

ADVIENTO⁺
A PARTIR DE TU AÑO⁺

RE·NACER

Carola Grove

Ejercicios y recursos para mirar, agradecer y
volver a empezar.

CICLO A

www.carolagrove.com

Bienvenidos a **RE · NACER**

Bienvenida, bienvenido a este camino de Adviento, que hemos preparado para ti con mucho amor.

El Adviento es realmente el inicio de nuestro año litúrgico, aunque coincide con el final de nuestro año calendario. Sabemos también que aunque es una época hermosa y llena de muchos eventos, también se puede volver una temporada muy atareada, con muchos pendientes y fácilmente, se le puede perder el verdadero sentido.

Te invito a disponer el corazón para Re·Nacer en esta Navidad con el Niño que vino a reiniciar nuestra historia.

Te encomiendo con cariño,

Carola Grove





ADVIENTO RE·NACER

ÍNDICE

Introducción	x
Calendario y checklist	x
Semana 1 Recordar	x
Semana 2 Revivir	x
Semana 3 Reenfocar	x
Semana 4 Recomenzar	x
Recursos Extra	x
Notas	x

01 re.cordar

Del latín recordari y este a su vez de re- y de cor-cordis, "corazón", pues era en este órgano donde ubicaban la sede de la memoria según los antiguos.

Iniciamos este tiempo con un ejercicio para repasar, el año que está por concluir...

Un momento para detenernos, mirar con gratitud el camino recorrido y abrir el corazón a lo que Dios quiere seguir haciendo en nosotros.

preguntas

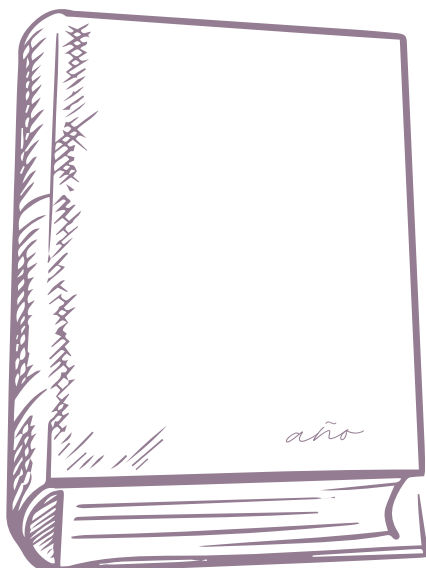
¿Cómo ha sido este año en tu vida espiritual?

Piensa en tu oración, en los momentos de entrega, en tu apostolado, en tu servicio, etc

¿De qué te sientes más agradecido o contento?

¿Has descubierto algo nuevo que sientas que Dios te está invitando a vivir o a profundizar?

El año pasado se escribió un libro sobre tu vida.
Escribe su título.



Escribe 3 palabras que caracterizan tu año pasado

1 _____

2 _____

3 _____



***Repasa tu calendario del año pasado (qué ves: encuentros, eventos, personas.....?)**

Línea del tiempo

Haz la línea del tiempo con los momentos espirituales o de entrega más importantes de tu año.

ENERO

MARZO

MAYO

FEBRERO

ABRIL

JUNIO

AGOSTO

OCTUBRE

DICIEMBRE

JULIO

SEPTIEMBRE

NOVEMBRE

libro

Te comparto unas páginas de mi libro "REenfocando" que pueden servirte para ver tu vida y este año de una forma diferente.

Historial Clínico • Pasado

USANDO LENTES DIFERENTES



Ejercicio 5.1

Un ejercicio increíblemente poderoso y catártico, es escribirle una carta a tu versión joven de todas las cosas que te has arrepentido en tu vida hasta la fecha, y pedirle perdón por cualquier error que hayas cometido a lo largo del camino (inclusive las oportunidades que has dejado ir).

Aparte de lograr un sentimiento de paz y de aceptar tu versión vulnerable de joven, tus palabras pueden ayudar a otros que están en situaciones parecidas, cuando se encuentran con su pasado. Tu nueva sabiduría puede darle aliento a otras personas, al saber que no están solos en sus luchas, y proporcionarles ideas de cómo continuar hacia adelante.

