

CHECK LIST		mene DESTREZAS	¿Hoy? --> OK	¿Voy con ella?	1	2	3	a 66
I	Lazos	1ª estrechar LAZOS	1 Hoy he hecho algo concreto para estrechar los lazos con una persona.					
I		2ª KTAL?	2 Hoy he preguntado con sincera preocupación ¿qué tal estás? a alguna persona.					
II	Ángel	1ª A TU LADO (Chronos)	3 Hoy he anotado cuanto tiempo "de reloj" he dedicado a tal persona. (sin juzgar si ha sido mucho, poco...)					
II		2ª S.O.S. (Quisiera hablar contigo)	4 Hoy he hablado con alguien de un tema personal que me importa.					
III	Asilo-Hogar	1ª % SEGURIDAD	5 Hoy me he parado a valorar la seguridad de algo que estoy preparando.					
III		2ª BUENA ACCIÓN DIARIA (scout)	6 Hoy he hecho mi buena acción					
IV	Imagen-reflejo	1ª ¿Y Tú qué?	7 Hoy me he preguntado ¿qué pensaría o qué haría Jesús en esta situación?					
IV		2ª :-) SMILE	8 Sonríe (hoy he mantenido la serenidad y el buen ánimo)					
V	Templo	1ª Ver a Dios en TODO (-os, -as)	9 Hoy a) he visto la presencia de Dios en todo y en todos b) he descubierto algo bueno en todo lo que me ha pasado, en cada persona.					
V		2ª EV: inicio + final + medio = hoy	10 Hoy he leído la Biblia y me ha aportado algo					
V		3ª OR-AM-AR	11 Hoy he orado, digo..., hoy he amado					
VI	Pan - Paz	1ª Sismógrafo del alma	12 Hoy he reconocido un pensamiento como tóxico y otro como esperanzador					
VI		2ª BREAK (descanso, corte, stop, silence time...)	13 Hoy he hecho paradas para cuidarme					
VI		3ª HARA Q3	14 Hoy he aplicado la rutina Q3 de Hara después de algo que he hecho o vivido					
VII	Hospital	1ª !! PUDE !! (Check list)	15 Hoy he apuntado un pequeño o gran logro personal, algo que quería hacer y ¡pude!					
VII		2ª el ALGODÓN no engaña	16 Hoy me he preguntado: ¿si todos hicieran como yo?					
VIII	Pastor - redil - oveja	1ª "Del revés"	17 Hoy he estado tiempo con alguien poco valorado por los demás					
VIII		2ª YO ME MOJO	18 Hoy he servido, he hecho algo por los demás					
IX	Vid	1ª de 2 en 2	19 Hoy he acompañado o pedido compañía para algo					
IX		2ª "+" (sumar personas, unir)	20 Hoy he animado a alguien a que se una a nosotros en...					
X	Mies (cosecha)	1ª ¡Ohhhh! (admirarse de algo bello)	21 Hoy me he admirado algo por su belleza					
X		2ª ¿PQ? (¿Para qué? ¿Para quién? vivo, existo, soy...)	22 Hoy, en algún momento, he comprendido que era necesario para alguien					
XI	Reloj (H. Bernardin)	1ª ¿A VER???	23 Hoy he aprendido algo					
XI		2ª ¿SEGURO???	24 Hoy he contrastado algo que no me convencía del todo					
XII	Barco - frontera	1ª ARRIESGO	25 Hoy he hecho algo diferente o de diferente modo					
XII		2ª PLUS ULTRA (Más allá)	26 Hoy he salido de mi zona de confort lanzándome a algo que no tenía del todo seguro					
XII		3ª OIKOS-PASO	27 Hoy he hecho algo por cuidar "la casa de tod@s"					
0	CRUZ	1ª DESAPARECER	28 Hoy le he dejado "brillar" a otr@ en mi lugar					
0		2ª RUISEÑOR (Agradecer)	29 Hoy me he descubierto "silbando", "canturreando", agradeciendo interiormente					



www.lamennais.me/destrezas

¿En qué quieres crecer??

Cuidado que no todo lo puedes hacer... elige las destrezas que te motiven y trata de practicar durante unos 66 días para lograr incorporar el hábito a tu forma de ser.

