

	VIVELO+	MIÉRCOLES 22 DE ABRIL
BUENOS DÍAS		

Seguimos celebrando la Pascua, la resurrección de Jesús. En este tiempo también es importante que hagamos silencio para poder mirarnos por dentro y luego poder mirar a las personas que están a nuestro alrededor, nuestros padres, hermanos, vecinos...

Vamos a hacer un momento de silencio, de relajación. Hoy vamos a empezar el día sentándonos tranquilamente en nuestra silla, vamos a poner la espalda recta, las manos encima de las rodillas, intentamos cerrar los ojos y respiramos profundamente. Lo hago varias veces y así, podemos sentir como sale y entra el aire en nuestro cuerpo.

Hacemos silencio e intentamos calmarnos, sentir la paz y sentir a Dios con nosotros.

Cuando lo hayas conseguido, te invito a escuchar esta canción:

<https://www.youtube.com/watch?v=9uvr0Rvpo9Q>

Para terminar damos gracias por esa Luz de Jesús como dice la canción.

¡Buenos días!