

Reconsidera lo que significa descanso

26 de junio de 2022

Reflexionar y dialogar

- ¿Tienes algún apodo por el que la gente te llama?
- ¿En qué áreas de tu vida sientes la presión de ser una persona más productiva? ¿Sabes cómo descansar y llenarte de energía?
- Lee Éxodo 5:1-9. ¿Qué te llama la atención del texto? ¿Qué preguntas tienes?
- Lee Deuteronomio 5:12-15. ¿Cuál es tu primera reacción a este mandato?
- ¿Por qué es importante recordar que sabbath (día de descanso) y shalom (paz, plenitud, bienestar) van de la mano? ¿De qué maneras son sabbath y shalom contraculturales?
- ¿Cómo sería para ti vivir con una mentalidad de sabbath y shalom? ¿Cómo puedes encontrar espacio para descansar cada día? ¿Cuáles son algunas cosas que puedes intentar para hacer que el descanso sea un ritmo regular en tu vida?

Orar

- Pídele a Dios que te ayude a ir con calma y descansar en Su presencia. Ora para que te guíe a vivir tu vida con una mentalidad de sabbath y shalom.

Siguientes pasos

- Piensa en algunas formas en las que puedas descansar y llenarte de energía. Aquí hay algunas ideas para ayudarte:
 - o Crea un espacio sin tecnología donde sólo puedas descansar y orar
 - o Escribe y reflexiona en un cuaderno
 - o Camina, corre o haz ejercicio
 - o Haz algo al aire libre
 - o Encuentra un pasatiempo que no produzca más que tu propio bienestar

Revisa tu lista y escoge una idea para probar esta semana. Mira cómo te va y siéntete libre de intentar cosas nuevas hasta que encuentres el mejor ritmo que te ayude a vivir con una mentalidad de sabbath y shalom.

- Haz un esfuerzo para ayudar a alguien que conoces a sentir el descanso. Esto puede ser cocinándole una comida, cuidándole a sus hijos, hacerle un mandado, dejándole usar tu espacio, etc.
- Revisa la página de recursos llamada [Resource & Tools page](#) (en inglés) para obtener algunas herramientas para dar tu siguiente paso.
- Revisa este enlace sobre un evento de trabajo y fe en Upper House el 27 y 28 de Julio. <https://www.upperhouse.org/event/agents-of-transformation/>