



# BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD

¿Buscando un cambio o un desafío en el nuevo año? Aquí hay 50 ideas enfocadas en maneras de hacer crecer su fe, profundizar sus relaciones con familiares y amigos, servir a otros y estar saludable. Pruebe algo nuevo todos los días, o repita algo constantemente, durante las próximas cuatro semanas. La decisión es tuya. ¡Entregue su actualización de desafío en la entrada de la iglesia y oraremos por usted durante la serie de mensajes!

## 50 VÍAS - DESAFÍO DE 30 DÍAS

1. Lea una Historia de la biblia con sus hijos.
2. Es el año de la eucaristía – Deténgase a Adorar la eucaristía
3. Cree una rutina de ejercicios y hágalo 3 veces por semana.
4. Ir a misa durante la semana.
5. Levántese de su escritorio para moverse cada 2 horas.
6. Dejar de beber soda por un mes.
7. Invita a alguien a Misa o un evento de la iglesia.
8. Salga a caminar por el vecindario o alrededor de la pista en la escuela, e ir durante más tiempo la próxima vez.
9. Lee la Biblia por 15 minutos al día. ¿Qué te está diciendo Dios? ¿Cómo encajas en la historia de Dios?
10. Limpia el patio de un vecino.
11. Reza el rosario en tu auto. Bonificación si les enseñas a tus hijos en el camino a la escuela.
12. Eche un vistazo - y manténgase activo - en un ministerio de la iglesia en el que halla estado pensando.
13. Después de dar gracias, almorzar o cenar sin ningún teléfono celular como familia. (No hay televisión tampoco).
14. Centre su vida de oración: hable con Dios 5 minutos al día.
15. Prepara una comida o hornea un postre donde participe cada miembro de la familia. Pruébalo una vez a la semana.
16. Aprende algo nuevo de cada uno de los miembros de tu familia o amigos antes de fin de mes.
17. Zona sin telefonos: pase al menos 30 minutos sin tecnología todos los días (sin TV, teléfono celular, iPad).
18. Recoja la basura cuando la vea; mantenga las cosas limpias.
19. Hable en familia sobre por qué el servicio es importante y elija un proyecto: haga de voluntario en un banco de alimentos, un comedor de beneficencia u otra organización benéfica.
20. En la tienda de comestibles, deje los dulces o las papas fritas y, en su lugar, levante una lata para el carro BOGOGO.
21. Mantén la puerta abierta para ayudar a alguien.
22. Done Sangre: el big red bus estará en St. Mary Magdalen en 14 de enero.
23. Ir a la iglesia (NO durante la misa) para orar.
24. Únete a un grupo pequeño, o echa un vistazo a LifeTeen y Edge, para compartir tu fe y ver cómo crece.
25. Limpia tu armario y aparta artículos para caridad. Ore por la persona que puede usar la ropa que dona.
26. Encienda una vela para alguien que necesita a Jesús en su vida.
27. Come 1 comida al día con tu Familia.
28. Crea una lista de intenciones y ora intencionalmente por la lista diariamente a lo largo de esta serie de mensajes.
29. Pon tu lista de reproducción a la música cristiana, ¡y cante en alabanza!
30. Siéntate en un lugar diferente en la misa, y conoce gente nueva en los bancos.
31. Lea las lecturas diarias durante una semana (sugerencia, las encontrará en el boletín junto a las intenciones de la misa).
32. Tómese un día para orar con el grupo Respetemos la vida, a las afueras de la clínica de abortos.
33. Comparta una comida o conversación con el ministerio de presencia, con alguien que es viudo, divorciado o soltero.
34. Dibuja, escribe, cultiva, cocina, baila: utiliza un nuevo pasatiempo para quitarte el estrés.
35. Pruebe una sustitución por un artículo no tan saludable (por ejemplo, "arroz" de coliflor vs. arroz blanco).
36. Escribe una nota cada día a un miembro de la familia diferente.
37. Comience el día con un desayuno saludable.
38. Haga algo pequeño todos los días (su escritorio, su correo electrónico, su automóvil) para simplificar su vida.
39. Implementar 10 minutos al día de tiempo individualizado con cada hijo.
40. Prepare un plato para llevar: al cocinar o hornear, haga un extra para un vecino que esté solo o enfermo.
41. Juega un juego al aire libre de tu infancia con tus hijos.
42. Sé positivo: escribe un pensamiento positivo por día (incluso en esos días cuando las cosas van mal).
43. Trae tu propio almuerzo al trabajo.
44. Mantenga una lista de agradecimientos por 30 días.
45. Dile a alguien que los amas todos los días.
46. Diga la el Padre Nuestro 3 veces al día.
47. Modere sus elecciones de alimentos y bebidas: menos azúcar, menos cafeína, menos alcohol.
48. Siéntese con una persona o la familia de una persona que está lidiando con la enfermedad de Alzheimer u otra enfermedad mental, luego ore por ella.
49. Edúcate a ti mismo. Tome un estudio bíblico en línea (los cursos nuevos comienzan en enero).
50. Deshazte de las redes sociales durante el fin de semana, y sorprende a alguien en tu vida con una llamada telefónica.