



**Planner
del itinerario
formativo para
jóvenes en el
Opus Dei.**



Tres anillos:
que busques a Cristo,
que encuentres a Cristo,
que ames a Cristo.

(San Josemaría)

Una meta ilusionante:
completarlos cada día.

Cuando descubras lo asequible que es llevar una vida más plena, no vas a querer hacer otra cosa.

Y precisamente para eso está el itinerario formativo que te proponemos en el Opus Dei.

1 objetivo:

buscar a Dios en la vida ordinaria
y darlo a conocer.

1 plan adaptado a cada persona.

5 planos formativos:

humano,
espiritual,
doctrinal,
profesional,
apostólico.

El **amar** abarca
todas estas
dimensiones de
la persona:

- ♥ sentimientos
- 💡 inteligencia
- 🧠 memoria
- 💪 voluntad
- 🔗 relaciones

1 actitud: comenzar y recomenzar.



Todo te recarga.



Medios tradicionales.

San Josemaría llamaba “medios tradicionales”, que caracterizan de manera esencial el apostolado que los fieles del Opus Dei realizan con la gente joven, y que no se dejan nunca –aunque existan dificultades–, porque tienen una eficacia probada en bien de las almas.

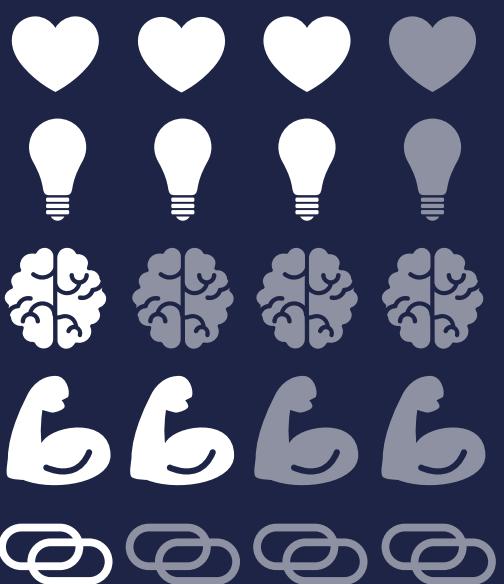
Círculos.

Preparatorio.

Clase breve preparada por una persona del Opus Dei, con un grupo reducido de asistentes habituales.

Te ayuda a crecer en tu relación con Dios a través de consejos prácticos.

Sobre temas con los que profundizas en tu fe.



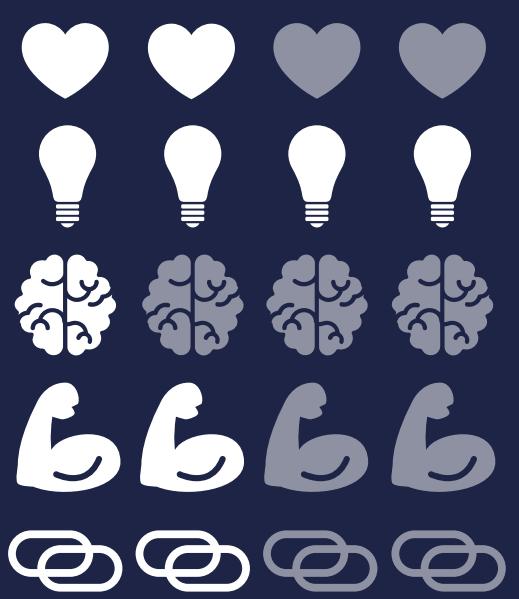
Semanal
30 min.

Profesional.

Tras un tiempo asistiendo al preparatorio, se recomienda pasar al círculo profesional.

Se profundiza sobre temas actuales de naturaleza religiosa, social, profesional, etc.

Aprendes a enfocar tu estudio o trabajo desde la perspectiva cristiana.



Sesión
semanal
con
intercambio
de opiniones.
45 min

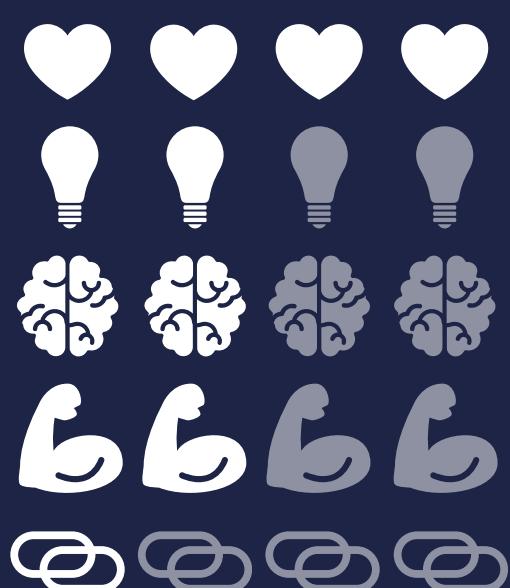


Meditaciones.

