

WANNA JOIN?

Yes

No

TE
AVISO,
TE
ANUNCIO,
QUE
HOY
RENUNCIO.

/MORTIFICACIONES DEL S.XXI

Hay palabras que suenan a otra época. “Mortificación” es una de ellas. **¿Morti... qué?**

Cuando eliges renunciar a algo estás entrenando el corazón para que sea más grande, más libre, más capaz de amar. No eliminas tus deseos, los haces más libres y los orientas hacia lo que de verdad importa.

Si lo piensas bien, el sacrificio no ha pasado de moda. De hecho, sigue estando en todas partes: en quien entrena cuando no le apetece, en quien se calla para no herir, en quien elige lo mejor en lugar de lo más fácil.

La diferencia está en el porqué.

Porque el sacrificio, en el fondo, no es complicarse la vida, sino hacerla más grande.

La palabra lo dice todo: **sacrificio viene de *sacrum facere*, es decir, “hacer sagradas las cosas”**. Darles valor, ofrecerlas, entregarlas por amor a Dios y a los demás. No se trata de perder, sino de convertir lo pequeño –un gesto, una renuncia, un detalle– en algo lleno de sentido.

Y ahí la mortificación empieza a sonar a libertad. A elegir, conscientemente, no dejarte llevar por todo lo que te apetece, para querer mejor.

La Cuaresma es precisamente ese tiempo. No un paréntesis triste, sino una invitación a caminar con Jesús, a acompañarle en ese camino hacia la Semana Santa donde el amor se mide en entrega. Un tiempo para redescubrir que, cuando el sacrificio es por amor se vuelve profundamente actual.

HOY RENUNCIO.

(Mortificaciones del S.XXI agrupadas por temas... ya no hay excusa)

WANNA JOIN?

Yes

No



1h menos de pantalla, 1h + de mirar a los ojos.

"Olvidarme" los auriculares en casa.

Quitarme las notificaciones.

Ir al baño sin móvil.

Dejar el móvil por un buen rato.

No sacarme selfies.

No mirarlo constantemente.

Dejar el móvil media hora antes de dormir.

Escoger un día de la semana sin móvil.

No usarlo hasta después de desayunar.

No usarlo después de cenar.

Llamar a una persona aunque te dé pereza.

No escuchar los audios de whatsapp en x1.5 ó x2.

Salir en el lateral de las fotos.

No acumular fotos, borrado diario de las no necesarias.

No revisar si salí bien en una foto, ni pedir hacer otra.

Dejar el móvil fuera de la mesa.

#allforlove



Filtrar el exceso de consumo de información.

Limitar el uso durante el día.

Saber cortar: pedirle ayuda a un amigo
(o a Siri o a Alexa).

Menos redes y más tratar a la gente
que tengo al lado.

Cambiar las horas en Tik Tok
por horas haciendo un hobby.

Desinstalarme alguna app
hasta final de la Cuaresma.

No participar en redes:
ni likes, ni comentarios, ni post...

No hacerme maratones de series.

No hacer compras compulsivas
(ni Amazon, ni Shein...)

Spotify modo avión.

Desinstalarme los juegos.

#allforlove

estudio/trabajo

BELIEVE

YOU CAN

Clases con los 5 sentidos
y el móvil al fondo de la mochila.

Acabar todo lo que empiezo.

Ser puntual en mi horario de estudio.

Ir a clase todos los días.

Ser puntual para llegar al trabajo
y para irme del trabajo (alguien te espera).

Invita a alguien a algo en la cafetería.

Ayudar un poco más a la gente.

No opinar si no me preguntan.

Ir andando al trabajo.

Revisar el móvil en un momento de la mañana.

No hablar mal de nadie.

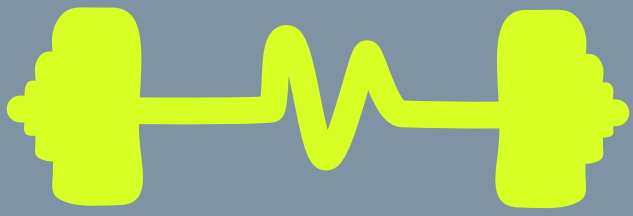
Escuchar con paciencia.

Agradecer en vez de quejarme.

No escuchar música cuando estudie,
trabaje o haga cosas de la casa.

#allforlove

modo de vida



Despertarse a la primera y no trasnochar.

Ducha de agua fría o agua fría
al lavarme las manos o fregar.

Comer más de lo que no me gusta
y menos de lo que me gusta más.

No sentarse en el metro, bus, tranvía...

No tomar azúcar / sal / pan /chocolate
o algo que te guste

Comer menos chuches o caramelos.

No fumar.

No beber alcohol.

Si hace frío en la calle,
no meter las manos en los bolsillos.

No pedir delivery.

No comprarme caprichos o ropa nueva.

Tomar solo una cerveza cuando salgo.

Dormir sin almohada.

Omitir una bebida que consuma con frecuencia,
o beber solo agua.

No ver todo al instante ni lo que me da curiosidad.

#allforlove



Sonreír cuando sea difícil o cuando lo necesite otra persona.

Quedar donde le venga mejor a la otra persona.

No ponerme en el centro de todo.

Ser más paciente.

Ayunar de críticas, quejas, ofrecer lo que nos cuesta.

Ser optimista, dar soluciones.

Dar limosna (o sea, llevar efectivo en el bolsillo).

No gritar en los atascos.

Pasar tiempo con los abuelos, escuchando sin prisa, aunque se repitan.

Hacer algo de voluntariado, dar mi tiempo.

Currarme una comida o cena con amigos que yo prepare.

Ir más despacio por la vida para fijarme en lo que puedan necesitar otros.

#allforlove

WANNA JOIN?

Yes

No

**SÍ, HOY RENUNCIO
... POR AMOR.**