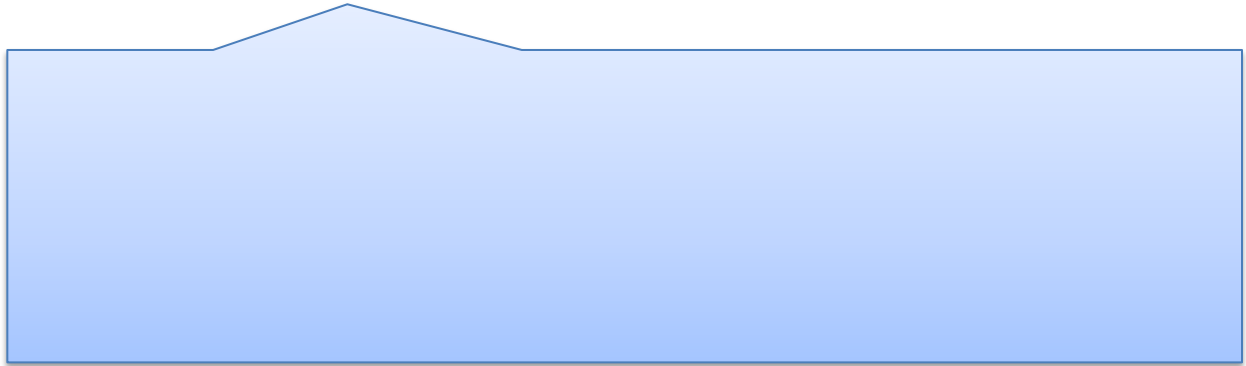


## ***Actividad 1***

### ***Reflexión personal***

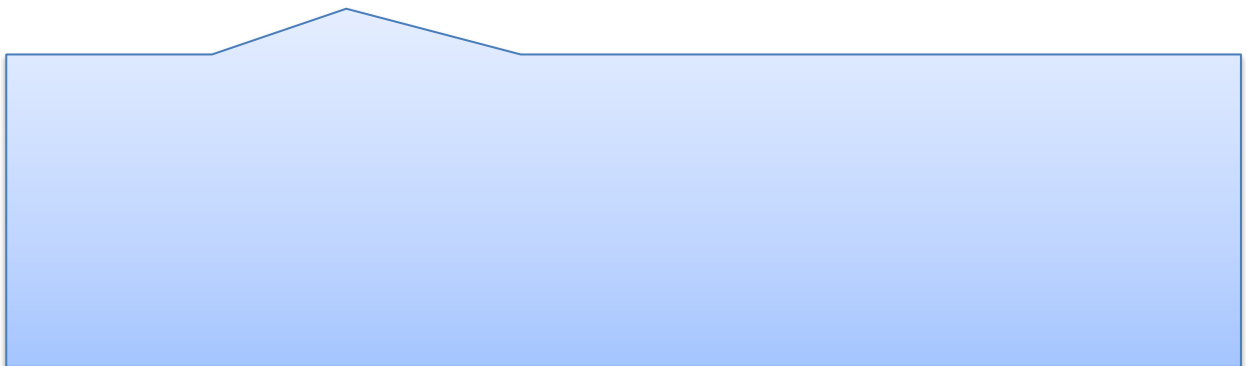
1. ¿Qué me ha ayudado a restaurar las fracturas en mi vida personal, matrimonial y familiar?



2. ¿He experimentado que la Mater me ayuda a superar debilidades, tentaciones, imperfecciones? Puedes contarle al grupo algo de ello.



3. ¿Qué significa el Santuario en mi vida?



## Actividad 2

*Para cuando salgamos solos.*

*Si no tuvieras que considerar lo económico ¿En que ocuparías tu tiempo?*

*Si tuvieras que enseñar algo ¿que sería?*

*¿Cuál ha sido la aventura más audaz que has realizado?*

*¿Cuál es tu más grande debilidad?*

*¿Cuál ha sido la experiencia más dolorosa que has tenido en tu vida?*

*¿Cuándo te sientes más querido o apreciado?*

*¿Hay algo de lo que estés arrepentido?*

*¿Qué harías si hubiera un apagón mundial?*

*Para otra salida u otra posibilidad  
de conversación.*

***Recordando nuestra historia cuando nos conocimos.***

¿Qué pensaste de mi la primera vez que salimos?

