

## **Paso 1: Prepárate espiritualmente y evalúa tu estado físico y emocional**

**¿Cómo me puedo preparar emocionalmente?** Algunas preguntas a meditar son (ojalá puedas escribir esto en algún cuaderno):

- ¿Cuál es mi estado emocional y espiritual actual?
  
- ¿Me enoja seguido? ¿Me siento alegre?
  
- ¿Me dejo llevar por mis preocupaciones?
  
- ¿Me siento abrumada por las demandas de la casa?
  
- ¿Me hacen falta unas vacaciones?
  
- ¿Cuáles son mis fortalezas?
  
- ¿Cuáles son mis debilidades?
  
- ¿Cuáles son mis actitudes a mejorar?
  
- ¿Cuáles son los buenos hábitos en los que debo trabajar?
  
- ¿Tengo la templanza para disciplinarme sin que nadie me lo diga?

- ¿Soy capaz de controlarme a mí misma para no usar palabras irritantes con los niños?
- ¿Soy capaz de controlarme con mi esposo en frente de los niños cuando me hace enojar?
- ¿Disciplino a los niños cuando debo?
- ¿Me siento satisfecha con la manera en que administro mi tiempo, la casa, el espacio que tenemos, la rutina de la familia, etc?
- ¿Tengo la motivación para ser la mejor esposa y madre católica que puedo ser?
- ¿Tengo algún pasatiempo que me ayude a relajarme?

**¿Cómo me puedo preparar físicamente?** Algunas preguntas a meditar son:

- ¿Cuál es mi estado físico actual?
- ¿Duermo lo suficiente?
- ¿Desayuno bien, como bien y ceno bien? Me refiero a calidad
- ¿Tomo suficiente agua?
- ¿Hago ejercicio con la frecuencia necesaria?
- ¿Procuro los chequeos médicos anuales?

- ¿Procuro el cuidado de mis dientes? ¿Visito al dentista al menos una vez al año?
  
- ¿Procuro el cuidado de mis ojos? ¿Visito al oftalmólogo al menos una vez al año?
  
- ¿Estoy consciente de que mi cuerpo es templo del Espíritu Santo en el día a día?