



DESPIERTA Y VIVE, desde dentro y con decisión

¡Hola! Si estás leyendo esto, seguramente estás en un momento de tu vida en el que te preguntas **qué camino seguir**, qué decisiones tomar o simplemente quieres vivir con más sentido y autenticidad. Hoy quiero invitarte a descubrir una forma de vivir que puede transformar tu día a día: el **discernimiento ignaciano**.

En un mundo lleno de opciones, tentaciones y cambios rápidos, aprender a escuchar tu interior y a **tomar decisiones conscientes** es una verdadera aventura. El discernimiento ignaciano no es solo una técnica antigua, sino una actitud que te invita a adentrarte en el arte de elegir, con valentía y confianza. Es como tener un **mapa que te ayuda a navegar** en medio de la infinidad de opciones que enfrentamos cada día.

Imagina que cada decisión, por pequeña que sea, es una **oportunidad para conocerte mejor** y para acercarte a lo que realmente te llena. Desde qué carrera estudiar, con quién salir, qué valores defender o cómo dedicar tu tiempo, todo puede convertirse en una **aventura de autodescubrimiento** si lo abordas con una actitud de discernimiento.

Al pensar en ti y en esta aventura de vivir el día a día en clave de discernimiento resuenan con fuerza en mí las palabras de Santa Vicenta María López y Vicuña. Ella, al expresar con firmeza: «**La voluntad de Dios, mi norte único**» nos invita a confiar en que, si elegimos vivir en esta actitud y buscamos sinceramente la voluntad de Dios en nuestras decisiones, encontraremos siempre, y en medio de todo, un **rumbo seguro y lleno de paz**.

San Ignacio de Loyola nos enseña que en nuestro interior existen dos voces o movimientos: uno que nos impulsa hacia lo bueno, la paz y la alegría, y otro que nos lleva a la confusión, el miedo o la tristeza. La clave está en **aprender a escuchar esas voces**, a distinguir cuál nos ayuda a crecer y **cuál nos aleja de nuestro**



verdadero yo.

Vivir con discernimiento en la vida cotidiana significa dedicar unos minutos a la oración, a la reflexión y a escuchar lo que tu corazón te dice. No se trata solo de pensar, sino de sentir y de **confiar en esa intuición que te guía**. Es como tener un amigo que te acompaña en cada decisión, ayudándote a elegir con amor y sinceridad.

Seguir explorando

□¿Y qué pasa cuando la duda aparece? La respuesta está en la paciencia y en la valentía de seguir explorando. Cada elección, incluso las equivocadas, son parte del proceso de aprender quién eres y qué quieres realmente. La vida es una aventura, y cada decisión es un paso más en ese camino de autoconocimiento y crecimiento.

Así que te invito, joven del siglo XXI, a vivir cada día con esa actitud de discernimiento. A **aventurarte en el arte de elegir**, confiando en que, al escuchar tu interior y buscar lo que te hace bien, podrás construir una vida llena de sentido, alegría y autenticidad.

Recuerda que no estás solo en esta travesía. Dios, tu corazón y las personas que te quieren están contigo en cada paso. Solo necesitas **abrir los ojos**, escuchar y atreverte a decidir con coraje.

¡Anímate a vivir con corazón y decisión!

La vida es una gran aventura,

y tú eres **protagonista de tu historia**.

□Aquí te dejo algunos *tips* sencillos y efectivos para vivir día a día en actitud de



discernimiento

1 **Practica la atención plena:** Tómate unos minutos cada día para estar presente y escuchar tus pensamientos y sentimientos sin juzgarlos. Esto te ayudará a tomar decisiones más conscientes. ☐

2 **Busca silencio y tranquilidad:** Dedicar tiempo a la introspección, ya sea en la oración, la meditación o simplemente en un momento de calma. Esto te permitirá conectar con tu interior y clarificar tus ideas. ☐

3 **Reflexiona antes de actuar:** Antes de tomar una decisión importante, detente a evaluar las opciones, sus posibles consecuencias y cómo se alinean con tus valores y propósito. ☐

4 **Escucha diferentes perspectivas:** Abre tu mente a opiniones y consejos de otros. Esto enriquece tu discernimiento y te ayuda a ver las situaciones desde diferentes ángulos. ☐

5 **Confía en tu intuición:** A veces, tu corazón o tu intuición te guían de manera sabia. Aprende a escuchar esa voz interior y a confiar en ella. ☐

6 **Sé paciente:** El discernimiento requiere tiempo. No te apresures a decidir; permite que las cosas maduren y se clarifiquen con calma. ☐

7 **Agradece y aprende:** Cada experiencia, ya sea buena o difícil, es una oportunidad para aprender y crecer en tu camino de discernimiento. ☐

¡Espero que estos *tips* te sean útiles para vivir cada día con mayor claridad y propósito!

Ojalá que también tú, como hacía Vicenta María, ante cada encrucijada de tu vida, puedas **detenerte, respirar y recordar** que, dentro de ti, en tu corazón, tienes la brújula que marca “tu norte único”. Ojalá que la consultes con frecuencia y que



Una invitación al discernimiento ignaciano para los jóvenes del siglo XXI | 4

escuches siempre esa voz interior que te señala en cada momento el camino correcto, el que te deja sentimientos de alegría, de confianza y de serenidad. Que como Ella te arriesgues y permitas que la luz de Dios ilumine tu camino y te ayude a tomar siempre, y en todo, la mejor decisión.

por *Joana Martín, rmi.*