Rato de oración,
delante de un sagrario,
dirigido por un
sacerdote.

Habitualmente trata
sobre un aspecto de la
vida de Jesús, a través
del Evangelio.

Aprendes a tratar al
Dios, rezando con Él.

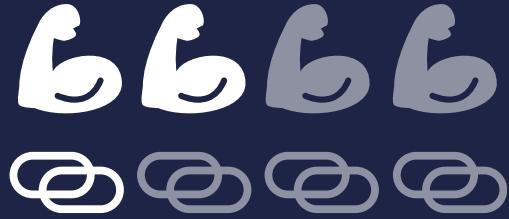
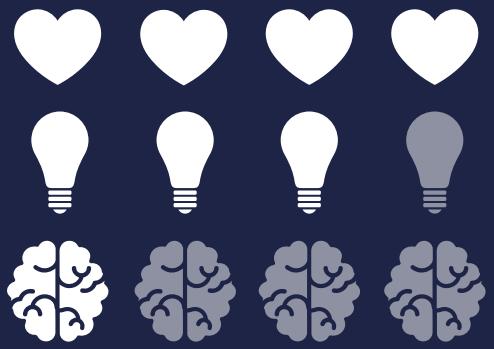


Semanal
30 min.

Vela al Santísimo.

En la madrugada de los primeros viernes de mes acompañamos al Santísimo durante toda la noche, en varios turnos de oración personal.

Recordando la noche del primer Jueves Santo.
Aumenta tu amor a la Eucaristía.



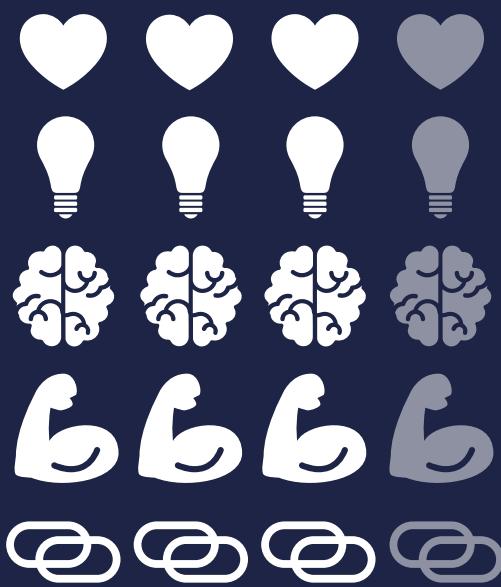
Mensual
1er viernes de mes



Dirección espiritual.

Acompañamiento espiritual en un ámbito de confianza y amistad que abre horizontes, donde te escuchan, te aconsejan, etc.

Te ayuda, con consejos, a concretar la formación en tu vida, para estar más cerca de Dios.



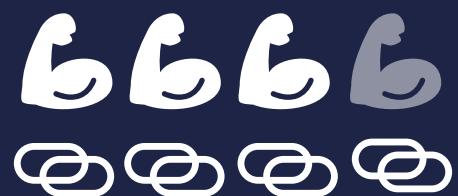
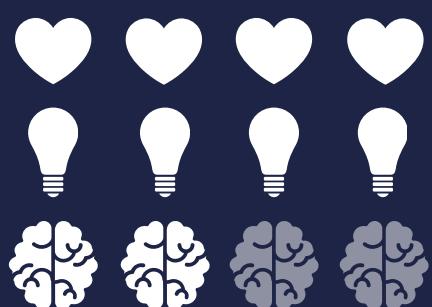
Conversación
semanal
o quincenal

Catequesis.

Puedes ayudar dando catequesis en parroquias para grupos que se estén preparando para la Comunión o la Confirmación.

Preparando la catequesis, aprendes a explicar mejor tu fe y la doctrina de la Iglesia.

Al invertir tu tiempo en formar a otros, creces en generosidad, sentido de responsabilidad y capacidad de compromiso.