De aquella época  
¿Cuáles son tus recuerdos favoritos?

¿A quién le contaste que nos habíamos conocido?

¿Qué ha sido lo más romántico que hemos vivido?

¿Cuándo y cómo te diste cuenta que me querías?

¿Por qué pensaste que sería un buen esposo(a) para ti?

# **Meditación (para hacerla como grupo o matrimonio)**

## **Actividad 4 Módulo III**

**Enciende una vela en tu hogar.  
Apagar las luces.**

**Encuentra una posición cómoda en una silla o en el suelo.  
Cierra tus ojos....  
respira profundamente....  
relajarse  
y otra vez respirando profundamente ...**

**Te encuentras frente a una puerta de madera. ...  
Esta puerta te es familiar. Es la puerta del santuario.  
Tomas la manilla la abres. Cuando miras dentro te das cuenta de que no hay nadie. El santuario está solo para ti .....  
Entras ... haciendo una genuflexión y ahora ves la luz del tabernáculo.  
Saludas, Hola Señor, Mater querida, estoy aquí otra vez, solo quiero amarte.  
y dejarme amar por ti ....  
Vas a tu lugar acostumbrado y te arrodillas ...**

**Miras cada detalle del altar, las columnas de madera , el marco de luces con las palabras servus mariae nunquam peribit .... un hijo de María nunca perecerá.  
Diriges tu mirada al símbolo del Espíritu Santo ...imploras que derrame sobre ti su luz .**

**Este lugar me es tan querido...**

**Tu mirada busca los ojos de la Mater.  
Ella esta entera para ti, te sonríe y se alegra de que hayas venido...  
sus manos se tienden hacia ti y te abrazan así como abraza a su Niño...  
Con su velo te envuelve suavemente ...**

**Al mirarla fijamente a los ojos, notas de repente un parpadeo...un movimiento ... espera ... ¿se movió su velo?**

**Miras de nuevo ...  
Sí, su velo se está moviendo muy ligeramente ... como una suave brisa...  
Miras de nuevo. ...**

**Sí, Ella está viva y su rostro está radiante con una sonrisa tan suave ... Te está sonriendo a ti ...mirando profundamente a tus ojos y... a través de tu corazón ...**

**En el silencio oyes su voz ...Ella te está hablando, realmente te está hablando a ti.**

**Hija mía, que bueno que has venido. Te estaba esperando.  
Me alegra que estés aquí  
Te quiero mucho.**

**Deja que ese amor inunde tu corazón y traspase todo tu ser.  
Siente que su luz calienta tu alma y traspasa todo tu cuerpo**

**Siente cómo te envuelve ola tras ola su amor. ...  
Ella quiere decirte algo ...  
Escucha...**

***He sellado una Alianza contigo y por eso te llevo siempre en mi corazón.  
Sigo paso a paso tu vida, te cuido, te protejo, ¿Te has dado cuenta? Te he elegido para que mi amor llegue a muchos, a través de tu servicio, de tu paciencia, de tu trabajo, de tu quehacer diario...***

***Quiero enseñarte también a vivir los momentos dolorosos de tu vida así como yo los viví al pie de la cruz, abrazada a Cristo y ofreciendoselo al Padre.***

***Así juntos redimimos el mundo y construimos el reino de Dios aquí en la tierra.***

**Respira y goza este momento ...**

**Siente cómo estás cambiando. Tu cara se está volviendo más y más como la de ella, como la de su Hijo ...**

**Tu corazón se abre, se llena de amor, se hace más cálido, más amable, más amplio más puro ...**

**Dale las gracias por todo lo maravilloso que Ella ha hecho en ti ...**

**Dale las gracias por su presencia en tu vida, ...por todos los muchos milagros que ha hecho ...porque ella te ama ...**

La miras. Su cara se graba en tu alma ...

