



WORKBOOK 145KM: CAMINO DE NAZARET A BELÉN

El objetivo es **acompañar a José y María** en el camino de Nazaret a Belén (145KM) a través de un **avance y conocimiento personal** en el campo de la **voluntad**, las **emociones**, y la **vida espiritual**.

Imaginemos que caminamos esa distancia. Definitivamente **involucraríamos toda nuestra persona**. Ese recorrido es el que queremos lograr para identificarnos con José y María y **recibir a Jesús como ellos lo hicieron**. Cada día habrá una actividad distinta (de acuerdo al tema semanal) que simbolizará una cierta cantidad de kilómetros recorridos.

Dicho camino tiene la finalidad de **ir profundizando** en cada reto y **llevarnos a un verdadero encuentro con Jesús recién nacido**.

¿En qué consiste?

Temas por semana:

Semana 1: **Llamado**

Semana 2: **Exilio**

Semana 3: **Decisión**

Semana 4: **Encuentro**

ESTA SEMANA RECUERDA:

● CATHOLIC FITNESS

Busca en nuestro instagram el video de ejercicio físico para esta semana. Te proponemos hacerlo por lo menos una vez a la semana.

● ORACIÓN

Hoy encuentra en nuestro instagram la oración para empezar este adviento. Estará en video.

● JESÚS TE DICE:

Recorre estos 145 kms con todo tu corazón, pues es ahí el Belén donde esta Navidad quiero nacer. Vengo a habitarte, a salvarte, a acompañarte y a amarte.

● OFRÉCELO POR:

Encuentra una intención en tu corazón. Una persona, una situación... intercede por alguien que lo necesite.

ORACIÓN DE INICIO

DÍA 1

Te invitamos a ver la **reflexión** publicada en nuestras redes sociales (**@unaideamocha** y **@regnumchristimx**).

Una vez que lo hayas visto, **dedica un momento de tu día a una oración.**

No importa la duración ni la forma, sino **busca decirle a Jesús lo que realmente hay en tu corazón** en este inicio de adviento.

Recomendaciones para tu oración:

- Busca un lugar adecuado, que te lleve al encuentro.
- Se transparente. No hay nada que Dios no sepa.
- Estás hablando con tu mejor amigo, no hace falta mucha "palabra".
- Recuerda que todo lo que le digas, Dios lo recibe con amor.

CAMBIO DE PLANES

DÍA 2

¿Cómo crees que María y José reaccionaron ante **tantos cambios de planes**? No te pierdas la publicación de hoy, unos **consejos para aprender a entenderte** cuando los planes cambian **repentinamente**.

Sólo Yo permanezco. Siempre permanezco
- Jesús

USA LOS ELECTRÓNICOS SOLO LO NECESARIO

DÍA 3

Checa la publicación de hoy y comenta la intención con la que cumplirás ese propósito.

Un propósito para amar.

**Dale un significado eterno al propósito de hoy,
ofrécelo por alguien que hoy lo necesite.**

- Jesús

SOLO EN TI ME SIENTO SEGURO

DÍA 4

No te pierdas el **IG Live** donde **hablaremos de los apegos** en los que ponemos nuestra seguridad.

Libera tu corazón de tantas ataduras que lo encadenan, te he creado para ser libre y en la libertad encontrar la verdadera plenitud.

- Jesús

GRANDEZAS DE LA SOLEDAD

DÍA 5

¡Qué soledad habrán **experimentado**
María y José a lo largo de este caminar!

En cada momento de tu vida, estoy a tu lado.
En la soledad, te abrazo desde lo más íntimo
de tu alma y permanezco.

- Jesús

COMPARTIR EL PAN

DÍA 6

Hoy compra comida x2 y busca a alguien que pueda necesitarlo. De ser posible, **come con esa persona.**

Comparte tu experiencia escrita o en video, etiquetándonos **@unaideamocha y @regnumchristimx** para hacer **comunidad.**

**En verdad te digo que cuanto hiciste a uno de estos hermanos míos más pequeños, a mí me lo hiciste.
- Jesús**

FORJAR LA VOLUNTAD

DÍA 7

Abstente de alcohol,
azúcar o compras innecesarias.