De: _____

Para: *mi versión más joven*

72



Extraído del libro "REenfocando"
puedes adquirirlo con [CLICK AQUÍ](#)

www.carolagrove.com

Escribe una carta a tu versión más joven para sacar a la luz cualquier error, herida o falta que haya ocurrido en años anteriores. Aprende a perdonarte y a trabajar la culpa.

Querid@



¿Quién eres? 

www.carolagrove.com



semana 1

re·cordar

Recursos Extra



[Click
para ver](#)

▶ || **Reflexión Semana 1 de Adviento**

[Suscríbete a Youtube Carola Grove](#)



THE CHOSEN

Episodio 8 Temporada 1

Para ver más
contenido católico
FORMED
[CLICK AQUÍ](#)



Canción de la semana:
Spirit of the living God

CURSO RECOMENDADO

**TALLER DEL
PERDÓN**

Unlock / Desbloqueando

[verlink](#)

[Link para ver trailer](#)

re.vivir

Recordar es volver a vivir.

Traer a la memoria propia algo percibido,
aprendido o conocido, o retener algo en
la mente.

preguntas

re.vivir

En qué quiero vivir y no sobrevivir este nuevo año...

Mi consejo para mi mismo este nuevo año será...

Mi gran desafío para este nuevo año es...

Algo que me tenga que perdonar...



Repasa el año

que se está acabando

Rellena con palabras o dibujos sobre este año que está terminando



Algo qué me hizo sentir libre

Un obstáculo que superé

Lugar favorito que visité

Un amigo/a que hice

Una habilidad que adquirí

libro

Te comparto una página de mi libro "REenfocando" que puede servirte para practicar en tu vida diaria y vivir más plenamente.

EJERCICIOS DIARIOS para que cada día valga la pena



458



Extraído del libro "REenfocando"
puedes adquirirlo con [CLICK AQUÍ](#)

www.carolagrove.com

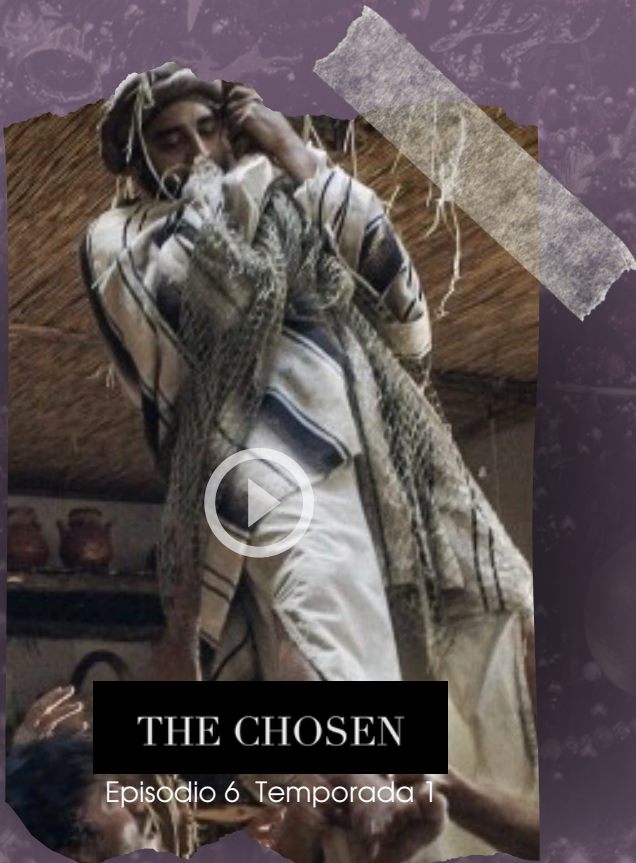
Recursos Extra



[Click
para ver](#)

▶ || Reflexión Semana 2 de Adviento

[Suscríbete a Youtube](#)



Canción de la semana:
[The One who saves](#)

CURSO RECOMENDADO



[Link para ver trailer](#)
[Link para ver trailer](#)

A hand holding a magnifying glass over a forest scene. The magnifying glass is held by a hand on the left, and the lens is focused on a dense forest of tall, thin trees with green foliage. The background is a soft, out-of-focus green. The text 're.enfocar' is written in a white, serif font, with a cursive script version of the same text overlaid below it.

re.enfocar

Ajustar o cambiar la mirada, forma de pensar y/o actuar. Tomar un tiempo para ver con perspectiva diferentes partes de tu vida que te ayuden después a vivir más pleno y feliz.

