

Regla de Vida
Alicia E Liard Rosario
28 de marzo de 2023.

Fortalecí mi tiempo de **oración**-devocional. Hay temporadas en mi vida y agenda que descuido un poco esta área, no es que no ore ni lee la Biblia ni reflexione en y con Dios, sino que no separo ese espacio de estar a solas con él. Ciertamente he sentido la necesidad de detenerme y hacerlo. Dios es importante y necesario para mi vida, comenzar y terminar el día en comunión con el hace una gran diferencia. Me ayuda a enfocarme en el hoy y lo que necesitare para enfrentarlo así eliminar la ansiedad del ayer y del mañana, es suficiente con el afán de hoy. Rescaté mi diario personal de reflexión y así una bendición. He sentido en estas experiencia el abrazo del Señor y su presencia en mi vida, en mi hogar y Ministerio. Confieso que tuve hace poco un “breackdown” ministerial. Me sentí muy cargada, decepcionada y pensé renunciar. Pero mi reflexión junto a Dios fue un bálsamo para mi alma y renovó mis fuerzas y mi entendimiento. Seguimos hacia adelante con la ayuda y dirección del Espíritu Santo, haciendo lo que Dios desea que se haga, vivir un día la vez.

Sigo trabajando el **silencio y la soledad**. He tenido momentos a solas con Dios o conmigo misma pero no en silencio absoluto. Si he tenido esos tiempos en silencio han sido muy breves, trabajo para mejorarlo, acallar mi alma, mente y corazón y deleitarme en su presencia. Al igual que con la **contemplación**, sigo trabajando no solo en tomar un momento de respiro, de pausa y observar a Dios obrando a mi alrededor o hablarme en la naturaleza sino en tener otro tiempo intencional con el de hablar (a veces lo hago de camino en el carro, hablo y me desahogo con el o le comparto mis preocupaciones o celebro mis alegrías en gratitud con él).

El **descanso** es lo más difícil y lo más necesario, cuando se trata del verdadero descanso como la lectura de Pon tu mundo en orden, pero confieso que me es necesario y trabajo en ello. Si he tenido tempos de entretenimiento, de compartir en familia, de hacer otras cosas

que no sean trabajo o estudio, pero siempre estoy haciendo y esa es la parte que tengo que mejorar, el descansar sin hacer nada. Aun en mis descanso por enfermedad siempre estoy haciendo algo, tal vez es el sentido de culpabilidad de pensar y verme sin hacer nada pensando en todo lo que pudiera estar haciendo y no perder el tiempo. Quiero disfrutar el tiempo con Dios, conmigo y mi familia que son las áreas que mas se laceran cuando no se trabajo el descanso en todas las áreas por hacer del ministerio una prioridad vital, he definido por mi bien mis prioridades y lucho por mantenerlas y defenderlas. La **simplicidad** es parte de mi vida, soy fiel en mi mayordomía de mis ingresos y diezmo y en lo que respecta a mi diario vivir. Vivo en contentamiento con lo que tengo porque son las bendiciones y provisión de Dios para mi vida y hogar.

En el área de **trajo/actividad** puedo afirmar que he dado de todo mi esfuerzo por servir a Dios con excelencia y prudencia, respetando mis limites y sin intentar hacer el trabajo de Dios por él. Hago lo que esta en mis fuerzas y mi control lo demás lo hará el Señor, esto es parte de manejar la ansiedad. En realidad, hay cosas que no me corresponden a mi y no puedo pensar en que será la mujer maravilla buscando ayudar a salvar al mundo, es suficiente conmigo, lo demás se encargara Dios. Sigo en el mejoramiento del **cuidado físico**, controlando mi alimentación, debo mejorar el ejercicio (excusa el factor tiempo) y mejorar el dormir (es muy pocas veces que duermo suficiente o la noche completa). He tenido que hacer ajustes en estas áreas de cuidado físico sobre todo por una condición médica que requerirá cirugía en el mes de mayo, en la confianza que todo saldrá bien y mejorará mi calidad de vida.

Las relaciones son importantes para mí y he mejorado bastante mis expresiones y mis explosiones emocionales. Dios sigue moldeando mi carácter, ayudándome a crecer y madurar. Me esfuerzo en hablar con claridad, de forma directa, respetuosa y honesta (soy demasiado honesta y a veces no caigo bien o causo molestia). Procuraré escuchar más a todos

y mejor. Evitaré hacer suposiciones sin corroborarlas. En toda relación, buscaré atender las diferencias de una manera digna del evangelio, y aclarar expectativas. Quiero estar presente conmigo mismo y con los demás, especialmente si hay ansiedad, sea en mí o en los otros. Siento y veo progreso en esto. Mi **familia** es prioridad. Comenzando con mi esposo, quien requiere un cuidado y atención mayor de mi parte ya que lo asisto en su tratamiento de diálisis en el hogar que espero realizar mientras Dios me de las fuerzas. Y entre tanto y tanto (compromisos de trabajo, estudios, tratamiento de esposo) compartir con la familia cercana, que sea de calidad.

Vivo en **comunidad**, amo a las personas, una característica que no estaba presente en mí. Solía ser muy reservada, callada, aislada, pero Dios también ha trabajado esta área, ahora soy un poco más conversadora, puedo iniciar una conversación y romper el hielo, reflejo mejor proyección en público, con más seguridad, soy muy empática y me agrada ayudar en lo más que pueda. Con el cuidado de no caer en la fatiga por compasión, pero amo servir y tengo sensibilidad en observar e identificar la necesidad.

En todo lo antes mencionado en una escala de 1 al 10 siento me encuentro en un 8. He mejorado porque intencionalmente he atendido algunas áreas importantes, pero aún me falta camino por recorrer con fe, persistencia y la ayuda de Dios.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'J. H. P.' or similar, written in a cursive style.