

Manter-se conectado

Volume 21 - Edição

3 de abril de 2025

Sisters of St. Francis
of Mary Immaculate

Feliz
Páscoa!



Mistério Pascal Vivo

Pela associada Elizabeth Bach Luong

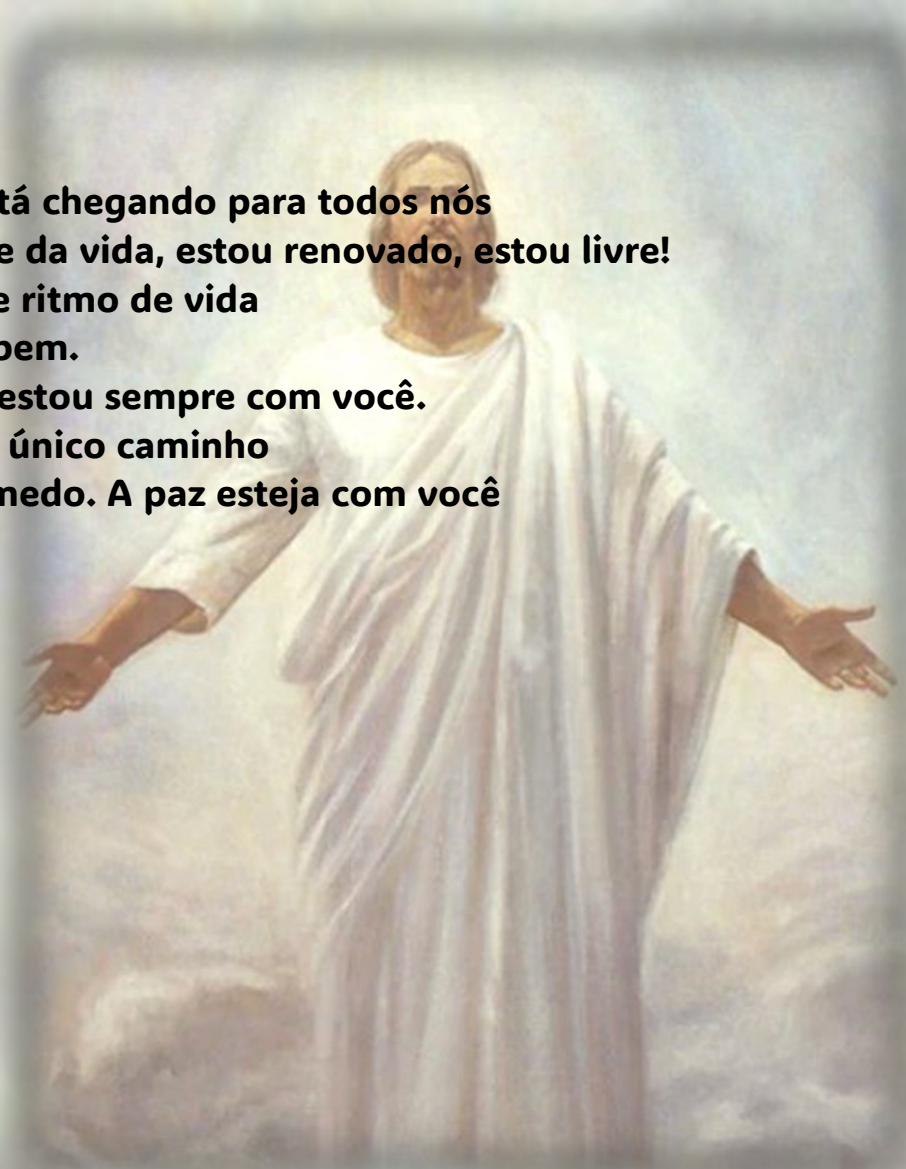
***"Cantem uma nova canção ao Senhor
porque Ele fez maravilhas" - Salmo 9***

Ontem à noite, em meu sonho
encontrei e dialoguei com Jesus ressuscitado
Da cruz, Jesus me convidou: - Você pode seguir daqui para frente
Ao seguir Jesus, sou incorporado ao Mistério Pascal
Na Quinta-feira Santa, tento encontrar meu caminho para amar,
para ser santo
Para a alegria de Jesus, quando recebi a primeira comunhão
Quando vejo o primeiro raio de sol nascer em minha janela
Quando uma flor abre suavemente suas pétalas
Quando vejo a felicidade e a confiança nos olhos de uma criança
Quando me sento em frente ao cavalete; e com uma caneta na
mão
-Jesus: Você é sempre bem-vindo ao meu banquete

Tenho vivido uma Sexta-Feira Santa repetida:
Imperfeição, vergonha, perda sem fim, tristeza, dor, fracasso
Pensei que não aguentaria mais
- Jesus diz:
Não tenha medo. Está tudo bem. Está tudo bem. Está tudo bem
Você não está sozinho

