

Examen ignaciano (o pausa ignaciana)

-UN MODO DE ORACIÓN PARA VER
CÓMO DIOS ESTÁ EN TU VIDA-



SAN IGNACIO DE LOYOLA

- 1. Agradecer** Seguro que ha habido **algo especial** por lo que dar gracias a Dios y te está viniendo ahora al corazón....
- 2. Pedir luz** Pido ayuda al **Espíritu de Dios** para saber mirar el día como Dios lo mira y aprender a descubrirlo en tantos momentos...
- 3. Revisar el día**
Presta atención, detente donde intuyas algún **eco especial**.
¿Qué te ha hecho sentir? ¿Paz, esperanza, acogida, miedo tal vez? ¿Te has cerrado al amor en algún momento?
- 4. Pedir perdón** Si sientes que has hecho daño a alguien (o a ti mismo). Recuerda: **Dios te quiere tal como eres**, y al mismo tiempo te sueña distinto.
- 5. Mirar el futuro**
Es decir, el día de mañana, no sólo para decidir qué hacer, sino **cómo** quieres vivirlo. Mira el estilo del Señor Jesús. Y no te olvides de los demás. Reza un **padrenuestro**.

En todo amar y servir.



Examen ignaciano (o pausa ignaciana)

-UN MODO DE ORACIÓN PARA VER
CÓMO DIOS ESTÁ EN TU VIDA-



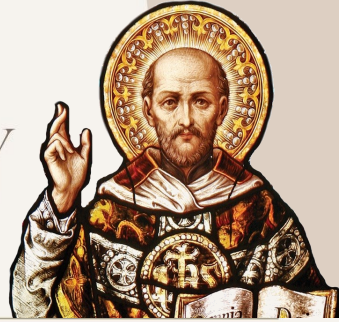
SAN IGNACIO DE LOYOLA

- 1. Agradecer** Seguro que ha habido **algo especial** por lo que dar gracias a Dios y te está viniendo ahora al corazón....
- 2. Pedir luz** Pido ayuda al **Espíritu de Dios** para saber mirar el día como Dios lo mira y aprender a descubrirlo en tantos momentos...
- 3. Revisar el día**
Presta atención, detente donde intuyas algún **eco especial**.
¿Qué te ha hecho sentir? ¿Paz, esperanza, acogida, miedo tal vez? ¿Te has cerrado al amor en algún momento?
- 4. Pedir perdón** Si sientes que has hecho daño a alguien (o a ti mismo). Recuerda: **Dios te quiere tal como eres**, y al mismo tiempo te sueña distinto.
- 5. Mirar el futuro**
Es decir, el día de mañana, no sólo para decidir qué hacer, sino **cómo** quieres vivirlo. Mira el estilo del Señor Jesús. Y no te olvides de los demás. Reza un **padrenuestro**.

En todo amar y servir.



THE DAILY EXAMEN



Based on the prayer technique by St. Ignatius of Loyola

REMEMBER

Growing In Gratitude

Gratitude is the antidote to negative thinking, offering a paradigm shift to see things from God's perspective.

RESPOND

Movements Of The Spirit

The Holy Spirit desires to enter without condemnation so He can begin His work of renewal and restoration.

REVIEW

Reflect On Your Day

An invitation to gently look into our fragile heart with the Lord, so we can be strengthened to respond to His Grace.

REPENT

Ask For Forgiveness Of Sins

Pray for sorrow and shame, for a deep interior knowledge of sinfulness and lack of response to God's offer of life.

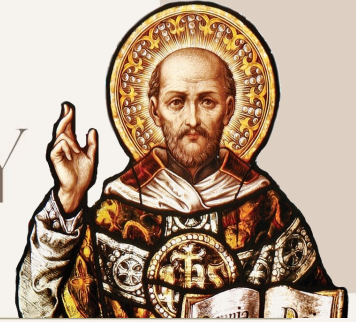
RESOLVE

Make Ammendments

Demonstrate that sin is serious through genuine repentance and restitution, which are the surest pathways to revival.



THE DAILY EXAMEN



Based on the prayer technique by St. Ignatius of Loyola

REMEMBER

Growing In Gratitude

Gratitude is the antidote to negative thinking, offering a paradigm shift to see things from God's perspective.

RESPOND

Movements Of The Spirit

The Holy Spirit desires to enter without condemnation so He can begin His work of renewal and restoration.

REVIEW

Reflect On Your Day

An invitation to gently look into our fragile heart with the Lord, so we can be strengthened to respond to His Grace.

REPENT

Ask For Forgiveness Of Sins

Pray for sorrow and shame, for a deep interior knowledge of sinfulness and lack of response to God's offer of life.

RESOLVE

Make Ammendments

Demonstrate that sin is serious through genuine repentance and restitution, which are the surest pathways to revival.

