



[www.paulinas.org.ar](http://www.paulinas.org.ar)

#### EDITORIAL

**1030 BUENOS AIRES:** Larrea 44/50 (Estacionamiento para clientes)  
Telefax (011) 4952-5924 y líneas rotativas. Fax directo de 18 a 9 h /  
Línea de fax gratuita para clientes: 0-800-333-7717, [editorial@paulinas.org.ar](mailto:editorial@paulinas.org.ar)

#### DISTRIBUIDORA

**1030 BUENOS AIRES:** Larrea 44/50 (Estacionamiento para clientes)  
Telefax (011) 4952-5924 y líneas rotativas. Fax directo de 18 a 9 h /  
Línea de fax gratuita para clientes: 0-800-333-7717, [ventas@paulinas.org.ar](mailto:ventas@paulinas.org.ar)

#### LIBRERÍAS

**3760 AÑATUYA** (Santiago del Estero): Av. 25 de Mayo 69,  
Telefax (03844) 42-1661, [paulinasanatuya@yahoo.com.ar](mailto:paulinasanatuya@yahoo.com.ar)  
**8000 BAHÍA BLANCA** (Prov. Buenos Aires): Zelarrayán 132,  
Tel. (0291) 450-2740, [paulinasbb@yahoo.com.ar](mailto:paulinasbb@yahoo.com.ar)  
**1030 BUENOS AIRES:** Larrea 44/50 (Estacionamiento para clientes)  
Telefax (011) 4952-5924 y líneas rotativas. Fax directo de 18 a 9 h /  
Línea de fax gratuita para clientes: 0-800-333-7717, [ventas@paulinas.org.ar](mailto:ventas@paulinas.org.ar)  
**1419 BUENOS AIRES:** Nazca 4249, Tel. (011) 4572-3926, Fax 4571-6226,  
[librerianazca@paulinas.org.ar](mailto:librerianazca@paulinas.org.ar) (Estacionamiento propio para clientes)  
**3400 CORRIENTES:** San Juan 936, Telefax (0379) 442-9974,  
[paulinascor@paulinascor.arnetbiz.com.ar](mailto:paulinascor@paulinascor.arnetbiz.com.ar)  
**5500 MENDOZA:** San Martín 980, Telefax (0261) 429-1307, [paulinaszm@speedy.com.ar](mailto:paulinaszm@speedy.com.ar)  
**1744 MORENO** (Prov. Buenos Aires): Claudio M. Joly 2760 (ex 656),  
Tel. (0237) 466-6323, [paulinasmoreno@paulinas.org.ar](mailto:paulinasmoreno@paulinas.org.ar)  
**3500 RESISTENCIA** (Chaco): Arturo Illia 178,  
Tel. (0362) 442-7188, Fax (0362) 444-2110, [paulinasres@arnet.com.ar](mailto:paulinasres@arnet.com.ar)  
**2000 ROSARIO** (Santa Fe): Maipú 812, Telefax (0341) 448-1832, [paulinasro@yahoo.com.ar](mailto:paulinasro@yahoo.com.ar)  
**4000 SAN MIGUEL DE TUCUMÁN:** Maipú 320,  
Telefax (0381) 421-7837, [paulinastucuman@arnetbiz.com.ar](mailto:paulinastucuman@arnetbiz.com.ar)  
**3000 SANTA FE:** San Jerónimo 2136, Telefax (0342) 453-3521, [paulinassfe@arnetbiz.com.ar](mailto:paulinassfe@arnetbiz.com.ar)  
**6300 SANTA ROSA** (La Pampa): Lisandro de la Torre 163,  
Teléfono (02954) 42-1454, [paulinasr@yahoo.com.ar](mailto:paulinasr@yahoo.com.ar), [paulinasr@speedy.com.ar](mailto:paulinasr@speedy.com.ar)  
**11100 MONTEVIDEO** (Uruguay): Colonia 1311,  
Tel. (00598) 29006820, Fax (00598) 29029907, [paulinas@adinet.com.uy](mailto:paulinas@adinet.com.uy)  
**ASUNCIÓN** (Paraguay): Azara 279 (casi Iturbe),  
Tel. (00595) 21440651, Fax (00595) 21440652, [paulinas@pla.net.py](mailto:paulinas@pla.net.py)

#### FAMILIA CRISTIANA

[www.familiacristiana.org.ar](http://www.familiacristiana.org.ar)

#### RADIO SOLIDARIDAD

**3760 AÑATUYA** (Santiago del Estero): Av. 25 de Mayo 69,  
Telefax (03844) 42-1611, [amsolidaridad@yahoo.com.ar](mailto:amsolidaridad@yahoo.com.ar)

**PASTORAL VOCACIONAL "HIJAS DE SAN PABLO":** [vocacional@paulinas.org.ar](mailto:vocacional@paulinas.org.ar)

VÍCTOR MANUEL FERNÁNDEZ

# CÓMO EMPEZAR UN BUEN DÍA

Pensamientos y oraciones



248.32      Fernández, Víctor Manuel  
FER          Cómo empezar un buen día. Pensamientos  
              y oraciones - 1.ª ed.- Buenos Aires:  
              Paulinas, 2003. 64 pp.; 15 x 11 cm (Verdad y vida)  
              ISBN 950-09-1460-3  
              I. Título - 1. Oraciones - 2. Meditaciones

1.ª edición, marzo de 2003

10.ª reimpresión, abril de 2013

Con las debidas licencias.