Ella susurra suavemente

*Hijo es hora de irse.*

*Puedes volver cuando quieras y quedarte todo el tiempo que desees,  
siempre te estaré esperando.*

*Llévame contigo.*

*Llévate a mi hijo contigo ... al mundo ...El lleva luz y amor. El sana las  
heridas, Consuelo los Dolores y ayuda nuevamente a caminar...*

Ella se inclina y te besa la frente.

Tu, asientes y recibes todo su amor

Poco a poco vuelvs a ver lo que te rodea ... los bancos, las paredes, las velas.

Todo esta ahi...

Pero tu corazón ha cambiado, se ha llenado del amor cálido de María

y sabes que te ha enviado a llevarla a Ella y a su Hijo al mundo ...

Recuerda que tu cara es su cara y tus manos son sus manos.

Recuerda que la Mater siempre está en el santuario y te puedes encontrar con  
Ella... en el Santuario Hogar, en el Santuario de tu corazón y en el corazón de todos  
los que amas.



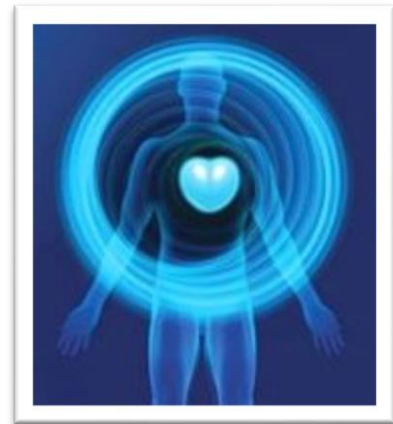
## Actividad 4

### IHM - MISTERIOS DEL CORAZÓN - Instituto de Matemática del Corazón / HeartMath Institute



*Investigaciones explican cómo el corazón juega un papel extraordinario en nuestras vidas, mucho más allá de lo que se conoce comúnmente.*

**SABÍAS QUE ...**  
*tu corazón emite un campo electromagnético que cambia de acuerdo con tus emociones?*



**SABÍAS QUE ...**  
*el campo magnético del corazón humano puede llegar a medir hasta varios metros de distancia del cuerpo?*

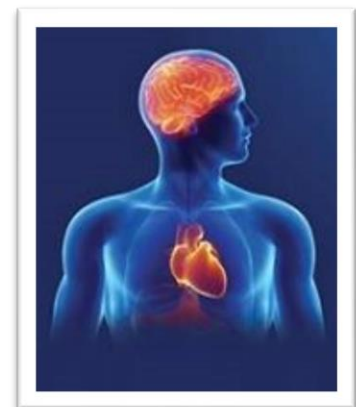
**SABÍAS QUE ...**  
*las emociones positivas crean beneficios fisiológicos en tu cuerpo?*

**SABÍAS QUE ...**  
*puedes estimular tu sistema inmunológico mediante la evocación de emociones positivas?*

**SABÍAS QUE ...**  
*las emociones negativas pueden crear un caos en el sistema nervioso, pero las emociones positivas pueden hacer lo contrario?*

**SABÍAS QUE ...**  
*el corazón tiene un sistema nervioso que tiene memoria tanto a corto como a largo plazo, y sus señales enviadas al cerebro pueden afectar nuestras experiencias emocionales?*

**SABÍAS QUE ...**  
*en el desarrollo fetal, el corazón se forma y comienza a latir antes de que el cerebro se ha desarrollado?*



**SABÍAS QUE ...**

*las ondas cerebrales de la mamá se pueden sincronizar con los latidos del corazón del bebé?*

**SABÍAS QUE ...**

*el corazón envía más información al cerebro que viceversa?*



**SABÍAS QUE ...**

*las emociones positivas le ayudan al cerebro a ser más creativo e innovador para resolver problemas?*

**SABÍAS QUE ...**

*las emociones positivas pueden incrementar la habilidad cerebral para tomar buenas decisiones?*

*Estos hechos fueron presentados por el Instituto y Centro de Investigación de Matemática del Corazón (HeartMath Institute), donde se realiza la investigación en cursos para ayudar a explicar la conexión y la función del corazón en nuestras experiencias basadas en la emoción. [www.heartmath.org](http://www.heartmath.org)*

