

THOUGHT FOR THE DAY, BY FR JOHN MOLONEY.
MONDAY APRIL 20th 2020
THEME OF OUR REFLECTION: The three Rs of CHANGE.

“Keep it up and you are headed for trouble.”.... Wise words said by caring people who watch as our habits, Compulsions, or addictions.... spin out of control.... “Stay out of my life!” I scream.

Eventually as my life becomes unmanageable I realize they are right. But just saying “IT IS ABOUT TIME I CHANGE “is not enough. The power to fix things lies with me. But I must follow through with what I call the three Rs.

No 1) READY

Ask yourself if I am really ready to make the change? --- If my answer is, ---yes, then roll up your sleeves and get to work. --- It will not just happen on its own, ---- It requires a substantial amount of my sweat.

No2 ROADBLOCKS

Brainstorm about the possible barriers standing in my way. Is it lack of motivation? ---- Fear of failure? ---- Write them down! ---- Then come up with ways to get back on track when your path to success is blocked.

No3 RELAPSE

CHANGE IS POSSIBLE IN MY LIFE. ---- Make “I CAN” and “I WILL” MY DAILY MANTRA.

MAKE IT REAL

It takes about thirty days to change a behavior in me. ---- Stick with it and log my daily progress. If ‘I SLIP’ ---- regroup---- and get back on the horse.

TAKE IT TO GOD

Dear Jesus, I need STRENGTH and COURAGE to truly change for the GOOD.

Amen

(What do you think Let me know.... Until tomorrow.....Stay safe...)

Pensamiento del Dia por el Padre John Moloney

Lunes 20 de abril del 2020

Reflexión:

“Siguele y haber como te va”... Palabras sabias dichas por personas que ven nuestros hábitos,... compulsiones,... o adicciones... girar fuera de control... “¡No te metas!” les grito.

Eventualmente mientras pierdo control de mi vida, realizo que tenias razón. Pero solo decir “YA ES TIEMPO DE CAMBIAR” no es suficiente. Dentro de mi esta el poder do arreglar las cosas. Pero necesito cumplir con lo que llamo mis tres R’s:

1. Ready (Listo)

¿Pregúntate si estas listo para hacer el cambio?— Si la respuesta es sí, entonces arremángate y alístate para trabajar.— No sucederá solo,— requiere mucho sudor y trabajo.

2. Roadblocks (Obstáculos)

Piensa acerca de las obstáculos en tu camino. ¿Es una escasez de motivación?— ¿Miedo de fallar?—Escribelos. Luego averigua las maneras de regresar a tu plan cuando te encuentres con barreras en tu camino.

3. Relapse (Recaída)

HAY POSIBILIDADES DE CAMBIO EN MI VIDA.— HAZ “SI PUEDO” Y “SI HARÉ” MI MANTRA DIARIA.

HAZLO REAL

Toma alrededor de treinta días para cambiar un comportamiento mío.— Pégate al cambio y escribe tu progreso diariamente. Si me “tropiezo”— recupérate y vuelve al pazo que ibas.

LLEVASELO A DIOS

Querido Jesús, necesito fuerza y valor para realmente cambiar al bien.

Amen

(¿Que piensas?... Déjameo saber... Hasta mañana... Con Cuidado)