Queda hecho el depósito que ordena la Ley 11.723.

© **Paulinas** de **Asociación Hijas de San Pablo**, Nazca 4249, 1419  
Buenos Aires. Impreso en la Argentina - Industria argentina.

ISBN: 950-09-1460-3

Este libro se terminó de imprimir en el mes de abril de 2013,  
en Talleres Gráficos Elías Porter, Buenos Aires, Argentina.

**Distribuye: Paulinas**

Larrea 44/50, C1030AAB Buenos Aires, Argentina

Telefax: (011) 4952-5924 y líneas rotativas

Línea de fax gratuita para clientes: 0-800-333-7717

E-mail: [editorial@paulinas.org.ar](mailto:editorial@paulinas.org.ar)

[www.paulinas.org.ar](http://www.paulinas.org.ar)

*Dicen que el principio de algo es determinante. Cuando algo comienza mal, luego no es fácil mejorarlo. Lo mismo sucede con cada día. Empezar un día con tristeza y desaliento hace que todo lo que se viva en la jornada esté bañado de gris y de desánimo.*

*En este libro veremos catorce maneras positivas para empezar bien el día. Podemos utilizar una de ellas cada mañana, de manera que la jornada esté marcada desde el comienzo por un buen estímulo.*

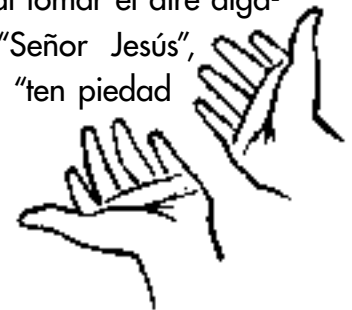
**A**l comenzar el día es bueno hacer algunos movimientos físicos para despertarse. Después, lavarse las manos y la cara, mojar los brazos y detenerse unos minutos a respirar hondo varias veces. Es importante expulsar todo el aire, hasta que no quede nada, esperar unos segundos y luego aspirar profundamente.

En medio de estas respiraciones profundas, podemos orar pidiendo que Dios nos penetre con su vida, nos purifique y se lleve todo lo que pueda perturbarnos.

Este ejercicio con la respiración sirve para oxigenar bien el cerebro y comenzar el día con más lucidez pero, sobre todo, sirve para incorporar el cuerpo a la oración, ese cuerpo que necesita del aire para sobrevivir.

La oración consiste en lo siguiente: junto con el aire nuevo recibamos la presencia de Dios que nos renueva, y con el aire viciado que sale de nuestro cuerpo, se vaya también todo pesimismo, toda pena, todo mal sentimiento.

O simplemente, al tomar el aire digamos interiormente "Señor Jesús", y al expulsar el aire, "ten piedad de mí".



Señor, te doy gracias porque yo tengo una función, una misión que cumplir en este mundo. Yo sé que con el solo hecho de existir en esta tierra ya estoy cumpliendo un plan tuyo, un plan misterioso que no alcanzo a descubrir pero que Tú conoces bien.

Eso significa que yo soy importante para ti y para este mundo. Mi sola presencia te da gloria y tiene algo que decir a los demás; mi sola existencia es un signo de tu amor y de tu voluntad.

Pero Tú has querido que también las cosas que yo hago cada día tengan un valor, en toda su simplicidad y pequeñez.

Yo no puedo hacerlo todo, y quizás no esté llamado a hacer cosas muy destacadas. Lo que yo hago cada día seguramente no aparecerá en los diarios ni se recordará en los libros de Historia, pero es importante para Ti. Es lo que Tú has querido que yo le regale a esta vida.

Tú, que conoces el misterio, el porqué y el para qué de cada cosa, ayúdame a verlo, Señor. Enséñame a valorarme, ayúdame a apreciar la misión que Tú me has dado en este mundo, para que me alegre de vivir un día más.

Amén

## ÍNDICE

1. RESPIRAR .....	7
2. SONREÍR .....	11
3. CANTAR .....	15
4. GOZAR EL DON DE LA VIDA .....	19
5. OFRECER .....	23
6. ILUSIONARME .....	27
7. DESCARGAR TODO EN SU PRESENCIA .....	31
8. BUSCAR SU FORTALEZA Y SU VITALIDAD .....	35
9. PEDIR LUZ PARA EL CAMINO .....	39
10. ADORAR .....	43
11. ENTREGARME COMO INSTRUMENTO ...	47
12. GRACIAS POR TODO. EMPEZAR EN POSITIVO .....	51
13. PEDIR PROTECCIÓN .....	55
14. VALORAR LO QUE HAGO .....	59