



EL RELOJ DE LA VIDA

Tiempo 6: Tiempo para poner en hora el Reloj de nuestra Vida

El “Reloj de la Vida” es un conjunto de talleres de espiritualidad para mayores que tienen como misión aliviar el sufrimiento y generar espacios de vida en las personas que comienzan a vivir “el atardecer de la vida”.

El sábado 22 de marzo desarrollamos en el Centro Arrupe el tiempo 6 del Reloj de la Vida.

En este tiempo se les ofrece a las personas participantes la posibilidad de poner en hora el Reloj de su Vida reformulando su proyecto de vida para la fase vital que aún tienen por delante. Tiene por objetivos que las personas participantes del taller puedan:

- Reformular su proyecto de vida.
- Identificar y reconocer sus miedos y apegos que le impiden cambiar.
- Descubrir sus recursos y potencialidades que les permite gestionar un cambio en esta etapa de su vida.
- Redescubrir su sentido de la vida en la etapa de la vida que le toca por vivir.



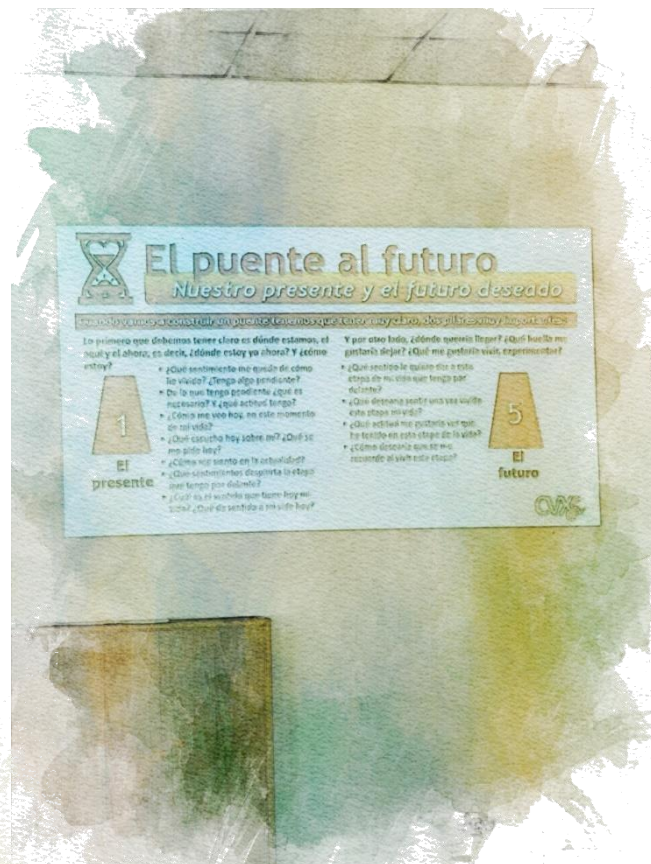
El tiempo 5 finalizaba redefiniendo el sentido de la vida para esta etapa vital y en el tiempo 6 cada participante reformula su proyecto de vida a partir de tener presente esto. Para ello, el taller se divide en dos momentos:

- Un primer momento de oración personal.
- Un segundo momento con una dinámica que les permite ir reescribiendo su proyecto de vida a partir de los “5 pilares del puente al futuro”. Trabajándolo a nivel personal y en grupos.

El Reloj
de la Vida



Reflexionando sobre el presente y el futuro,
¿dónde estamos ahora? Y ¿cómo nos encontramos
en este momento? Y ¿cómo nos gustaría estar al
finalizar esta etapa vital que tenemos por delante?
¿qué nos gustaría sentir al final del camino?



Analizando las dificultades de nuestro
proyecto vital, las barreras mentales y del
entorno que nos impiden despegarnos de
la situación actual, reconociendo nuestros
miedos y razones que nos retienen en
nuestra situación actual.

El Reloj
de la Vida



Viendo los recursos y capacidades personales que necesitamos y nos ayudan a alcanzar nuestro objetivo.



Terminamos haciendo trabajo en grupo explorando nuestro equipaje motivacional para cuando lleguen los momentos difíciles del trayecto, anticipándonos a los posibles contratiempos, intentando percibir los indicadores de éxitos y reforzándonos para seguir en el buen camino.

El Reloj de la Vida



A lo largo de todo el taller se fueron alternando momentos de oración, meditación y reflexión personal, como trabajo en grupos con espacios para compartir emociones, sentimientos y las mociones surgidas tras cada consigna.





El encuentro concluyó con un almuerzo compartido donde todas las personas participantes pudieron expresar su agradecimiento al equipo del Reloj de la Vida por toda la experiencia vivida a lo largo de los seis talleres desarrollados.



Para concluir el taller las personas participantes pudieron expresar que les había parecido este último taller en particular y cómo se habían sentido respondiendo a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué palabra resumiría lo vivido en este tiempo?

- Asombro - Esperanza
- Esperanza

- Esperanza
- Esperanza

- Sorpresa
- Compromiso

El Reloj de la Vida



- Esperanza, no todo está perdido
- Entusiasmo y esperanza
- Agradecimiento

- Alegría
- Plenitud
- Conciencia del hoy

- Esperanza
- Paso a paso
- Indicadores
- Gratitud

2. ¿Cuál es el sentimiento principal que me queda?

- Asombro
- Aceptación
- Agradecimiento
- Fuerza, alegría, gratitud
- Hay futuro

- Ilusión
- Agradecimiento
- Esperanza
- Amor
- Agradecimiento

- Que se puede si se intenta
- Agradecimiento
- Alegría
- Luminosidad, esperanza
- Agradecimiento
- Tranquilidad

3. ¿Qué es lo que más me ha gustado? (porque me ha sorprendido, ha sido un descubrimiento, he aprendido...)

- Descubrir los pilares de nuestra vida para vivirla en plenitud sin miedos ni apegos.
- Optimismo.
- Como los distintos compañeros viven en sus vidas las dificultades y como su pertenencia a grupos de la iglesia les ayuda.
- Me ha gustado escuchar al guía sus exposiciones, compartir con mis compañeros, escucharlos, he aprendido mucho. Que la fe en Dios es lo más grande y la gratitud a Él.
- La espiritualidad, la exaltación de la fe como camino y la oración. Hay mucho que hacer aún.
- Observar todo lo recibido, intuir lo mucho que vendrá.
- La concreción de los cinco pasos del puente.
- Recuerdos compartidos. Indicadores (ayudas). Trabajo en grupo, como hermanos (unos desconocidos).
- Reflexión sobre la etapa que me queda por vivir como un puente.
- La manera de presentar el proyecto de vida con los cinco pilares y qué significa cada uno.
- Porque he sido capaz de sacar lo que nunca pensé que podría exponer en público.
- Compartir con los compañeros lo que llevamos en el corazón (hablarlo y escucharlo). La presencia de Jesús sacramentado.
- Lo relacionado con las motivaciones e indicadores.
- Verme proyectando por puente de futuro, queriendo liberar la mochila para avanzar.
- Visualizar el futuro al que aspiro.
- Pensar en grupo.

4. En resumen, esta sesión me ha parecido (señala con una X):