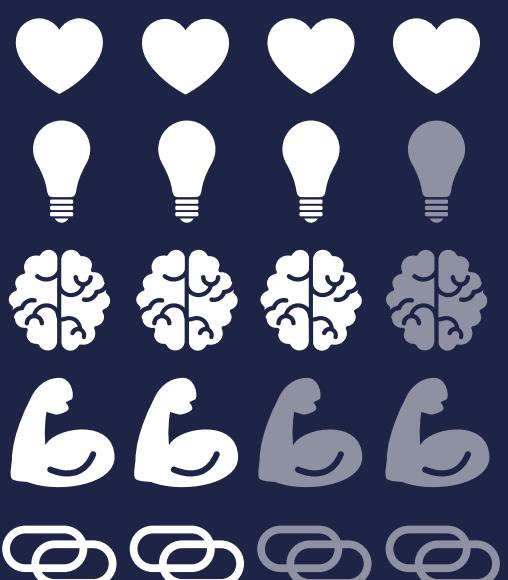
Semanal



Retiro mensual.

Es un parón en el mes para ver, junto al Señor, cómo seguir avanzando en tu vida interior.

Suele incluir meditaciones, un rato de lectura espiritual, examen de conciencia...



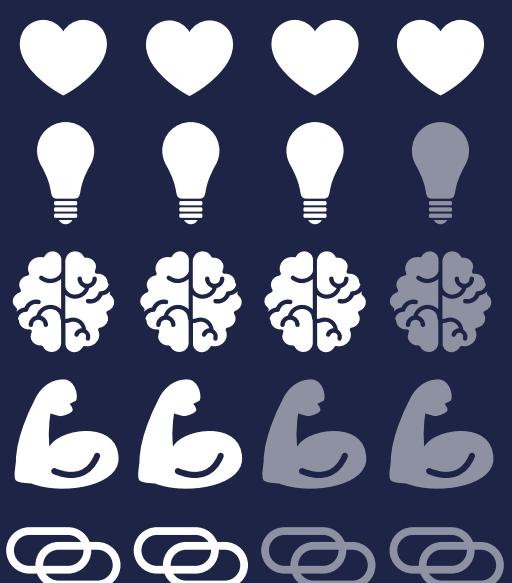
Mensual
2h aprox.

Curso de retiro.

Tiene el mismo objetivo que el retiro mensual, pero con una duración mayor y preferiblemente fuera de casa, para facilitar el encuentro con Jesús.

Es una oportunidad para hacer una buena confesión.

Un buen momento para repasar lo que has visto en el curso de retiro es en el retiro mensual.



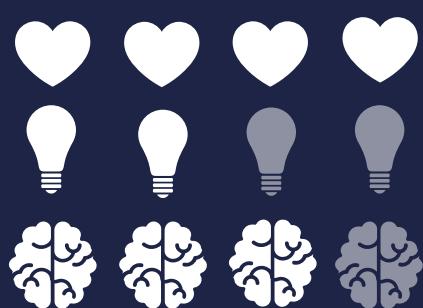
Anual
2-3 días



Visitas a personas necesitadas.

Contacto inmediato y personal con el sufrimiento. Ejercitas tu caridad fraterna de manera viva y práctica.

Aprendes a ver a Dios en el prójimo. Te sensibiliza a las necesidades de los demás. Despierta el agradecimiento.

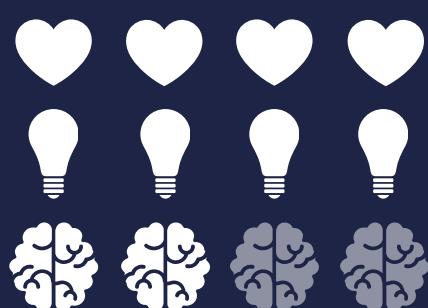


Frecuente

Colectas.

Es una manera de colaborar con las necesidades y las actividades de la labor de San Rafael: comprar flores para la Virgen, recursos para el voluntariado o para el centro, aportaciones a las parroquias de las catequesis...

Es una acción voluntaria, que te ayuda a crecer en generosidad.



Semanal





**RECUERDA QUE
LOS ANILLOS
LOS COMPLETAS
TÚ... CON DIOS.**



Plantillas.

CÓMO SOY YO

El ejercicio que te proponemos puede servirte como un "mapa interior". No es un examen, es una linterna. Para verte mejor, no para juzgarte.

Cada bloque es un nivel.

En cada pregunta te puntuas del 1 al 5:

- 1 = casi nunca
- 2 = pocas veces
- 3 = a veces
- 4 = muchas veces
- 5 = casi siempre

Luego haces la media de cada bloque y ves qué nivel tienes más desarrollado y cuál pide un poco de atención, ya sabes, para buscar el equilibrio.

