



El cartel reflecante

Imaginando los elementos clave del segment completado en el Cosmos/Cosmología

Grupo de Guías

Nota: Cosmos/Cosmología fue el primer segmento en el proceso de exploración de [Mercy Global Presence](#) de "global". Este póster reflecante muestra imágenes de los elementos clave de este segmento completado en diciembre de 2019. Puede ayudar a recordar de una nueva manera los elementos clave del segmento. O puede ser útil como una introducción si recién te estás involucrando en el proceso.

Usando el póster reflecante temático: un enfoque sugerido

- Elija un entorno pacífico en el que reflexionar y reserve un tiempo específico para este ejercicio.
- Puede ser útil tener a mano un cuaderno y un bolígrafo, un iPad o una tableta o una grabación. Utilícela para capturar y expresar en forma escrita, pictórica o hablada, sus pensamientos, sentimientos y percepciones en respuesta al material del póster.
- Exhiba el póster en su dispositivo o imprima una copia en color.
- Desacelere para despejar su mente de otros intereses. Un método comúnmente utilizado sugiere cerrar los ojos y concentrarse en la respiración: dentro a la cuenta de cuatro, mantenerla a la cuenta de cuatro, fuera a la cuenta de cuatro. Repita este ejercicio de respiración hasta que se sienta centrado en el presente.]
- Deje que sus ojos tomen nota ahora de la riqueza y la riqueza del material que se encuentra en el cartel. Presten atención no sólo a las citas e imágenes, sino también al color y la forma, la disposición y la presentación general.
- ¿Qué entre las citas e imágenes clave te atrapa, te hace brillar, se queda contigo?
Siéntate con eso.
- Cuando esté listo, anote, dibuje o registre los pensamientos, sentimientos y percepciones que han surgido en usted.
- ¿Hay alguna otra cita o imagen que te atrae en el póster? Si es así, ahora siéntate con eso. Cuando esté listo, anote, dibuje o registre lo que parezca tocar su espíritu.
- ¿Qué nuevos entendimientos, nuevas imágenes, nuevo lenguaje, nuevas esperanzas te han llegado sobre este tema como resultado de este ejercicio? Graba esto.

Después

Considere la posibilidad de revisar el material de recursos sobre el tema "Cosmos/Cosmología" para profundizar en su reflexión. El material está disponible en línea en www.mercyglobalpresence.org

Usted podría

- Lea el artículo del escritor de la/s cita/s que le han llamado la atención durante este tiempo de reflexión.
- Lea uno de los otros artículos sobre este tema de nuevo, o por primera vez.
- Reza la oración temática.
- Explora uno o más de los recursos citados en la sección "Buena Lectura".