**PROPÓSITO:**

Reconozco los valores y las actitudes que me permiten cultivar la paz interior. Comprendo que para estar bien con los demás, primero debo tratar de estar bien conmigo mismo.

TALLER 1

**Cultivo la paz interior**

**MOTIVACIÓN:**

La paz es un estado de equilibro, de armonía con uno mismo y con las personas que nos rodean. Imposible relacionarnos adecuadamente con los demás si no cultivamos la paz interior. Por ejemplo, si alguien no supera las dificultades que ha tenido con otras personas, es muy probable

que su trato hacia ellas sea fuerte, incomprensivo y sin sentido de servicio y solidaridad.

¿Cuándo sientes paz interior? ¿Por qué sin paz interior, no podemos vivir en paz con los demás?

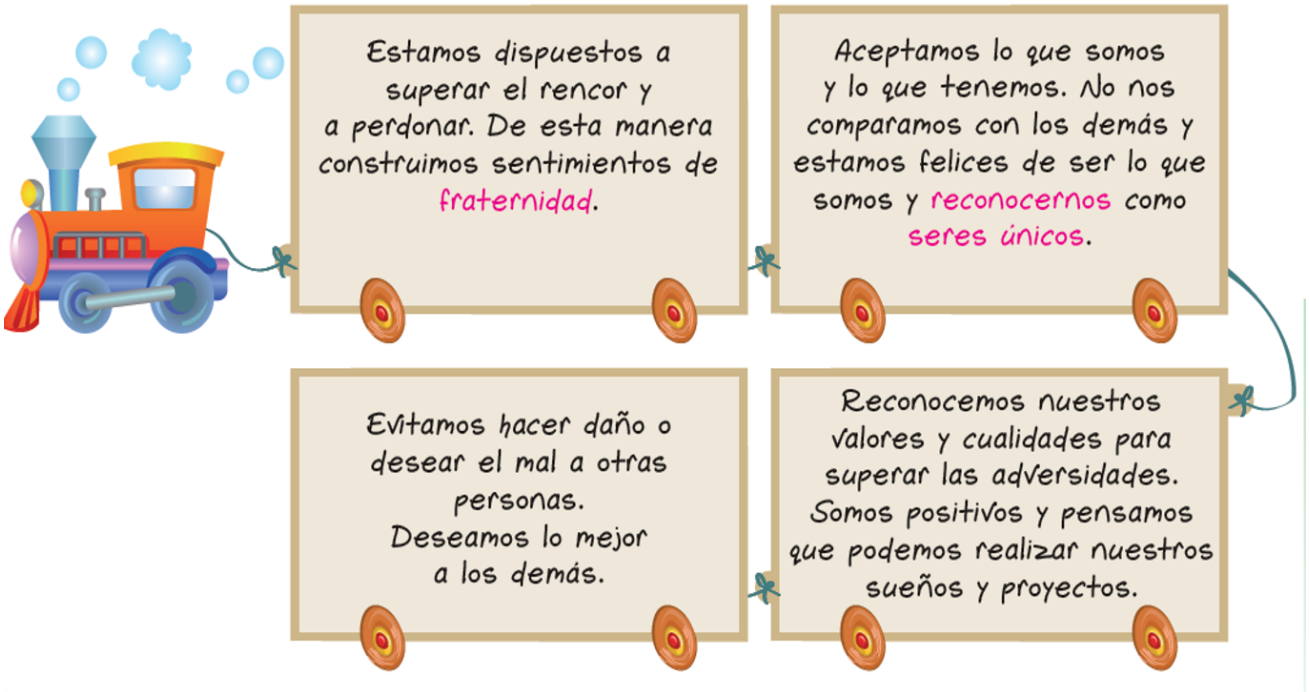
? Piensa en los aspectos que te permiten estar en un estado de armonía y tranquilidad y de qué manera esta serenidad te permite convivir sanamente con los demás. Escríbelas y comparte tus apreciaciones.

**EXPLICACIÓN:**

**En paz conmigo mismo para estar en paz con los demás**

La paz está dentro de cada uno de nosotros y se refleja en nuestras acciones y sentimientos, pues es una expresión de la alegría de vivir y compartir la vida con nuestros semejantes. La paz nos permite estar en armonía con nosotros mismos, dar lo mejor de nosotros y vivir los valores de convivencia, solidaridad y respeto.

Viajamos en el tren de la paz interior cuando:



**EJERCICIOS:**

**1.**Todos los días debemos empeñarnos en buscar la paz en cada acción que emprendamos. Dibuja en tu cuaderno un tren y escribe en cada vagón qué pasaría si...




**EVALUACIÓN:**

Recuerda que la paz se encuentra en nosotros mismos, responde en tu cuaderno:

? ¿De qué manera puedes estar en paz contigo mismo en estos momentos que requieres del cuidado y la atención de quienes te rodean?

? ¿Qué valores te permiten estar en paz con los demás, teniendo en cuenta el lugar donde te encuentras y las personas que te rodean?

? ¿Qué actitudes propias y de quienes te rodean te ayudan a cultivar la paz interior?

**BIBLIOGRAFÍA:**

Ministerio de Educación- Retos para Gigantes