

# Así se puede decidir:

DECIDIR ES UN ARTE, un arte que se puede ejercitar.

Nosotros quisiéramos ayudarte a tomar buenas decisiones.

Tú encontrarás aquí lo que conviene para una BUENA DECISIÓN.

Y puedes APRENDER CÓMO SE CONSIGUE UNA DECISIÓN ASÍ.

Y para que tú puedas empezar siempre y en cualquier parte,

también existe “Así se puede decidir” como APLICACIÓN PARA SMARTPHONE.

## La tabla de multiplicar para decidir

Los 8 pasos para una buena decisión:

### Sueños

Tomate tiempo

para contemplar tus sueños y deseos.

Dios te llama en tus sueños y deseos.

¡Puede llegar a ser tu camino!

### Talentos

Reconoce tus talentos.

¿Dónde estás francamente bien? ¿Qué haces con gusto?

¿Qué te dicen otros sobre lo que tú puedes hacer bien?

### Compromiso

La necesidad del mundo es una llamada de Dios.

¿Dónde haces falta?

¿Dónde puedes ayudar a otros de la mejor forma?

### Alternativas

Desarrolla como mínimo dos alternativas.

Para una auténtica elección

necesitas dos posibilidades.

## **Consejo**

Busca un buen consejo.

Cuatro ojos ven más que dos.

Tus motivaciones se clarifican  
cuando hablas con otra persona.

## **Sensación**

Pon juntos el corazón y la cabeza.

¿Con qué alternativa tienes una buena sensación  
aunque constituya un reto para ti?

## **Decisión**

Decídete.

Ninguna decisión es también una decisión.  
La indecisión también cuesta energía.

## **Confiar**

Confía en que Dios toma parte.

Las decisiones, por regla general, no caen del cielo,  
pero puedes contar con él.

# Aprender a Decidir

---

## Examen

Los quince minutos más importantes del día

Para tomar buenas decisiones ayuda mucho ejercitarse en la atención a uno mismo y a los demás. Nosotros, los jesuitas, conocemos una BREVE ORACIÓN DE 15 MINUTOS, que ayuda diariamente a ver más y a confiar más.

- Busca un lugar tranquilo y una postura en la que tú puedas estar concentrado y orar durante 15 minutos.
- Ahora anda con Dios a través de tu día. Él quiere que tú tengas una vida buena. Él quiere ayudarte a que tú veas con más claridad.
- Cuéntale a Dios todo aquello por lo que tú puedes estar agradecido hoy: encuentros, sensaciones, ayudas, también por lo cotidiano.
- Contempla con Dios todo lo que te resulta difícil. Lo que te hace daño, aquello con lo que tú estás descontento, aquello, que tú hubieras hecho con gusto.
- Comparte tus planes, deseos y esperanzas para los próximos días con Dios. Pídele Su ayuda. Puedes terminar la oración con un Padrenuestro y una inclinación.

## Acompañamiento Espiritual

Tu consejero para las cosas importantes

El acompañamiento espiritual es una oferta que hacen muchos jesuitas y también otros pastores de almas. Tú mantienes un diálogo de vez en cuando (es adecuado cada 4-6 semanas) con tu acompañante, en el que le puedes contar lo que te sucede actualmente. Le cuentas lo que te produce alegría y lo que te abruma.

Tu acompañante te escucha atentamente y puede ayudarte con preguntas para comprender lo que a ti te mueve en ese momento. Estas entrevistas realizadas con regularidad te enseñan a conocerte cada vez mejor para poder tomar buenas decisiones.

## **Ejercicios**

### El ámbito de entrenamiento para las decisiones

Cuando decimos Ejercicios nos referimos a Ejercicios Espirituales. Mismo modo que uno se puede entrenar en un tipo de deporte o en un instrumento musical, también uno se puede ejercitar para la propia vida espiritual. Vida espiritual significa más y con mucho que los tiempos que pasamos en la oración expresa o en las misas. Nosotros los jesuitas creemos que en el mundo todo ofrece la posibilidad de aprender a conocer más de cerca de Dios.

Ejercicios son tiempos, en los que tú te buscas en el silencio para aprender a conocerte mejor a ti mismo y a Dios.

### Fechas de Ejercicios

**Preparamos nuestras ofertas de Ejercicios,  
¡mira pronto de nuevo!**

**Aquí encuentras nuestra oferta de Ejercicios**

Ejercicios con los jesuitas

## **Pregunta a un jesuita**

---

Para las decisiones es válido: CUATRO OJOS VEN MÁS QUE DOS, CUATRO OÍDOS OYEN MÁS QUE DOS. Si buscas consejo para tu decisión, puedes pedir consejo aquí a un jesuita de forma on-line y anónima. Escríbenos lo que te mueve y nosotros nos ponemos en camino contigo.

### Preguntar a un jesuita

Tu pregunta será contestada por el acompañante-online. NATURALMENTE CON CONFIDENCIALIDAD Y DISCRECIÓN. Gustosamente nos tomamos tiempo para tu pregunta, por favor, ten un poco de paciencia y recibirás una respuesta nuestra por e-mail.

## **Hay una aplicación de todo**

Naturalmente también para decidir

Con nuestra aplicación para tu Smartphone, puedes llevar contigo a todas partes “ASÍ SE PUEDE DECIDIR”. Puedes tomar notas de tus decisiones y directamente y de forma anónima desde la aplicación hacer una pregunta a un acompañante experimentado. La aplicación “ASÍ SE PUEDE DECIDIR” estará disponible en breve y sin coste. Inscríbete ahora y nosotros te avisaremos tan pronto como esté preparada la aplicación para tu Smartphone.

**Para inscribirse**

## **“Así se puede decidir” para tu grupo**

---

### **Pedir el material**

Con gusto te mandaremos el material para horas en grupo, días de reflexión y horas de clase. El cuaderno “ASÍ SE PUEDE DECIDIR” se nos puede pedir con una contribución a los gastos de 0,30 euros por ejemplar en paquetes de 10 unidades.

**Para tu grupo te puedes descargar la correspondiente lista de carteles con los iconos del cuaderno para la autoimpresión.**

**Pedir materiales**

**Descargar carteles**