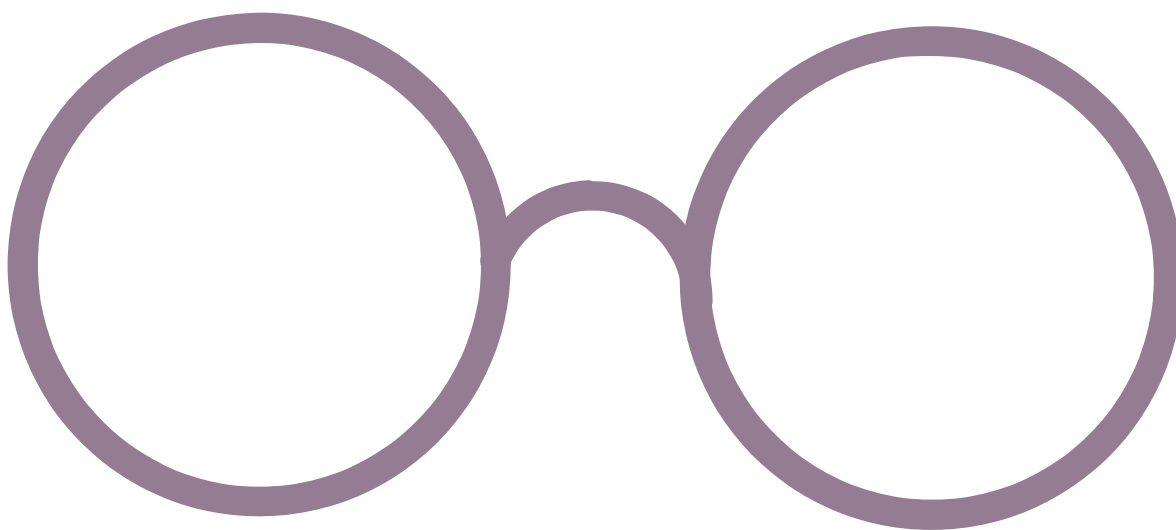
semanas

preguntas

Este año será especial porque reenfoqué en..

Limpiaré mis "lentes" de....

Escribe adentro de los lentes. (Ej: pesimismo)



El miedo que reenfoqué será.....

Visualiza tu nuevo año

Arma tu propio tablero de visualización para el próximo año, en el cual podrás proyectar tus deseos y metas y tenerlo como recordatorio cada día. Puedes escribir, poner imágenes o lo que quieras que te inspire.



Familia

Salud

Relaciones y Recreación

Trabajo

Espiritual

Finanzas

Crecimiento Personal

Entorno

Yo mismo

libro

Te comparto algunas páginas de mi libro "REenfocando" que pueden servirte para encontrar más sentido a tu vida y próximo año.



EL SENTIDO DE TU VIDA IMPORTA

Porque tú importas

Es muy importante comprender que hagas lo que hagas con tu vida, nunca será un error que hayas venido al mundo, y que tu presencia es valiosa. Dios te creó con un propósito y con una misión, esto se llama el plan de Dios para tí.

Sobre este concepto del plan de Dios, el profeta Jeremías nos recuerda:

"Antes de formarte en el vientre de tu madre te conocí; antes que salieras del seno te consagré..."

Es decir, antes de que tu madre se embarazara de ti, ya estabas en la mente de Dios. La vida como un don. Dios te piensa, te crea y tiene un sueño para ti.

Tú y yo tenemos una aportación para este mundo.
¿Cuál es la tuya?

