

THOUGHT FOR THE DAY, BY FR JOHN MOLONEY .

Thursday April 16 2020.

Theme of our REFLECTION: UNPLUG THE PRESSURE COOKER.

“Those who are healthy do not need a physician, but the sick do.” Luke 5:31.

When I ask, “How are you doing?” and I respond, “I’m fine”, am I being real? While there may be occasions at a family party with in-laws, or speaking with a difficult coworker when I may have to bite my tongue, most of the time it is not good to keep my emotions bottled up.

It is exhausting to pretend everything is okay when it is clearly not. I become a pressure cooker, ready to explode. When I erupt people will be caught off guard and are likely to be burned.

When sadness, jealousy, or fear show up, instead of burying them , I will take them to a trusted friend and share what is churning inside, making me feel scared, frustrated or mad. Rather than covering up my emotional tracks I know that it is all right to experience what you are feeling .

Once my emotions are uncaged, I will find myself more available and growing closer to others. My emotional and physical health will improve as the stressors lessen. When I share what is going on inside my head I will open my heart knowing someone is there listening, understanding, and offering comfort to my soul. Each of us need a soft place to fall from time to time.

MAKE IT REAL

I will set my go-to friends on speed dial. They will make time for me when I need them. I will remind them that I will return the favor anytime they need me . . .

TAKE IT TO GOD

Dear Jesus, give me the courage to release my feelings so that I can enjoy my life fully.

Amen.

(WHAT do you think? Let me know.... Until Tomorrow Be safe.

Pensamiento del Dia Por el Padre John Moloney

Jueves 16 de abril del 2020

Reflexión: DESCONECTA LA OLLA DE PRESIÓN

“Jesús les respondió: Los sanos no tienen necesidad de médico, sino los que están enfermos.” (Lucas 5:31)

Cuando me preguntan “¿Como estas?” y respondo “Estoy bien”, ¿Estoy siendo sincero? Aunque sucedan situaciones difíciles en una fiesta familiar con los suegros, o platicando con un compañero de trabajo, que tenga que quedarme callado, la mayoría del tiempo no es bueno tener que quedarse uno con esos sentimientos.

Es muy cansado tener que fingir que todo esta bien cuando claramente no. Me convertí en una olla de presión, lista para explotar. Cuando explote, gente sera sorprendida y mas probable quemados también.

Cuando la tristeza, la envidia o el miedo se aparecen, en vez de enterrarlos dentro de mi, los llevaré a un amigo de confianza y compartiré lo que me esta molestando, asustando, frustrando o enojando. En vez de esconder mis emociones, sé que está bien que tenga esas experiencias.

En cuanto mis emociones puedan salir de mi, me encontrare que soy mas disponible y creceré más cerca con los demás. Mi salud física y emocional mejoraran a como vayan disminuyendo los estreses de mi vida. Cuando comparto lo que está pasando en mi cabeza, abriré mi corazón sabiendo que alguien me escuchará, me entenderá y ofrecerá consuelo a mi espíritu. Cada uno de nosotros necesitamos un lugar suave donde caer de tiempo en tiempo.

HAZLO REAL

Tendré mis mejores amigos listos para llamar. Ellos harán tiempo para mi cuando los necesite. Les recordaré que yo también estaré ahí para cuando ellos me necesiten...

LLEVASELO A DIOS

Querido Jesús, dame el valor de dejar ir mis sentimientos para poder vivir una vida mejor.

Amen

(¿Que piensas?... Házmelo saber... Hasta mañana...Con cuidado.)