que drene su balde.

BALDE DE REPOSICIÓN

