



Progreso de vida

Defecto dominante:

Principales manifestaciones:

Virtud a conquistar:

PROPÓSITOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Resultado																														

Luces

Decálogo para educar la voluntad.

1. Busca pequeños actos en los que puedas vencerte y luchar. Aunque caigas, levántate y vuelve a empezar.
2. Vence tus gustos y tus inclinaciones más inmediatas.
3. Mientras más motivación tengas, más fuerza de voluntad irás adquiriendo.
4. Fija para tu vida objetivos claros, precisos, bien delimitados y estables.
5. Busca en tu vida lo más arduo y difícil, por pequeño que sea.
6. Gobiérnate a ti misma: no te dejes llevar por enfados, sentimientos o estímulos primarios.
7. Incluye en tu vida la constancia en tus actos.
8. Busca una sana proporción entre los objetivos y metas de tu vida y los instrumentos que utilizas para obtenerlos.
9. Incorpora la fuerza de voluntad en todos tus quehaceres.
10. La educación de la voluntad no tiene fin.

Tips para fortalecer tu voluntad.

1. Levántate a la primera, sin esperar a que suene dos veces el despertador.
2. No tomes alimentos entre comidas.
3. Deja de fumar durante ciertos días, o en ciertas horas.
4. No prendas el radio del coche durante ciertos días.

5. Puntualidad en todos tus compromisos (aunque sepas que otras personas van a llegar tarde).
6. Haz las preguntas de control durante todas las noches.
7. No tengas ni un minuto de ocio: habla por teléfono cuando sea necesario.
8. Propósito hecho, siempre cumplido.
9. Tener un horario en el día, no dejar nada a la improvisación.

¿Cómo hacer un horario?

1. Hacer un elenco de las prioridades del día, de la semana, del mes:
 - a) Responsabilidades como madre o padre.
 - b) Responsabilidades como esposa (o).
 - c) Responsabilidades como hijo: hijo de familia e hijo de Dios.
 - d) Responsabilidades sociales.
2. Jerarquizar dichas prioridades y encuadrarlas en un horario.
3. Prever lo necesario en tiempo y medios para cumplir con dichas responsabilidades.
4. Fijar en la agenda un tiempo para la preparación y cumplimiento de mis prioridades.
5. Saber decir NO frente a los imprevistos no prioritarios.
6. Dedicar un tiempo a la formación personal.
7. Dedicar un tiempo a las preguntas de control.

Ejercicio dinámico para vivir el secreto de la felicidad.

1. Toma tu programa de crecimiento interior.
2. Medita en el hombre o mujer perfecto, imagen de Dios que llevas dentro de ti.
3. Proyecta esa imagen a tu vida actual y señala con una cruz o con una paloma el cumplimiento de las siguientes pautas de la felicidad y lo que puedes hacer para alcanzarla.

PAUTA DE FELICIDAD	CUMPO CON ELLA	NO CUMPO CON ELLA	¿QUÉ PUEDO HACER?
Paciente			
Servicial			
No es envidiosa			
No es jactanciosa			
No se engrie			
Es decorosa			
No busca su interés			
No se irrita			
No toma en cuenta el mal			
Se alegra en la verdad			
Todo lo excusa			
Todo lo cree			
Todo lo espera			
Todo lo soporta			

Guía rápida y sencilla para hacer de la oración una fuente de crecimiento interior.

1. Buscar el mejor lugar y el mejor momento para hacer la oración. Recordar que Dios habla en el silencio.
2. Buscar un texto adecuado para mi crecimiento interior. Un texto que me ayude a combatir mi defecto dominante: un libro de algún autor espiritual, el evangelio, algún libro sugerido por una persona avanzada en su crecimiento interior.
3. Ponerse en presencia de Dios. Saber que Dios me escucha y que está presente en la oración:
 - a) Acto de fe: creo Señor en ti. Ayúdame a seguir creyendo.
 - b) Acto de esperanza: confío en tu ayuda, en que me darás “el agua” de tu gracia para seguir creciendo interiormente.
 - c) Acto de caridad: te amo porque eres infinitamente bueno y porque a Ti solo debo amarte con todo mi ser.
4. Pedir la ayuda del Espíritu Santo para que me guíe y me ilumine en la oración.
5. Abrir el alma y aceptar cumplir la voluntad de Dios: “Señor, yo quiero cumplir tu voluntad”.
6. Leer el texto seleccionado en forma pausada, buscando que las palabras hablen a mi alma, más que a mi inteligencia.
7. Detenerme en el momento en que una idea ilumine mi alma o sienta que me ayuda en mi crecimiento interior.
8. Preguntarme: “¿Qué es lo que Dios quiere de mí?
¿Qué es lo que Dios quiere que haga?”

¿Cómo puedo cambiar mi vida, de acuerdo a lo que he leído?”

9. Atrapar la gracia: identificar lo que tengo que hacer para cumplir con su voluntad.

10. Llevar la gracia a mi corazón: querer cumplir en el corazón lo que Dios me ha pedido.

11. Identificar los medios prácticos para llevar lo visto en la oración a la acción. Escribirlo, si es necesario.

12. Agradecer a Dios las gracias recibidas.

Diferentes cuestionarios para un programa de crecimiento interior

Cuestionario 1.

1. ¿Llevé a cabo el balance del día, tratando de descubrir el defecto dominante?

Sí___ No___

¿Por qué?

2. ¿Descubrí mi defecto dominante? Sí___ No___

¿Por qué?

3. ¿Ya tengo hecho mi programa de crecimiento interior? Sí___ No___

¿Por qué?

4. ¿He revisado durante todas las noches mi programa de crecimiento interior, mediante las preguntas de control? Sí___ No___

¿Por qué?

