

Adviento 2025

Ritual de Luz y Memoria

Una guía emocional para
preparar el corazón, el hogar y
la intención



Inicio del ciclo litúrgico,
inicio de un nuevo ritmo de vida

El Adviento es más que una espera:
es un camino de preparación.

Cada semana encendemos una vela y
con ella un gesto visible que ordena lo
invisible.

Este cuadernillo es tu compañero
para abrir espacio, sembrar
intención, celebrar lo pequeño,
reconciliarte y recibir la Luz de Cristo
como reinicio.

No es una lista de tareas, es un mapa
emocional.

Cada página te invita a escribir,
limpiar, agradecer y soltar, para llegar
a la Navidad y al Año Nuevo con
espíritu, salud, belleza y paz.

Cómo usarlo:

1. Dedica unos minutos cada semana a leer la intención.
2. Realiza el ejercicio propuesto (limpiar, escribir, agradecer, reconciliar...).
3. Anota tus reflexiones en el espacio de la página.
4. Guarda tus hojas como semillas de un nuevo ciclo.



Semana 1 –
Esperanza (Spes)
Abrir espacio y
corazón
Limpia un rincón de
tu casa

Escribe en una hoja lo que quieres
soltar antes de Navidad.



Semana 2 –

Fe (Fides)

Sembrar confianza

Intención para el
nuevo ciclo

Escribe tu intención en presente
("Confío en...").



Semana 3 –
Alegría (Gaudete)
Celebrar lo pequeño
Cosas que agradecer

Haz gesto de alegría (una canción, un
postre, un paseo)

Escribe cómo se sintió tu
corazón.



Semana 4 –
Paz (Pax)
Reconciliar y
descansar
Paz o perdón

Piensa y escribe en alguien o algo con
quien quieras reconciliarte.



Navidad –
Luz de Cristo
(Lux Christi)
Reinicio y bendición

Escribe tu primer intención para el
nuevo año.

