



Regla de Vida

Una **hoja de ruta** para ordenar tu vida
permaneciendo en Dios.



Somos hijos
de Dios

Introducción

La regla de Vida consiste en ordenar la vida reservando tiempos concretos del día para permanecer en intimidad con Dios, el Amado, dejando que Su Belleza y Su Luz queden sellados en la mente y en el corazón.

No importa las veces que caigas o te pierdas a lo largo del camino; a través de la regla de Vida siempre podrás volver a Sus brazos para descansar y resucitar en Él.

Modo de empleo

A continuación puedes encontrar un ejemplo de regla de Vida, construida poco a poco a lo largo de los años, y basada en las «5 piedrecitas» de Medjugorje (oración, Eucaristía, Biblia, ayuno y confesión):

Regla de Vida: Busca primero el Reino de Dios; lo demás, por añadidura.			
Hora	Día	Acción	Más
5,30 – 7	L – S	Biblia. Oración. Laudes.	<ul style="list-style-type: none">• Miércoles y Viernes: Ayuno.• Sábado: Día de Familia. Consagración.• Domingo: Día del Señor. Laudes en Familia.• Cada Instante: El Nombre de Jesús y de María.• Sellos: Salmo 131. Alegría, oración y agradecimiento. Vivo las 24 horas en el abrazo Misericordioso del Padre. Dios con nosotros. Siempre es tiempo de esperanza. Tengo las llaves del Reino para mi familia. Sé hombre de bendición. Vivir en la entrega y la donación. Me rindo a Ti. Te elijo a Ti. Dios tiene el control. La victoria es de nuestro Dios. Ser fiel en lo poco. Acoge. Unión. Nada puedo sin Ti. Capacidad para emprender proyectos.
7,30	L – V	Rosario 1.	
10 – 10,30	L – V	Retiro.	
12	L – D	Ángelus.	
15	M / J / V	Rosario 2 (L y X: 18,30).	
15 – 16	L y X	Retiro.	
16 – 17	M / J / V	Proyectos.	
19,30	L – S	Misa en Familia.	
21	L – D	Rosario 3 en Familia.	
21,30 – 22,30	L – D	Completas. Lectura. Biblia.	

La parte superior de la regla está reservada para poner una cita de la Biblia que sea importante para ti. A continuación, la regla se divide en 4 secciones principales:

- **Hora:** Marca los momentos del día donde decides detenerte para estar con Él.
- **Día:** Especifica los días de la semana donde realizas cada uno de los encuentros.
- **Acción:** Detalla qué vas a hacer con el Amado cuando estés a solas con Él.
- **Más:** Añade más acciones para días concretos, además de anotar sellos, que son aquellas palabras comunicadas por el Amado que han ido directas al corazón.

Crea tu regla de Vida

En los enlaces siguientes puedes descargar la plantilla para que crees tu propia regla de Vida.

- Descarga la plantilla en formato **DOCX** (Word):
www.somoshijosdedios.org/doc/regla-de-vida-shd.docx
- Descarga la plantilla en formato **ODT** (Writer):
www.somoshijosdedios.org/doc/regla-de-vida-shd.odt

¡Adelante!