

El poder de la paciencia

La paciencia es la virtud que lleva a todas las personas a soportar contratiempos y dificultades, está de la mano con la resiliencia, nos permite soportar situaciones molestas, adversas e incluso irritantes.

La paciencia es un valor que nos lleva a tolerar, comprender y hasta padecer situaciones difíciles.

La paciencia también puede ser un rasgo de personalidad, así las personas esperan y soportan con calma las situaciones que suceden. Todos y más aún en esta realidad del día a día, debemos cultivar la paciencia.

¿Pero cómo?...

Aquí algunas claves:

- Conectar con la respiración (*aprender a respirar*)
- Dedicar tiempo *a nosotros mismos*
- Comprender que *no se puede tener el control* de todas las cosas
- Y *tomar decisiones con calma...*

En resumen: **Respirar, pensar y actuar.**

Finalmente hay que comprender que la paciencia es una de las virtudes del Espíritu Santo, y ésta, es fundamental para recibir las promesas de Dios.

¡Ganador!

Nos complace Felicitar a:

Jorge Andrés Ramírez Cuastuza

Grado 7-1 del Colegio Champagnat de Ipiales

Por haber desarrollado correctamente las actividades del Numeral 32.