**Meu Sábado Santo é como um dia ensolarado
Onde eu espero pela esperança e vivo pela esperança
A vida é muito curta. Embora a vida não seja como eu esperava que fosse
Embora minha vida esteja despedaçada, ela ainda está inteira.
Talvez seja doloroso, mas nem sempre é ruim
Meu sofrimento, minha alegria e minha esperança estão dançando dentro do túmulo de Jesus
Sou um sobrevivente**

**Domingo de Páscoa:
Confiei que a Páscoa está chegando para todos nós
Estou cheio da novidade da vida, estou renovado, estou livre!
O amor é o último deste ritmo de vida
-Jesus: Tudo deve ficar bem.
Eu era, eu tenho sido e estou sempre com você.
O caminho do amor é o único caminho
Lembre-se: Não tenha medo. A paz esteja com você**





I Jesus é condenado à morte



V Simão de Cirene ajuda Jesus a carregar a cruz



II Jesus toma sua cruz

Estações da Cruz

Por Kay Francis Berger
Na Casa de Oração de Kankakee
Por Ir. Anita Beloin



VI Verônica limpa o rosto de Jesus



III Jesus cai pela primeira vez



VII Jesus cai pela segunda vez



IV Jesus encontra sua mãe

No início da história cristã, os peregrinos percorriam a Via Dolorosa ("Caminho Doloroso") na Terra Santa seguindo os passos de Jesus. A devoção às "Estações da Cruz" cresceu quando os frades franciscanos receberam a custódia dos locais da Terra Santa em 1342. Desejando difundir ainda mais a devoção, os franciscanos desenvolveram réplicas das estações (locais de parada) na Via Dolorosa para aqueles que não podiam ir à Terra Santa.



VIII Jesus encontra as mulheres de Jerusalém



IX Jesus cai pela terceira vez



XII Jesus morre na cruz



X Jesus é despido de suas vestes



XIII Jesus é retirado de da cruz



XI Jesus é pregado na cruz



XIV Jesus é colocado no sepulcro

As Irmãs da Casa de Oração Santa Clara, em Kankakee, foram presenteadas com uma Via Sacra de argila esculpida à mão, feita com carinho pela Irmã Kay Francis Berger. As estações foram colocadas em uma área arborizada perto das margens do rio Kankakee. As estações foram, e continuam sendo, um local de oração abençoado. As Irmãs da Casa de Oração se mudaram para Joliet, mas as estações permanecem agora sob os cuidados do One Heart, One Soul Spirituality Center.

Fotos cortesia da Associada Jeanne Foley

Resenha de livro:

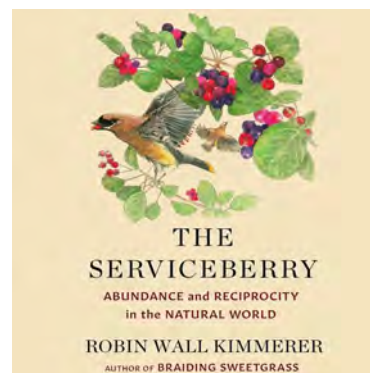
O Serviceberry

Por Ir. Margaret Hoffman para o Capítulo Local de 5 Estados de suas Irmãs

Parece difícil acreditar que nosso grupo local começou a se reunir no zoom há seis anos, mas nosso início remonta à Covid-19, e aqui estamos em 2025! Em nosso e-mail, somos chamados de "grupo local de 5 estados" porque residimos no Arizona, Illinois, Michigan, Ohio e Nova York. Periodicamente, discutimos os tópicos do capítulo local quando eles são designados, mas, fora isso, nos reunimos a cada quatro ou cinco semanas apenas para manter contato, dadas as distâncias entre nós. Começamos conversando sobre assuntos pessoais, apenas para nos conhecermos melhor. Agora, sempre relembremos nossas memórias individuais de nossas irmãs falecidas após cada funeral, mencionamos qualquer intenção de oração que temos e passamos para um tópico de discussão do qual estamos cientes com antecedência. Em 21 de março, tivemos nossa primeira discussão sobre um livro, que pode se tornar um recurso regular do grupo com o tempo - ou não.

Nossa primeira discussão sobre um livro foi sobre a recente seleção reflexiva chamada *The Serviceberry*, de Robin Wall Kimmerer. Esse é um livro curto, de 105 páginas, com cerca de dez lindas ilustrações espalhadas pela capa e pelas folhas de rosto. No texto, a autora reflete sobre o arbusto ou a pequena árvore do título. Seu nome em Potawatomi inclui os de mirtilo, morango, framboesa, maçã, milho e arroz selvagem - e também é a palavra para "presente." As muitas variedades de arbustos dão as boas-vindas aos pássaros e a outras criaturas e oferecem livremente no espírito de reciprocidade da natureza. O conceito-chave apresentado no início do texto é que um presente dado beneficia tanto quem o recebe quanto quem o dá, pois um presente estimula uma pessoa a compartilhar ainda mais com outra.

Está claro desde o início que as raízes das bagas nomeadas eram conhecidas pelos povos indígenas de nossa terra e que no coração dessas culturas



originais havia um forte tema de dar em troca do que se recebe.

