

VIDA Y VIRTUD

**Buen humor,
optimismo y
entusiasmo.**

Abril 2023

EDUCAR EN EL OPTIMISMO, BUEN HUMOR Y ENTUSIASMO



Ante cualquier situación difícil es clave no verlo como un problema que no va a aportar nada bueno.

Hay que tener pensamientos positivos, optimistas.





No se trata de no ser realista, hay que tener los pies en la tierra, pero viendo y confiando en que **siempre puede venir algo mejor.**

Ese optimismo es fundamento del buen humor y del entusiasmo que nos fortalece para hacer los que nos toca hacer.



¿Qué es el optimismo?

Una actitud mental positiva que se orienta a ver el lado bueno de las cosas y en tener confianza en el futuro.

Tener una actitud resiliente ante los desafíos y las dificultades para buscar soluciones y oportunidades en lugar de deprimirse con una actitud pesimista.



¿Para qué?



Promover el optimismo y el buen humor es un medio eficaz para prevenir la violencia en la familia.



¿Qué tiene que ver conmigo?



El optimismo tiene efectos positivos en la salud mental y física de las personas, ya que reduce el estrés y la ansiedad, mejora el estado de ánimo y aumenta la motivación y la capacidad para enfrentar los desafíos.



¿Qué dice la Sagrada Escritura?



"No os inquietéis por cosa alguna; antes bien, en toda ocasión, presentad a Dios vuestras peticiones, mediante la oración y la súplica, acompañadas de la acción de gracias. Y la paz de Dios, que supera todo conocimiento, custodiará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús."
(Filipenses 4, 6-7)

" Os he dicho estas cosas para que tengáis paz en mí. En el mundo tendréis tribulación. Pero **¡ánimo!: yo he vencido al mundo.**" *(Juan 16, 33)*



El Papa Francisco



“No nos olvidemos de que el primer acto de caridad que podemos hacer al prójimo es ofrecerle un rostro sereno y sonriente. Es llevarles la alegría de Jesús, como hizo María con Isabel.”
(Papa Francisco, 19/12/2021)

“El sentido del humor es una gracia de la alegría y la alegría es una dimensión de la santidad”.
(Papa Francisco, 10 noviembre de 2021)



¿Qué debes eliminar de tu vida?



- ✓ El resentimiento,
- ✓ la frustración,
- ✓ la venganza,
- ✓ la tristeza,
- ✓ la soberbia,
- ✓ la negatividad,
- ✓ los prejuicios,
- ✓ la cavilación.



Para vivir está virtud:

- ✓ Se vive con la ILUSIÓN de que se puede regenerar la vida. Todos podemos ser escultores de nuestro estado de ánimo, haciendo lo necesario para lograrlo, recordando que la ilusión llama al optimismo.



- ✓ **CONECTAR** con otras personas, darse el tiempo para convivir con ellas.



Para vivir está virtud:



- ✓ **SALUD MENTAL:** ejercicio, leer, buscar pasar tiempo al aire libre, contemplar la naturaleza.
- ✓ **ASOMBRO,** mirar las cosas con ilusión y atención.
- ✓ **PERDÓN,** comprensión y mala memoria para perdonar y olvidar ofensas.
- ✓ **GRATITUD,** por los buenos recuerdos, ser agradecido de todo.



¿Qué pasa cuando la vives?

- ✓ Se vive más y mejor cuando nos reímos a menudo y para eso es necesario tener optimismo, buen humor y entusiasmo.



¿Qué pasa cuando la vives?



- ✓ No resuelven los problemas, pero sí amortiguan la tristeza y la amargura al ayudar a encontrar motivos para reír. Esto verdaderamente da luz para afrontar mejor las dificultades.



¿Qué pasa cuando la vives?

✓ Mejora la salud mental: Mantener una actitud positiva y entusiasta puede ayudar a reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión, y promover la sensación de bienestar y felicidad.



✓ Fortalece las relaciones sociales: Las personas positivas y entusiastas suelen ser más agradables y amigables, lo que les permite establecer relaciones interpersonales más fuertes y satisfactorias.



¿Qué te recomienda CEFAS?



✓ "El que siembra para agradar a su naturaleza pecaminosa, de esa naturaleza cosechará destrucción; el que siembra para agradar al Espíritu, del Espíritu cosechará vida eterna. Así que no nos cansemos de hacer el bien, porque a su debido tiempo cosecharemos si no nos damos por vencidos."
(*Gálatas 6:8-9*)



¿Qué te recomienda CEFAS?



Promover estas actitudes con el propio testimonio de vida optimista, entusiasta invitando a toda la familia a ser corresponsables de cómo reaccionar y afrontar lo bueno y, sobre todo, lo malo que sucede.



Modelo de Optimismo



Nuestra Madre es modelo de correspondencia a la gracia y, al contemplar su vida, el Señor nos dará luz para que sepamos encontrar razones para nuestra esperanza y alegría.



Porque siempre se puede mejorar

- ¿Recuerdo la importancia de confiar en Dios, encontrar alegría en cada día, dar gracias por todas las bendiciones y perseverar en hacer el bien?
- ¿Confío en la bondad de los demás y creo que un mundo mejor es posible?
- ¿Fomento un ambiente de paz, a través del buen humor?



Una oración

Señor Mío, Padre Mío, gracias por este nuevo día que me regalas, hoy me empeñare en hacer mis tareas mejor que ayer. Tengo muchas razones para estar feliz y alegre: estoy vivo, puedo pensar, sentir, llorar, respirar y disfrutar de la vida.

Dame tu gracia para vivir este día dando lo mejor de mí, ayudando al prójimo, dando palabras de aliento, amor y esperanza, porque eso es lo que tú me has enseñado, porque tú me diste un corazón lleno de comprensión y paz. Tú me enseñaste a ver la vida positivamente, a ser optimista, alegre, entusiasta para que mi testimonio pueda ser multiplicador de tu gracia.



cefas
Comunidades
eclesiales
de fe y amor

 +52 8183 680037

WhatsApp CEFAS / +52 56255 17212

 Batallón de San Patricio # 111 E-5 Valle Oriente

 info@cefasmx.org

 www.cefasmx.org

 CEFAScomunidades