Hoy trabaja tu voluntad. Ofrece esto
por una **intención personal**.

San Francisco dijo:
"Tengo poco y lo poco que tengo
lo necesito poco."



En esta semana, te invitamos a seguir caminando por los desiertos de la vida.
Un momento para retirarte al desierto, donde Su Presencia envuelve toda tu
existencia y simplemente, seguir caminando hacia Él.

ESTA SEMANA RECUERDA:

● CATHOLIC FITNESS

Busca en nuestro instagram el video de ejercicio físico para esta semana. Te proponemos hacerlo ahora por lo menos dos veces a la semana.

● ORACIÓN

Comienza un momento que fue duro para María y José. ¿Cómo te gustaría acompañarlos? ¿Qué crees que vivieron?

● JESÚS TE DICE:

¿Qué significa para ti **salir de tu tierra**?

● OFRÉCELO POR:

Encuentra una intención en tu corazón. Una persona, una situación... intercede por alguien que lo necesite.

¡VIVE LA MISA!

DÍA 8

Vive la Misa de hoy con un corazón pequeño y **vulnerable**. No te pierdas el **IGTV** de la reflexión de hoy.

"Por eso, la llevaré al desierto y le hablaré al corazón" Os 2, 14.
- Jesús

DEJANDO LA COMODIDAD ATRÁS

DÍA 9

Ofrece un baño de agua
fría por una **intención**.

Hazlo todo por amor, con amor y para amar.
- Jesús

ENCUENTRO CON EL PADRE

DÍA 10

Lee la carta del Papa "**Con corazón de Padre**" e **identifica** los momentos en que te has encontrado con un **Padre amado**, con un Padre en la tierra, etc...

**Mi providencia es el camino que has recorrido,
no olvides que todo es para el bien
de los que aman a Dios.**

- Jesús

ADVIENTO CON MARÍA

DÍA 11

No te pierdas el rosario de **hoy en vivo (IG LIVE)**.
Meditaremos sobre misterios que
envuelven el **amor de María** a Jesús.
Checa los datos en nuestro instagram

Mírala, contemplála e imita el amor de Mi Madre.
Sólo Ella puede entender tus más grandes
miedos y guiar tu corazón al Mío...
- Jesús

DONDE ÉL ME MIRA Y YO LE MIRO

DÍA 12

Hoy busca un rato de **adoración eucarística**.
Donde tu corazón se postre ante el Corazón de
Cristo, donde desde **tu pequeñez** puedas adorar
Su Grandeza y tu confianza se abandone
en la Providencia del Amor.

**Acompáñame tal como eres,
y encuéntrame tal como soy.**
- Jesús

RESORTES INTERIORES

DÍA 13

No te pierdas la publicación de hoy.

Te invitamos a **descubrir** y **explotar** los recursos que tienes ante la adversidad.

Imagina a María y a José, en medio de las dificultades que recorrieron, ¿cuál fue su apoyo para salir adelante?

¿Qué **recursos** hay en ti? De ser posible, comparte tus respuestas en los comentarios para **ayudar a que otros profundicen.**

**Eres capaz de mucho porque
Yo Soy capaz de mucho.
- Jesús**

BELÉN: LA CRUZ DE SAN JOSÉ

DÍA 14

No te pierdas el **IG Live** donde
hablaremos de la cruz de San José
en el camino a Belén.

San José me enseñó a entregarme,
me enseñó a amar. Contempla su vida para
que sepas hacer de ella un Don.
- Jesús



En esta semana, te invitamos a seguir recorriendo los 145 kms con decisión. Que cada respuesta en tu vida, sea una respuesta decidida en el Amor. Que cada momento de tu vida, sea un Sí afianzado en el Amor.

ESTA SEMANA RECUERDA:

- **CATHOLIC FITNESS**

Busca en nuestro instagram el video de ejercicio físico para esta semana. Te proponemos hacerlo ahora por lo menos tres veces a la semana.

