

# LLEVAR UN DIARIO ESPIRITUAL

ECHAR UNA MIRADA INTERIOR CON BOLÍGRAFO Y PAPEL



Al embarcarse en el Plan para Escuchar Espiritualmente, es importante registrar lo que escucha. Una de las mejores maneras de hacerlo es al llevar un diario. En el acto de escribir algo en papel, reflexionamos sobre nuestras experiencias, y comenzamos a procesar la información que hemos recopilado. Al llegar al final del Plan, estas reflexiones serán vitales para el discernimiento del grupo.

---

## PREPARARNOS PARA EMPEZAR

**Escojan su manera de llevar el diario.** Primeramente, decidan cómo quieren registrar sus reflexiones. A mí me gusta usar un diario nuevo y escribir con mi bolígrafo preferido. Otras personas toman notas al usar aplicaciones digitales o Google Doc.

**Establezcan una rutina.** No hay una sola manera correcta de hacerlo. ¿Les gusta a ustedes escribir a diario o semanalmente? O, ¿lo hacen luego de tener momentos importantes de escuchar durante un proceso?

**Tengan un formato para registrar sus reflexiones.** Comiencen estableciendo un formato uniforme para registrar sus reflexiones. A continuación, les proveemos un ejemplo:

- *Fecha del escrito:* ¿Cuándo sucedió esta actividad/encuentro?
- *Descripción de la actividad de escuchar:* ¿A quién escucharon? ¿En dónde se encontraban? ¿Qué pasó?
- *Interpretación inicial:* Mientras reflexionan en la actividad/encuentro, ¿Qué sobresalió o se destacó? ¿Cuáles sentimientos les removió?
- *Conversen con Dios:* Escribanle a Dios sobre esta actividad/encuentro. Pregúntenle sobre sus esperanzas y deseos.
- *Percepciones clave:* Al finalizar la escritura, ¿cuáles percepciones sobresalen o se destacan?

¡Cuanto más escriban durante el proceso de escuchar, mejor será! Lleven sus diarios al discernimiento espiritual grupal final, y compartan sus puntos de vista con el equipo. Llevar un diario espiritual es una práctica útil en un proceso de escuchar, pero también es una excelente manera de conectarse con Dios y crecer como discípulos. ¡Adelante!