

**El Reloj
de la Vida**



EL RELOJ DE LA VIDA

Tiempo 6: Tiempo para poner en hora el Reloj de nuestra Vida

El “Reloj de la Vida” es un conjunto de talleres de espiritualidad para mayores que tienen como misión aliviar el sufrimiento y generar espacios de vida en las personas que comienzan a vivir “el atardecer de la vida”.

El sábado 15 de abril desarrollamos en el Centro Arrupe el tiempo 6 del Reloj de la Vida.



En este módulo las personas participantes han reformulado el proyecto de vida para esta fase vital que les queda por delante a partir de la situación actual y real en la que se encuentran. El tiempo 5 finalizaba redefiniendo el sentido de la vida para esta etapa vital y en el tiempo 6 cada participante reformula su proyecto de vida a partir de tener presente esto. Para ello, el taller se divide en dos momentos:

- Un primer momento de oración personal.
- Un segundo momento con una dinámica que les permite ir reescribiendo su proyecto de vida en 5 etapas. Cuatro de ellas se trabajaron a nivel personal y una en grupos.

El Reloj de la Vida



Reflexionando sobre el presente y el futuro, ¿dónde estamos ahora? Y ¿cómo nos encontramos en este momento? Y ¿cómo nos gustaría estar al finalizar esta etapa vital que tenemos por delante? ¿qué nos gustaría sentir al final del camino?



Analizando las dificultades de nuestro proyecto vital, las barreras mentales y del entorno que nos impiden despegarnos de la situación actual, reconociendo nuestros miedos y razones que nos retienen en nuestra situación actual.

El Reloj
de la Vida



Viendo los recursos y capacidades personales que necesitamos y nos ayudan a alcanzar nuestro objetivo.



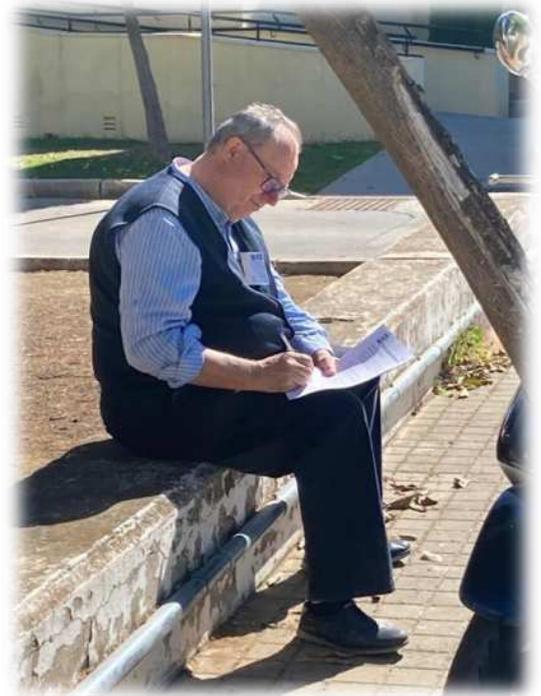
Terminamos haciendo trabajando en grupo explorando nuestro equipaje motivacional para cuando lleguen los momentos difíciles del trayecto, anticipándonos a los posibles contratiempos, intentando percibir los indicadores de éxitos y reforzándonos para seguir en el buen camino.

El Reloj
de la Vida



Tanto en un bloque como en otro y tanto en los momentos posteriores a la oración, meditación y reflexión personal, como en el trabajo grupal se fueron alternando espacios para compartir emociones, sentimientos y mociones surgidas tras cada consigna.

El encuentro concluyó con un almuerzo compartido donde todas las personas participantes pudieron expresar su agradecimiento al equipo del Reloj de la Vida por toda la experiencia vivida a lo largo de los seis talleres desarrollados.





Para concluir el taller las personas participantes pudieron expresar que les había parecido este último taller en particular y cómo se habían sentido respondiendo a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué palabra resumiría lo vivido en este tiempo?

