

# Parte VIV: El Silencio y La Quietud Como Un Estilo De Vida

 Fecha

## PRÁCTICA DE ESTA SEMANA

Recuerda que puedes encontrar esta práctica en [casaevidencias.com/silencio](https://casaevidencias.com/silencio)

Aquí está la práctica para esta semana:

Esta semana vamos a hacer los CINCO PASOS para que el Silencio y la Quietud sea un estilo de vida.

Respondan estas cinco preguntas en el grupo y después dígame al Grupo Evidencias que esta semana va a ser la semana para tomar acción en cada uno de los pasos.

1. **Decide:** Responde honestamente, ¿he decidido que voy a tener mi tiempo de silencio y quietud?
2. **Programa:** Si tomas la decisión, llena los espacios en blanco en esta oración.  
Voy a practicar el silencio y la quietud en \_\_\_\_\_, a las \_\_\_\_\_
3. **Compartirlo:** Escoge a alguien del Grupo Evidencias, del mismo sexo, para que al final de la semana se rindan cuentas de como les fue. No para juzgarse, si no para animarse.
4. **Baja el ritmo:** ¿Cuál es un solo paso que puedo tomar para bajar el ritmo en mi vida?

Algunas ideas son:

- Acostarme mas temprano
  - Practicar un dia de descanso
  - No salir mucho durante la semana
  - Eliminar un compromiso (que pueda eliminar)
5. **Reconoce tu etapa:** Responde a estas dos preguntas honestamente.

- a. En que etapa de mi aprendizaje estoy: Empezando, intermedio, llevo más tiempo.
- b. En que etapa de mi vida estoy: Una etapa en la que necesito flexibilidad, o una etapa en la que necesito disciplina.