449

Sentido y Trascendencia



Extraído del libro "REenfocando"
puedes adquirirlo con [CLICK AQUI](#)

www.carolagrove.com

Una clara recuperación • Futuro

Lamentablemente, a veces tus pasiones, y pecados te van dividiendo y alejando de ese plan de amor y plenitud que Dios soñó para ti. Tu miedo, tu avaricia o tu flojera pueden impedir que sigas Su proyecto amoroso.

Todo esto ocasiona un malestar interno, una insatisfacción generalizada, que te cuesta identificar de dónde proviene, porque tal vez, humanamente lo tienes todo, pero te hace falta lo más importante. Es como querer usar un zapato que no es de tu talla, te lo pones a la fuerza, te duele y no te sientes cómodo. Vivir sin propósito es vivir en la incomodidad y en la escasez.

Con esto no quiero que te estreses, tampoco que a partir de ahora te cuestiones minuciosamente cada uno de tus pasos, porque el camino de Dios no es asfixiante ni limitante. Por el contrario, el proyecto de Dios es amplio, es que ames, que seas pleno y que dejes tu hermosa huella en este mundo.

Como sabes, me encantan las analogías, así que te planteo una: es como un GPS, cuando pones una dirección, te ofrecerá la mejor ruta, la más rápida y menos peligrosa. Pero Dios te creó libre, hay muchas posibilidades para llegar al mismo destino.



450

Extraído del libro "REenfocando"
puedes adquirirlo con [CLICK AQUI](#)

www.carolagrove.com



Recursos Extra



[Click
para ver](#)

▶ || Reflexión Semana 3 de Adviento

[Suscríbete a Youtube](#)



Canción de la semana:
[Prepare him room](#)



THE CHOSEN

Episodio 4 Temporada 1

CURSO RECOMENDADO



[Link para ver trailer](#)



re.comenzar

re.comenzar

Siempre se puede volver a comenzar.

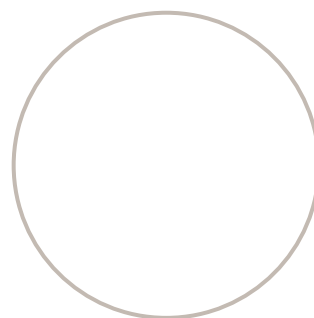
semana cuatr

preguntas

Las 3 cosas que deseo lograr en este nuevo año que está por comenzar...

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Las 3 personas que quiero aprovechar más...

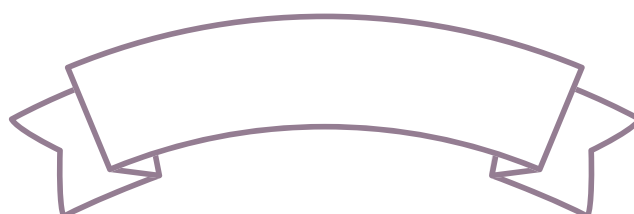


Algo que sí quiero gozar más es...

Voy a sacar fuerzas de....

Me premiaré con el regalo de.....

Mi palabra para el año que viene es...



Tus esencias

Dibuja o escribe dentro de este bote todas esas "esencias" o cosas especiales que tienes y que no quieres que te falten durante el próximo año. Ejemplo: tus cualidades, tu entorno, personas especiales, etc...





LA VISIÓN DE TU VIDA

Meditación 11

Te invito a que te prepares, busca estar en una posición cómoda, relajada, serena.

Espero que te regales unos minutos para que puedas cerrar tus ojos, hacer consciente a ese Dios que vive en ti, que te habita. Y vamos a invocar al Espíritu Santo, "Ven Espíritu Santo", ven a guiarnos en esta oración, en esta meditación.

Como es de costumbre, puedes leer la meditación en la página siguiente, o escanear el código QR, para escucharlo a través de un video que preparé para tí.



Escanea con la cámara de tu celular escuchar.