*Nuestros ritmos cardíacos afectan la capacidad del cerebro para procesar información. El corazón tiene 40.000 neuronas sensoriales que participan en la transmisión de información ascendente al cerebro.*



*El Dr. J. Andrew Armour introdujo el término "cerebro del corazón", en 1991. Armour mostró el complejo sistema nervioso del corazón y lo calificó como un "pequeño cerebro".*

*El cerebro del corazón, como el cerebro en sí, tiene una intrincada red de neuronas, neurotransmisores, proteínas y células de apoyo. Puede actuar independientemente del cerebro craneal y tiene amplias capacidades sensoriales.*

*Otros pueden tomar la calidad de tus emociones a través de la energía electromagnética que irradias desde tu corazón.*

*Los ritmos cardíacos coherentes ayudan al cerebro en la creatividad y la innovación para resolver problemas.*

*83% dijeron que se sentían más saludables*

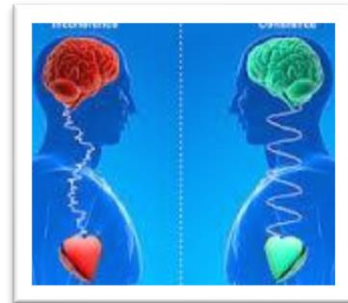




69% dijeron que tenían más energía y vitalidad  
33% dijeron que dormían mejor

Estos porcentajes se basan en las evaluaciones de 5000 personas que han usado técnicas HeartMath y la tecnología emWave ®.

75% de los adultos experimentan niveles moderados a altos niveles de estrés. Datos de estrés, Organización Mundial para el estrés.



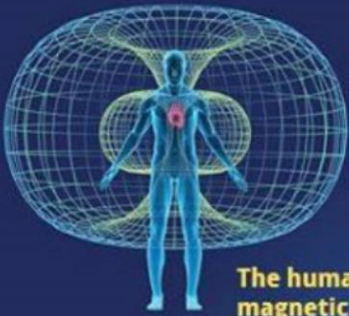
#### FUENTES

- Science of the Heart: Exploring the Role of the Human Heart in Human Performance: <http://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/introduction.html>
- Neurocardiology: Anatomical and Functional Principles by J. Andrew Armour, M.D., Ph.D.: <http://store.heartmath.org/e-books/neurocardiology>
- The Electricity of Touch: Detection and Measurement of Cardiac Energy Exchange Between People by Rollin McCraty, Ph.D., Mike Atkinson, Dana Tomasino, B.A., and William A. Tiller, Ph.D.: <http://www.heartmath.org/research/research-publications/electricity-of-touch.html>
- Institute of HeartMath's free resources, tools and techniques for well-being, assessments tools, Articles of the Heart Library and Solutions For Stress Index, go to: <http://www.heartmath.org/free-services/free-services-home/stress-well-being-free-services.html>
- Stress Fact, Global Organization for Stress: <http://www.gostress.com/stress-facts/>

©2014 [www.heartmath.org](http://www.heartmath.org)

<https://www.heartmath.org/templates/ihm/articles/infographic/2013/mysteries-of-the-heart/index.php>

# Did you know?



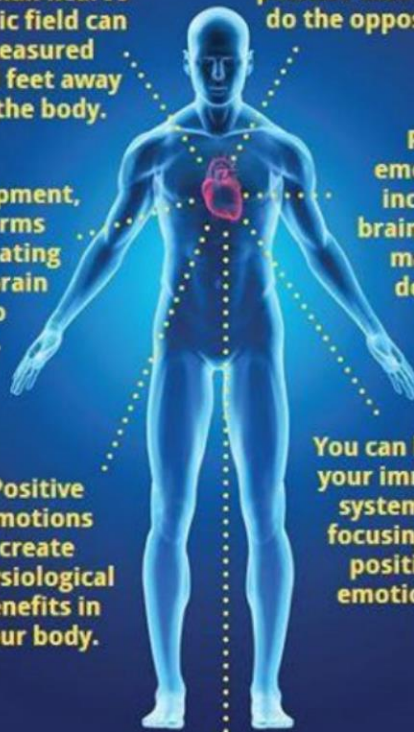
The human heart's magnetic field can be measured several feet away from the body.