-
- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|----------------------|
| - Puentes | - Puente | - Compañerismo |
| - Enriquecimiento personal. | - Agradecimiento- Riqueza | - Esperanza |
| - Me conocí a mí misma. | - Agradecimiento de riqueza | - Aprendizaje vital. |

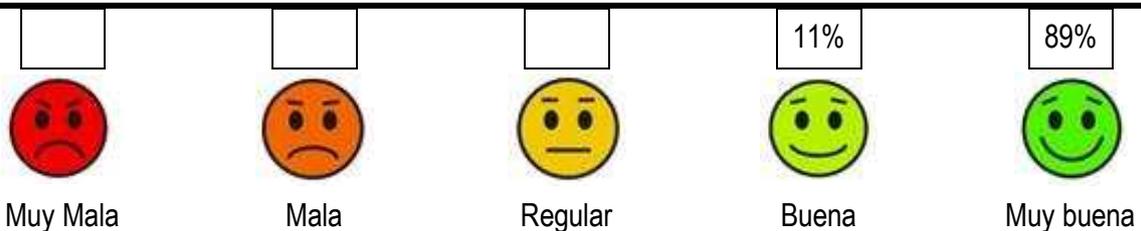
2. ¿Cuál es el sentimiento principal que me queda?

-
- | | | |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------|
| - Esperanza | - Poner vida en cada momento y no mirar atrás | - Gratitud |
| - Alegría, por haber tenido esta oportunidad | - Ánimo e ilusión para continuar en mi proyecto de vida. | - Gratitud |
| - Saber como soy y como me siento | - De vivencia con esperanza. | - Satisfacción. |

3. ¿Qué es lo que más me ha gustado? (porque me ha sorprendido, ha sido un descubrimiento, he aprendido...)

-
- Toda experiencia ayuda cuando lees desde el punto de vista de la fe.
 - Que Jesús me sigue diciendo SÍGUEME. No te fijas en los demás. "Tú sígueme".
 - He aprendido a valorar a los demás y a mí misma.
 - La vida es como un puente con sus pilares. Para cruzar este puente tengo que tener el objetivo muy claro.
 - La participación y fraternidad expresada a lo largo del curso. Dicho curso ha sido muy enriquecedor, pero hoy es un broche GENIAL.
 - Todo lo que he podido profundizar en este tiempo. La cercanía del ponente. Sígueme. Me ha gustado toda una experiencia rica.
 - Hay que planificar esta etapa de nuestra vida. Me ha gustado el trabajo en grupo.
 - La forma de exposición, cada sesión tiene un descubrimiento. He aprendido mucho a ver mi realidad.
 - Descubrir que he avanzado en este tiempo (curso), a aceptar mi próxima etapa en la vida.

4. En resumen, esta sesión me ha parecido (señala con una X):





También expresaron lo que le había parecido la totalidad de la experiencia vivida durante estos seis encuentros:

5. ¿Qué palabra resumiría toda la experiencia vivida en el Reloj de la Vida?

- | | | |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------|
| - Afianzamiento y enriquecimiento.
GOZO, SERENIDAD. | - Aprendizaje | - Aprendizaje vital |
| - RECONOCIMIENTO. | - Recuperar la paz perdida en
algunas ocasiones. | - Agradecimiento |
| - Sorpresa | - Conocerme | - Compartir |

6. ¿Volviendo la vista atrás y recordando toda la experiencia vivida cuál es el sentimiento principal que me queda?

- | | | |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| - Agradecimiento e ilusión por
avanzar en mi proyecto de vida. | - Gratitud | - Satisfecha y agradecida. |
| - Seguir adelante mirando el objetivo
que hizo de llegar aquí | - Reafirmarme en la valentía y
prudencia, también más libertad. | - Vivir en positivo |
| - Agradecimiento | - Puedo entender mejor las causas y
aceptarlas | - Fraternidad |

7. ¿Qué es lo que más me ha gustado de todo lo vivido? (porque me ha sorprendido, ha sido un descubrimiento, he aprendido...)

- La comunicación personal de cada uno.
- La idea del puente. De como seguir mis objetivos.
- Me ha gustado mucho la sesión del perdón y el evangelio del buen samaritano. Pero en general todo, me ha gustado la forma de exposición y el ponente con su sonrisa.
- Las aportaciones de los compañeros.
- Saber transmitir a los demás, todo lo que me ha enriquecido.
- Sí, analizarme y compartir con el grupo.
- Compartir con los demás las dudas y los miedos.
- La cercanía del ponente y equipo. Los talleres todos me han ayudado para empezar de nuevo.
- Los testimonios de vida.