- **ORACIÓN**

¿Cuál sería la razón por la que dejarías el reto a la mitad? Déjalo en manos de Dios y pídele que te acompañe en esta parte... ¡ya pronto llegaremos a Belén!

- **JESÚS TE DICE:**

¿Qué has vivido hasta ahora?

- **OFRÉCELO POR:**

Encuentra una intención en tu corazón. Una persona, una situación... intercede por alguien que lo necesite.

¡VIVE LA MISA!

DÍA 15

Te invitamos a hacer una **oración de intercesión**
por todos los que estamos haciendo el reto.
Una oración **elevada a Dios Padre**
al finalizar la Misa.

**Camina en Mi Presencia, vive esta semana
bajo Mi mirada de misericordia.
- Jesús**

"VINO A LOS SUYOS Y LOS SUYOS NO LO RECIBIERON"

DÍA 16

¿Qué es el **rechazo**?

No te pierdas el IG Live de hoy,
una **herramienta** para tu vida diaria.

**Jamás Mi Corazón te rechaza,
jamás podría hacerlo y jamás lo hará.
- Jesús**

¿POR QUÉ EXISTE EL AYUNO?

DÍA 17

Haz ayuno hoy, u otro día de la semana.
No te pierdas el post de hoy, pues puede iluminarte
para **saber ayunar**.

Yo he venido para que tengas
Vida en abundancia, un amor que plenifique
tu vida en totalidad. Acércate más a mí,
pues sigo esperándote.
- Jesús

COMPARTIR EN CRISTO

DÍA 18

Comparte con un amigo lo que has vivido este adviento o lo que quisieras seguir viviendo.

**Si conocieras el amor con que te amo,
definitivamente vivirías la locura del amor cada día.
- Jesús**

CONFIADO EN ÉL

DÍA 19

Dormir **8 horas** y hacer una oración antes de dormir, **entregando a Dios** el día vivido.

Entrégale tus acciones, lo que viviste hoy, las personas con quienes coincidiste.

Entrégale **lo que te costó** o lo que no te costó. Aquellas situaciones que **ocupan hoy tu corazón.**

**Pon tu vida en Mis manos,
guarda tu existencia en Mi Corazón.
- Jesús**

SABER PEDIR AYUDA

DÍA 20

No te pierdas el IG LIVE de hoy.

Tu vida es un camino de santidad,
busca aceptar tus limitaciones y descubre
la grandeza de **saber pedir ayuda.**

Lo único que espero de ti
es que me entregues tu corazón,
no solo una partecita, sino la totalidad de ti.
Abandónate en el Amor.
- Jesús

TU TURNO

DÍA 21

Inventa un reto de la dimension que quieras (físico, psicológico o espiritual) y **compártelo** en redes sociales.

**Todo Conmigo, nada sin Mí.
- Jesús**



En esta semana, te invitamos a ir más profundo en el encuentro entre Él y tú.
Cada vez más íntimo, cada vez más real, cada vez más sagrado.

ESTA SEMANA RECUERDA:

- **CATHOLIC FITNESS**

Busca en nuestro instagram el video de ejercicio físico para esta semana. Te proponemos hacerlo ahora por lo menos cuatro veces a la semana.

- **ORACIÓN**

¿Alguna vez has rezado a Jesús bebé?

- **REGALO PARA JESÚS**

¿Qué quieres darle a Jesús? Te invitamos a reflexionar en el pesebre y darle lo que tu corazón está llamado a dar.

- **OFRÉCELO POR:**

Encuentra una intención en tu corazón. Una persona, una situación... intercede por alguien que lo necesite.

LECTIO DIVINA

DÍA 22 -28

No te pierdas el IGTV con la **Lectio Divina** para hoy. Aquí te dejamos los pasos de esta forma de oración, esperando sea un medio para que te **encuentres** más **íntimamente con Él**.

**Que Mi Palabra sea luz en tu
sendero y guía para tus pasos.
- Jesús**