Cuestionario 2.

1. ¿He cumplido con mi programa de crecimiento interior?

Sí___ No___

¿Por qué?

2. ¿Qué resultados prácticos, tangibles he obtenido con mi programa de crecimiento interior?

3. ¿Ya tengo hecho mi horario personal?

Sí___ No___

¿Por qué?

4. ¿Cumplí alguno de los tips de la formación de la voluntad? Sí___ No___ ¿Por qué?

¿Cómo han influido esos “tips” en mi conversión interior?

5. ¿Qué medios concretos voy a seguir poniendo para aprovechar mejor estas “Luces”?

Cuestionario 3.

1. ¿Cuál ha sido mi mayor descubrimiento durante la semana pasada al continuar trabajando en mi programa de crecimiento interior?

2. ¿Cuáles fueron las manifestaciones de mi defecto dominante en las que más trabaje durante la semana pasada?

3. ¿Puedo decir que ya se están comenzando a notar los frutos de mi conversión? ¿En qué aspectos?

a) Conmigo mismo:

b) Con mi esposo (a):

c) Con mis hijos:

d) Con mis amigos y con la sociedad en general:

4. ¿Qué frutos he obtenido de mi purificación interior? ¿Siento que ya tengo la fuerza de Dios (su gracia) para trabajar más fuertemente contra mi defecto dominante?

Cuestionario 4.

1. ¿Qué actos de amor, de caridad realice la semana pasada?

a) ¿Con mi esposa (o)?

b) ¿Con mis hijos?

c) ¿Con mis amigos, familiares, vecinos?

2. ¿Puedo decir que he aprendido en esta última semana a ya no girar en torno a mí, sino en torno a Dios y a los demás?

3. ¿Cuáles fueron los actos de caridad que cumplí con más dificultad?

4. ¿Cuáles fueron los actos de caridad que cumplí más fácilmente?

5. ¿Puedo decir que cada día me acerco más al hombre perfecto que Dios ha puesto en mí?

Cuestionario 5.

1. ¿He comenzado a hacer mi oración de acuerdo a la guía que me han dado? ¿Por qué sí o por qué no?
2. ¿He comenzado a experimentar los frutos de la oración? ¿Mayor paz y tranquilidad? ¿Fuerza para continuar con mi programa de crecimiento interior? ¿Luz para mi vida?
3. ¿He comenzado a “atrapar” las gracias de Dios en la oración? ¿Cuáles han sido las gracias que he recibido en la oración, durante la semana pasada?
4. ¿Cuáles han sido los obstáculos o las dificultades más grandes que he enfrentado para cumplir con mi oración? ¿Cansancio? ¿Aburrimiento? ¿No le he dado la importancia debida?
5. ¿Qué voy a hacer para vivir mi oración la siguiente semana?

Cuestionario 6.

1. ¿Tengo profundamente gravada en mí la condición de creatura de Dios? ¿He procurado durante la semana pasada meditar en mi condición de creatura? ¿Cómo me ha ayudado esta condición de creatura en mi programa de crecimiento interior?
2. ¿Hice la semana pasada un balance de mis apegos personales?
¿A qué estoy más apegado?
¿Bienes materiales, personas, sentimientos?
¿Cómo puedo ir desapegándome de todo ello? ¿He comenzado ya con ese trabajo, o lo estoy dejando “para mañana”?
3. ¿Cómo va la humildad con relación a mi prójimo?
 - a. ¿Discuto acaloradamente? ¿de todo, aún aquello que no conozco?
 - b. ¿Soy flexible y condescendiente? ¿o duro de juicio?
 - c. ¿Busco la singularidad para llamar la atención sobre mí?
 - d. ¿Me preocupa conocer la opinión que sobre mí tengan otras persona?
 - e. ¿Busco la alabanza y la felicitación ajena?
 - f. ¿Busco que me atiendan?
 - g. ¿Me considero en la práctica “el eje del mundo”?
4. ¿Cuál es el trato que doy a las personas?
 - a. ¿Me llevo bien con todas o solamente con aquellas que “me caen bien”?
 - b. ¿Estoy abierto a escuchar la opiniones de los demás?
 - c. ¿Tengo un trato amable, educado, o por el contrario soy altanero?

Reflexiones sobre la conciencia.

1. ¿Qué tipo de conciencia descubrí que tengo?
2. ¿Registra mi sensibilidad los llamados de mi conciencia?
 - a. ¿Con respecto a mis relaciones con Dios?
 - b. ¿Con respecto a mis deberes de esposa (o)?
 - c. ¿Con respecto a mis deberes de madre o padre?
 - d. ¿Con respecto a mis deberes de hija (o)?
 - e. ¿Con respecto a mis deberes en la sociedad?
3. ¿Siento vivamente cuando he cometido a una falta en cualquiera de los aspectos anteriores? ¿o ya estoy acostumbrado?
4. ¿Qué he hecho por conocer la aplicación de la Ley de Dios en mi vida diaria? ¿He ido a la deriva, guiando mi conciencia según la opinión de los demás, o según lo que Dios me va indicando?
5. ¿Me cuesta seguir el llamado de mi conciencia? ¿Por qué?
 - a. ¿Por qué me exige sacrificio?
 - b. ¿Por qué me exige salir de mí mismo?
 - c. ¿Por qué ya estoy acostumbrado a un ritmo de vida?
6. ¿Qué medios concretos he puesto para seguir la voz de mi conciencia?
7. ¿Comprendo que la única forma de seguir creciendo en mi interior es el seguir la voz de mi conciencia, cumpliendo en la práctica con lo que ella me indica?

[Regresar a:](#) **¿Cómo hacer un programa de vida?**

- [Preguntas o comentarios al autor](#)