In fetal development, the heart forms and starts beating before the brain begins to develop.



Positive emotions create physiological benefits in your body.



Negative emotions can create nervous system chaos, but positive emotions do the opposite.



Positive emotions can increase the brain's ability to make good decisions.



You can boost your immune system by focusing on positive emotions.



## ¿Qué son mapas de amor?



Uno de los principios básicos de los matrimonios emocionalmente inteligentes es que tienen un completo y actualizado mapa del amor. Esto quiere decir que conocen íntimamente el mundo de su compañero.

El mapa de amor es ese lugar en la mente donde guardamos toda la información sobre la vida de nuestro conyugue. Además del conocimiento sobre el otro, están ciertas conductas que lo acompañan.

**Por ejemplo**, si sabes que tu conyugue tenía una reunión importante, recuerda preguntarle al final del día como estuvo su reunión o; si conoces sus miedos más profundos y sabes cómo contenerlos. Y es que si no conocemos a alguien, ¿cómo podemos amarlo realmente?

### ¿Que son Mapas del amor?

Respondiendo a ciertas preguntas se puede evaluar —hasta cierto punto— como está tu mapa del amor. Algunas de ellas son: ¿conoces el nombre de los mejores amigos de tu señora?, ¿sabes cuáles son los miedos y tensiones que enfrenta en el día a día? y ¿cuáles son sus sueños vitales?

La buena noticia es que en el caso de necesitar potenciar tu conocimiento del otro, puedes hacerlo. John Gottman, destacado terapeuta de parejas, propone una serie de preguntas para mejorar los mapas del amor y una “intervención” bastante interesante para hacerlo. Si quieres hacer esta prueba junto a tu conyugue, revisa el siguiente cuestionario..

# Mapas de amor 1

Si respondes con sinceridad a las siguientes preguntas tendrás un indicativo de sus actuales mapas de amor. Para una lectura más apropiada del estado de tu matrimonio con respecto a este primer principio, los dos deberán completar el cuestionario.

**Lee cada frase y señala V si es verdadera y la F si es falsa.**

1. Conozco el nombre de los mejores amigos de mi conyugue.
2. Sé cuáles son las tensiones a las que mi conyugue se enfrenta actualmente.
3. Conozco los nombres de algunas de las personas que han estado irritando a mi conyugue últimamente.
4. Conozco algunos de los sueños vitales de mi conyugue.
5. Conozco las creencias e ideas religiosas de mi conyugue.
6. Conozco la filosofía de vida de mi conyugue.
7. Puedo hacer una lista de los parientes que menos le gustan a mi conyugue.
8. Sé cuál es la música favorita de mi conyugue.
9. Puedo nombrar las tres películas favoritas de mi conyugue.
10. Mi conyugue conoce las tensiones que sufro actualmente.
11. Sé cuáles son los tres momentos más especiales en la vida de mi conyugue.
12. Sé cuál fue el peor momento de la infancia de mi conyugue.
13. Puedo nombrar las mayores aspiraciones y esperanzas de mi conyugue.
14. Conozco las preocupaciones actuales de mi conyugue.
15. Mi conyugue sabe quiénes son mis amigos.
16. Sé lo que haría mi conyugue si se ganara la lotería.
17. Puedo recordar con detalle mis primeras impresiones sobre mi conyugue.
18. De vez en cuando pregunto a mi conyugue lo que vive hoy en su mundo interior.
19. Siento que mi conyugue me conoce bastante bien.
20. Mi conyugue conoce mis esperanzas y aspiraciones.