389

Misión y Visión



Extraído del libro "REenfocando" puedes adquirirlo con [CLICK AQUI](#)

www.carolagrove.com



Recursos Extra



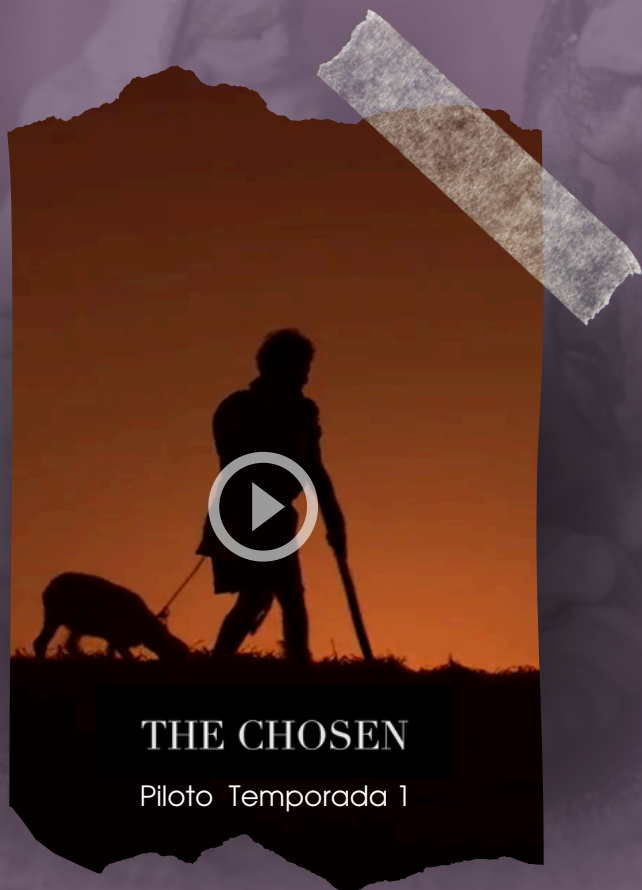
[Click
para ver](#)

▶ || Reflexión Semana 4 de Adviento

[Suscríbete a Youtube](#)



Canción de la semana:
[What a beautiful name](#)



[Link para ver trailer](#)

CURSO RECOMENDADO



Recursos Extra

Películas recomendadas

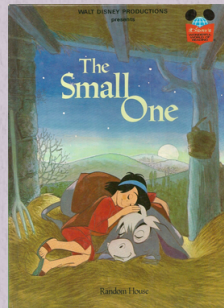
Otras películas católicas en: <https://gloria.tv/Peliculas>



THE STAR la película
[NETFLIX](#)



El joven mesías
[Youtube](#)



Pequeño -Corto
[YouTube](#)



El Nacimiento
[iTunes](#)



Angela's Christmas
[NETFLIX](#)



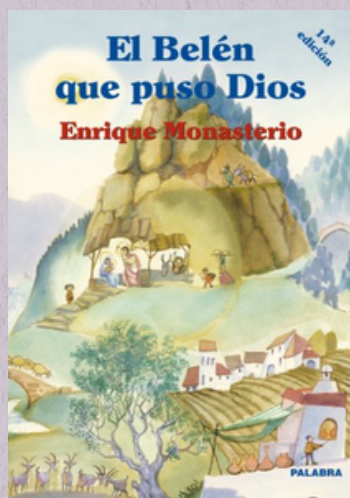
Son of God
[HBO Max](#)

Suscríbete gratis a

FORMED®
EN ESPAÑOL
formed.lat

Plataforma Católica On Demand
más grande del mundo.

Libro recomendado



[Comprar en Amazon](#)

Apps recomendadas

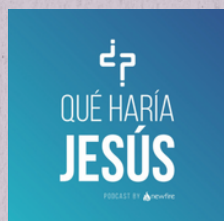


[Click to pray](#)

Hallow

[Hallow App](#)

Podcast recomendadas



[¿Qué Haría hoy Jesús?](#)



[10 minutos con Jesús](#)

ORACIÓN DE LA CORONA

“Señor Dios, bendice con tu poder nuestra corona
de adviento para que, al encenderla,
despierte en nosotros el deseo de esperar la
venida de Cristo
practicando las buenas obras,
y para que así, cuando Él llegue, seamos admitidos
al Reino de los Cielos, de Su amor.
Te lo pedimos por Cristo nuestro Señor.



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



   /carolagrove_reenfoca

www.carolagrove.com



REGNUM CHRISTI
CONSAGRADAS