NIVEL 1 · SENTIMIENTOS ❤

(Cómo te llevas con lo que sientes)

- Identifico con facilidad lo que estoy sintiendo.
- Me permito sentir sin reprimir ni exagerar.
- Sé explicar cómo me siento con palabras.
- No tomo decisiones importantes cuando me altero.
- Acepto mis emociones aunque no me gusten.

NIVEL 2 · INTELIGENCIA💡

(Cómo piensas, analizas y decides)

- Me gusta entender el porqué de las cosas.
- Distingo bien entre lo que siento y lo que pienso.
- Cambio de opinión cuando me equivoco.
- Pienso antes de actuar.
- Busco soluciones, no solo culpables.



CÓMO SOY YO

NIVEL 3 · MEMORIA

(Cómo guardas y usas tu experiencia)

- Aprendo de mis errores pasados.
- Recuerdo bien momentos importantes de mi vida.
- No me quedo atrapado en lo negativo del pasado.
- Uso lo que he vivido para mejorar mis decisiones.
- Soy agradecido con lo que ya he recibido.

NIVEL 4 · VOLUNTAD

(Cómo llevas a la práctica lo que sabes y sientes)

- Termino lo que empiezo.
- Mantengo hábitos aunque no tenga ganas.
- Sé renunciar a cosas por un bien mayor.
- Me esfuerzo incluso cuando nadie me ve.
- Soy constante más que impulsivo.

NIVEL 5 · RELACIONES

(Cómo amas y te dejas amar)

- Escucho de verdad cuando alguien me habla.
- Me importa el bien del otro, no solo el mío.
- Pido perdón cuando me equivoco.
- Sé poner límites sanos.
- Me dejo ayudar.

- El nivel más alto te define actualmente.
- El más bajo no es un fallo: es tu zona de crecimiento.

La persona no es un 10 en todo, es más bien una obra en marcha. Y eso, sinceramente, es mucho más interesante que ser perfecto.



Ahora mira cuál es tu puntuación más baja o las dos más bajas. Eso marca tu “necesidad principal”. Y asocia cada dimensión con los medios que más la trabajan.

SENTIMIENTOS

(ordenar el mundo interior, rezar de verdad, sanar afectos)

→ Medios que ayudan más:

- Meditaciones
- Vela al Santísimo
- Dirección espiritual

Si aquí sale bajo:

“Necesito más trato personal con Dios y más luz sobre lo que llevo dentro.”

INTELIGENCIA

(criterio, formación, entender la fe)

→ Medios que ayudan más:

- Catequesis
- Círculo preparatorio
- Círculo profesional

Si aquí sale bajo:

“Necesito formar la cabeza para que el corazón no vaya a ciegas.”

MEMORIA

(identidad, historia personal, agradecimiento, coherencia)

→ Medios que ayudan más:

- Retiro mensual
- Curso de retiro
- Meditaciones

Si aquí sale bajo:

“Necesito parar, releer mi vida y recolocar el pasado.”

VOLUNTAD

(constancia, lucha, hábitos)

→ Medios que ayudan más:

- Dirección espiritual
- Círculo
- Retiro mensual

Si aquí sale bajo:

"No me falta luz, me falta músculo espiritual."

RELACIONES

(donación, salir de uno mismo, caridad concreta)

→ Medios que ayudan más:

- Visitas a personas necesitadas
- Colectas

Si aquí sale bajo:

"Necesito amar más con hechos y menos con ideas."

Ahora no es "tengo que hacer todo", sino ponte un foco este trimestre en tu acompañamiento espiritual. Recuerda: estás aquí para avanzar.



CÓMO SOY YO

	sentimientos	
	inteligencia	
	memoria	
	voluntad	
	relaciones	

Círculo preparatorio.



Semanal
30 min.

Círculo profesional.



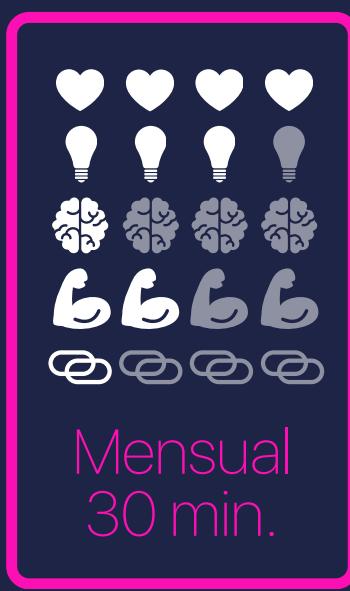
Semanal
45 min.

Meditaciones.