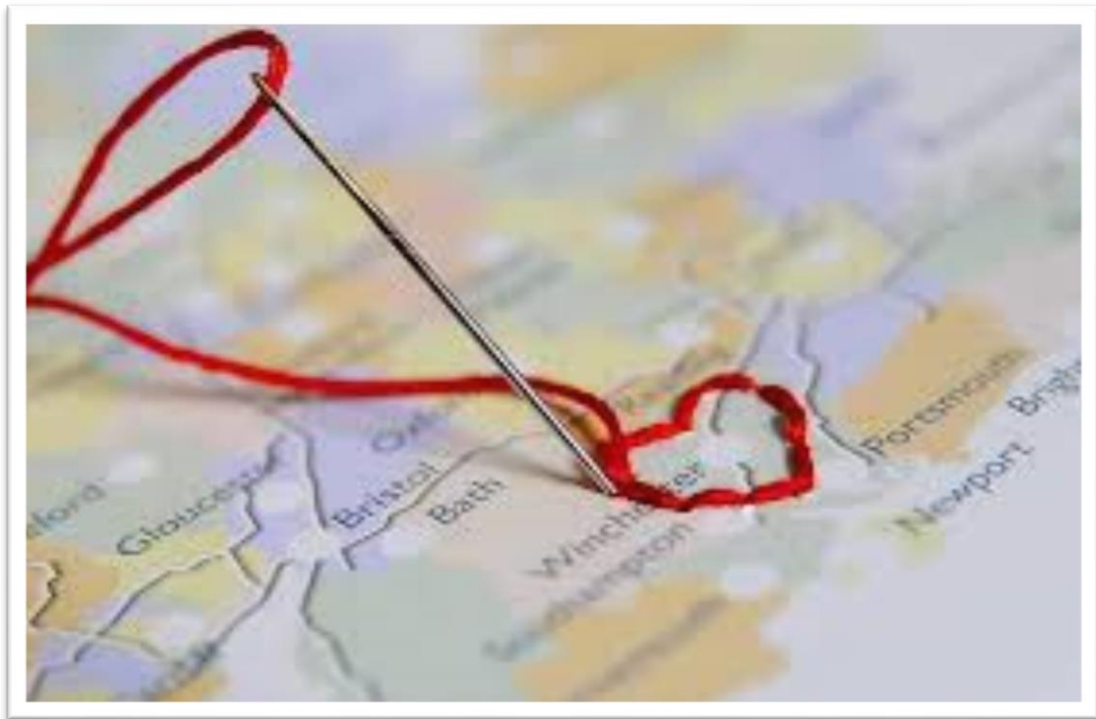
Puntuación:

Anota un punto por cada respuesta "verdadera".

Resultados:

- 10 o más: Éste es un aspecto fuerte de tu matrimonio. Tienes un mapa de amor detallado de la vida diaria de tu conyugue, sus esperanzas, miedos y sueños. Sabes lo que emociona a tu conyugue. Según esta puntuación, seguramente encontrarás los ejercicios que siguen sencillos y gratificantes. Te servirán como recordatorio de lo unidos y conectados que están. Intenta no dar por sentado este conocimiento y comprensión del uno hacia el otro. Si se mantienen en contacto de esta forma estarán bien equipados para enfrentarse a cualquier problema que encuentres en la relación.
- Menos de 10: Tu matrimonio puede mejorar en este aspecto. Tal vez no hayas tenido el tiempo o las herramientas necesarias para conocerse el uno al otro. O tal

vez sus mapas de amor han quedado desfasados a medida que sus vidas fueron cambiando. En cualquier caso, si se toman el tiempo de aprender más el uno sobre el otro verán que su relación se hace más fuerte. Uno de los regalos más valiosos que pueden hacerse al compañero es la sensación de que es conocido y comprendido.





## Mapas amor 2

Conocerse el uno al otro no debería ser una tarea. Por eso el primer ejercicio de mapa de amor que viene a continuación es en realidad un juego. A la vez que se divierten jugando, profundizarán su conocimiento el uno del otro.

### ***Juego de 20 preguntas***

Jueguen juntos con buen humor y ánimo de divertirse. Cuanto más jueguen, más aprenderán sobre el mapa de amor y cómo aplicarlo en su relación.

**PRIMER PASO:** Cada uno tome un lápiz y papel, y decidan al azar 20 números del uno al sesenta. Escriban los números en una columna en el lado izquierdo de la hoja.

