

7 DÍAS

GUÍA DE INICIO

Comienza Aquí

Antes de tu primera madrugada

No necesitas memorizar nada.

Guarda esta guía. Mañana, entre las 4 y las 7 de la mañana, comienza por el Primer Amén y sigue un día a la vez.

Tu jornada en una frase

7 madrugadas. 7 oraciones. Una oración por día.

Sin prisa. Sin compensar. Sin tener que empezar de cero si pierdes un día.

1

Mañana es el Día 1

Padre Nuestro Completo

Que Dios te acompañe en cada madrugada.

ANTES DE EMPEZAR

Prepara tu primera madrugada

Cuatro cosas sencillas hacen que la experiencia sea más tranquila y fácil de seguir.

4:00 Horario

Lo recomendado es rezar entre las 4 y las 7 de la mañana.

V En voz alta

Lee cada frase despacio, sin prisa.

S Sin interrupciones

Elige un lugar tranquilo y pon el celular en silencio.

10 Duración

Reserva unos 8 a 10 minutos para cada oración.

Lista para antes de dormir

- [ ] Dejar el PDF del día a mano
- [ ] Preparar un lugar tranquilo
- [ ] Poner el celular en silencio
- [ ] Recordar: mañana es solo una oración

Si de 4 a 7 no es posible

Reza en cuanto despiertes. La constancia es más importante que hacerlo todo perfecto.

REGLAS DE LA JORNADA

Las 7 reglas que evitan dudas

Léelas una vez ahora. Después, vuelve aquí solo cuando lo necesites.

1. **Una oración por día**
   No reces dos el mismo día para compensar.

2. **Sigue la secuencia**
   Haz del 1.º al 7.º Amén, siempre en ese orden.

3. **No te saltes días a propósito**
   Cada día prepara el siguiente.

4. **¿Perdiste una madrugada?**
   Continúa al día siguiente desde donde te quedaste.

5. **No empieces de cero**
   Una falla no borra el camino ya recorrido.

6. **Reza en voz alta**
   Lee despacio, frase por frase.

7. **Hazlo sin prisa**
   Reserva el tiempo de la oración y de los momentos de silencio.

La regla más importante

Un día a la vez.

TU JORNADA

Los 7 Amenes, día por día

Cada oración tiene un enfoque. Solo necesitas ocuparte del día en que estás.

1

Padre Nuestro Completo

Abre la jornada y reza despacio, prestando atención a cada palabra.

"Hoy, abrí el camino."

2

Oración del Perdón

Suelta heridas y culpas antiguas, con los demás y contigo misma.

"Hoy, suelto el peso que cargué durante años."

3

Oración por la Salud

Presenta a Dios tu salud o la de alguien que amas.

"No estoy enfrentando esto sola."

4

Oración de la Libertad

Marca una decisión de ruptura con aquello que te ata.

"Esto puede terminar en mí."

5

Oración por el Trabajo

Presenta tu trabajo y tus cuentas, pidiendo claridad y disciplina.

"Puede existir una salida que todavía no estoy viendo."

6

Oración de la Paz

Menos palabras. Más silencio y descanso.

"Hoy, puedo descansar."

7

Oración de la Alianza

No es un pedido nuevo: es la entrega y el sello de toda la semana.

"Hice mi parte. Ahora lo entrego."

DUDAS RÁPIDAS

Si algo se sale del plan

No conviertas la jornada en un examen. Usa estas respuestas como referencia.

Perdí un día. ¿Y ahora?

Continúa al día siguiente desde donde te quedaste. No hagas dos oraciones el mismo día.

¿Necesito tener mucha fe para empezar?

No. La guía orienta la atención y la constancia, un día a la vez.

¿Puedo rezar fuera del horario de 4 a 7?

Ese es el horario recomendado. Si no es posible, reza en cuanto despiertes.

¿Puedo rezar en silencio?

La orientación es rezar en voz alta, aunque sea en voz baja: escuchar tu propia voz ayuda a mantener la atención.

¿Y después del 7.º día?

Puedes usar el Padre Nuestro Completo por separado o, después de un tiempo, reiniciar la jornada.

Importante sobre la salud

Las oraciones caminan junto al tratamiento médico, la terapia o los medicamentos, nunca en lugar de ellos.



TODO ESTÁ LISTO

7 DÍAS

Mañana, comienza.

Sin intentar hacer toda la semana hoy.

Tu plan para la primera madrugada

1. **Al despertar**
   Ve al lugar tranquilo que elegiste.
2. **Abre el Día 1**
   Comienza por el Padre Nuestro Completo.
3. **Reza en voz alta**
   Lee despacio, sin prisa.
4. **¿Terminaste?**
   Cierra el día. La próxima oración queda para mañana.

Recordatorio

No necesitas hacerlo todo perfecto. Solo necesitas continuar.

Guarda este PDF para consultarlo cuando surja cualquier duda.

7 Amenes de la Madrugada