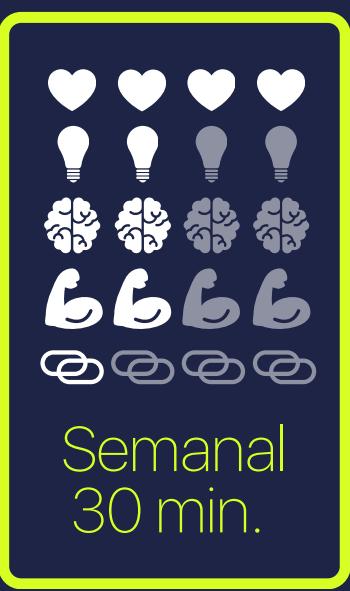
Semanal
30 min.

Vela al Santísimo.



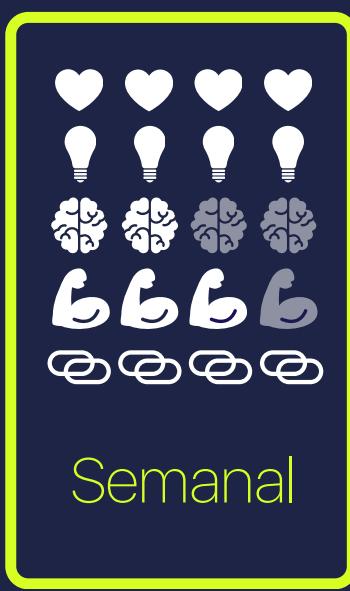
Mensual
30 min.

Dirección Espiritual.



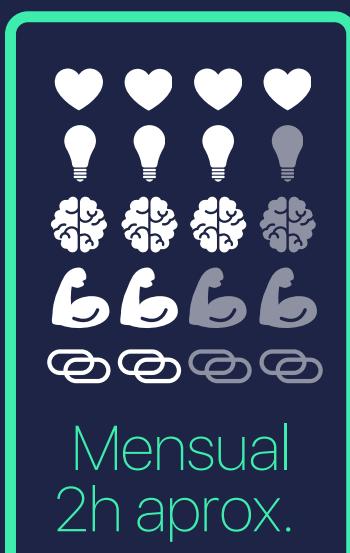
Semanal
30 min.

Catequesis.



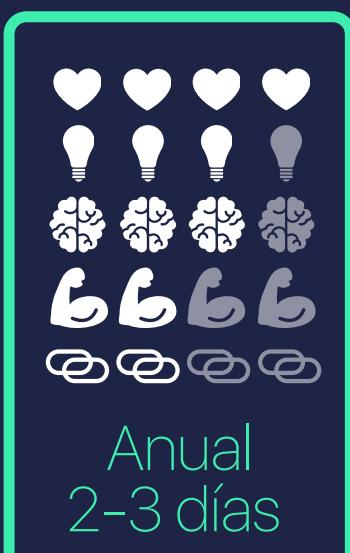
Semanal

Retiro mensual.



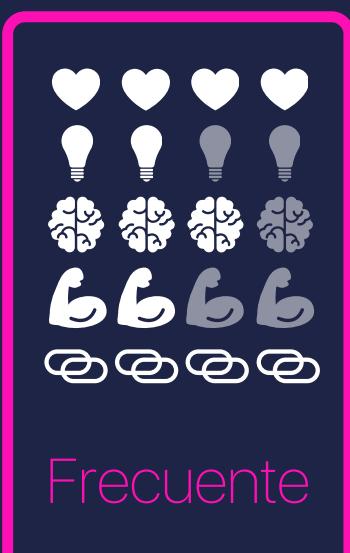
Mensual
2h aprox.

Curso de retiro.



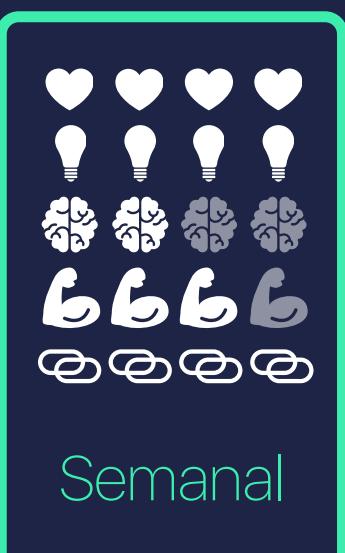
Anual
2-3 días

Visitas a personas necesitadas.



Frecuente

Colectas.



Semanal

Habit Tracker.

M E S :

S E M A N A :

EVALUACIÓN



NOTAS:



QBX
QEX
QAX

(QUE BUSQUES A CRISTO, QUE ENCUENTRES A CRISTO, QUE AMES A CRISTO)