**SEGUNDO PASO:** A continuación viene una lista de preguntas numeradas. Copia las preguntas que coincidan con los números que habían escogido. Cada uno debe hacer al compañero esta pregunta. Si el compañero responde correctamente, recibe el número de puntos indicado para esa pregunta, y tú recibes un punto. Si tu pareja responde incorrectamente, ninguno recibe puntos. Las mismas reglas se aplican cuando eres tú quien responde. El ganador es quien consiga el mayor número de puntos en las veinte preguntas.

1. Nombra a dos de mis mejores amigos (2)
2. ¿Cuál es mi grupo musical favorito, compositor o instrumento musical? (2)
3. ¿Qué ropa llevaba cuando nos conocimos? (2)
4. Nombra una de mis aficiones (3)
5. ¿Dónde nací? (1)
6. ¿A qué tensiones me enfrento actualmente? (4)
7. Describe con detalle lo que he hecho hoy, o ayer (4)
8. ¿Cuándo es mi cumpleaños? (1)
9. ¿Cuándo es nuestro aniversario? (1)
10. ¿Quién es mi pariente favorito? (2)
11. ¿Cuál es mi mayor sueño no realizado? (5)
12. ¿Cuál es mi flor favorita? (2)
13. Nombra uno de mis mayores miedos (3)
14. ¿Cuál es mi hora del día favorita para hacer el amor? (3)
15. ¿Qué me hace sentir más competente? (4)
16. ¿Qué me excita sexualmente? (3)
17. ¿Cuál es mi plato favorito? (2)
18. ¿Cómo prefiero pasar una tarde? (2)
19. ¿Cuál es mi color favorito? (1)
20. ¿En qué quiero mejorar personalmente? (4)
21. ¿Qué regalos me gustan más? (2)
22. Nombra una de mis experiencias de infancia (2)
23. ¿Dónde prefiero ir de vacaciones? (2)
24. ¿Cómo prefiero que me tranquilicen? (4)
25. ¿Quién es mi mayor fuente de apoyo, aparte de ti? (3)

26. ¿Cuál es mi deporte favorito? (2)
27. ¿Qué es lo que más me gusta hacer en mi tiempo libre? (2)
28. Nombra una de mis actividades favoritas los fines de semana (2)
29. ¿Cuál es mi lugar preferido para una escapada? (3)
30. ¿Cuál es mi película favorita? (2)
31. Nombra algunos de los sucesos importantes que están ocurriendo en mi vida.  
¿Cómo me siento con respecto a ellos? (4)
32. Nombra alguna de mis formas favoritas de ejercicio (2)
33. ¿Quién era mi mejor amigo en la infancia? (3)
34. Nombra una de mis revistas favoritas (2)
35. Nombra uno de mis mayores rivales o enemigos (3)
36. ¿Cuál sería para mí el trabajo ideal? (4)
37. ¿Qué me da más miedo? (4)
38. ¿Cuál es el pariente que menos me gusta? (3)
39. ¿Cómo son mis vacaciones favoritas? (2)
40. ¿Qué clase de libros me gusta leer? (3)
41. ¿Cuál es mi programa favorito de televisión? (2)
42. ¿Qué lado de la cama prefiero? (2)
43. ¿Qué me pone triste? (4)
44. Nombra una de mis preocupaciones (4)
45. ¿Qué problemas médicos me preocupan? (2)
46. ¿Cuál fue el momento en que pasé más vergüenza? (3)
47. ¿Cuál fue la peor experiencia de mi infancia? (3)
48. Nombra dos de las personas que más admiro (4)
49. Nombra a mi mayor rival o enemigo (3)
50. De todas las personas que los dos conocemos, ¿quién me cae peor? (3)
51. Nombra uno de mis postres favoritos (2)
52. ¿Cuál es mi número de la seguridad social? (2)
53. Nombra una de mis series favoritas (2)
54. ¿Cuál es mi restaurante favorito? (2)
55. Nombra dos de mis aspiraciones, esperanzas o deseos (4)
56. ¿Tengo alguna ambición secreta? ¿Cuál es? (4)
57. ¿Qué platos aborrezco? (2)
58. ¿Cuál es mi animal favorito? (2)
59. ¿Cuál es mi canción favorita? (2)
60. ¿Cuál es mi equipo deportivo favorito? (2)