

1

Preparándome para leer

¿Cómo es tu relación con Dios? ¿Crees que es importante fortalecerla? ¿Por qué?

2

¿Qué descubriré?

Este libro ofrece herramientas que ayudan a reflexionar sobre las grandes preguntas de la vida para favorecer los recorridos del conocimiento personal, con especial referencia a la integración entre la vida de la madurez psicológica-afectiva y la vida de fe, del Espíritu. Nos sugiere que miremos hacia dentro, a nuestro corazón, que superemos la superficialidad y busquemos el significado de la existencia a través de los acontecimientos de la vida, algunas veces dolorosos, otras condicionados por la familia, la sociedad, los ambientes de trabajo o los grupos a los que pertenecemos.



3

¿Qué estoy leyendo?

¿Por qué es importante la conciencia del cuerpo en el camino psicoespiritual?

¿Cuál es la importancia del silencio en el camino de la oración?

¿Cómo es tu relación con Dios? ¿Crees que es importante fortalecerla? ¿Por qué?



Un corazón Libre

¿Por qué es importante para cultivar una buena relación con Dios trabajar en el corazón, la imaginación, los pensamientos limpiarlos y liberarlos?

¿Por qué es importante el conocimiento de sí mismo en el camino espiritual?

¿Qué aporta el libro a tu vida personal y espiritual?