Com um mês de antecedência, todos nós concordamos em ler a seleção para nossa próxima reunião e discutir nossas reações, reflexões e lições aprendidas. Achamos que nossa experiência com esse pequeno volume pode ser algo que gostaríamos de fazer novamente.

Os aspectos do livro que achamos que valem a pena ser compartilhados se concentraram no apreço pela parte que a natureza e suas criaturas incentivam por sua constante dependência umas das outras, nos conceitos de privação e escassez que podem ter levado nossos pais e avós a formar padrões de poupança, acumulação e até mesmo acumulação, e na beleza e no exemplo que a natureza dá e que enriqueceria nossa vida nesta era de relativa abundância.

Observamos que o autor via o conceito nativo americano de reciprocidade como o oposto de "crescimento da economia". Nós nos perguntamos se nosso voto de pobreza nos fez sentir mais no direito de esperar que os outros nos favoreçam com seus serviços. O autor lembrou a alguns o que nossas mães poderiam ter dito, ou seja, "Se você não pode ter o que ama, ame outra coisa".

Uma irmã comentou sobre a profundidade do escritor como "um místico, um contemplativo". Nossa discussão nos levou à área das relações entre as pessoas e a natureza no sentido da "economia oceânica", do Cântico do Sol", do animismo, da maneira como ficar cara a cara com um lagarto, uma vaca, um gato, um cavalo, pode nos unir a outras criaturas de uma forma muito íntima.

Entre nós, alguns estavam familiarizados com a referência do autor às "três irmãs" do milho, feijão e abóbora, tendo ensinado aos jovens, especialmente na época do Dia de Ação de Graças, sobre a tradição dos nativos americanos de plantar essas sementes no mesmo terreno, e não separadamente, como é feito rotineiramente hoje em dia.

Encontramos no livro uma advertência para que não descartemos aquilo que não entendemos e para que nos lembremos de que "os vizinhos não pagam nada", conforme demonstrado em um costume mais recente das pequenas caixas, mesmo nos subúrbios, que convidam as pessoas a levar um livro, alguns produtos agrícolas, alguns alimentos enlatados ou embalados--- por nada! Muitos de nós dissemos que voltaríamos a ler o livro devagar e em espírito de oração. E deixamos em aberto a oportunidade de outra discussão sobre o livro, talvez algo que você também queira tentar.

Comitê Conjunto Franciscano de Tráfico Humano

Aliança para acabar com o tráfico de pessoas

Enviado por: Associada Therese Griffin

Abrindo espaço para a justiça e a
compaixão

por Katie Boller Gosewisch, Diretora Executiva



A Quaresma é um período de reflexão, sacrifício e renovação, tempo para examinar nossos corações e alinhar nossas ações com nossos valores mais profundos. Ao passarmos por esses dias, somos chamados não apenas a orar e jejuar, mas também a praticar atos de justiça e misericórdia.

Em nossa conferência, tive o privilégio de ouvir sobreviventes e defensores que me lembraram de quanta coragem é necessária para permanecer presente. Uma conversa se destacou: uma líder sobrevivente compartilhou que o que ela mais queria - mais do que recursos, programas ou até mesmo justiça - era alguém que realmente a ouvisse

sem julgamento ou agenda. Ela havia passado anos recebendo ordens sobre o que fazer, como se curar, quem ser. Mas o que ela precisava era simples: que alguém a ouvisse de verdade, sem julgamento ou agenda. Mas o que ela precisava era simples: alguém que se sentasse com ela, que reconhecesse sua dor sem tentar consertá-la e que a lembrasse de que não estava sozinha.

Essa conversa me desafiou. Com frequência, nos sentimos pressionados a encontrar as palavras certas, as soluções certas, a maneira certa de ajudar. Mas talvez uma das coisas mais difíceis e sagradas que podemos fazer é simplesmente estar presente. Não correr para consertar ou resolver, mas testemunhar a jornada de outra pessoa, mesmo quando ela é confusa e desconfortável.

Durante a conferência, também ouvimos os defensores que trabalham na linha de frente dos esforços de combate ao tráfico. A mensagem deles foi clara: o trabalho de justiça é longo e, muitas vezes, desanimador. Não há soluções rápidas. E, no entanto, sua fé e resiliência me lembraram que até mesmo pequenos atos de presença - aparecer, ouvir, acreditar nos sobreviventes, estar ao lado deles - podem ser transformadores.

A Quaresma é um lembrete desse tipo de presença. É tentador pensar que o trabalho de justiça, ou a fé em ação, tem a ver com grandes gestos. Mas, com mais frequência, trata-se de escolhas pequenas e diárias de aparecer - ouvir quando alguém precisa ser ouvido, falar quando o silêncio parece mais seguro, ficar quando sair seria mais fácil.

Nesta Quaresma, estou me perguntando: Onde estou sendo chamado a permanecer presente? Onde estou sendo solicitado a ouvir sem me fixar, a me sentar com o desconforto em vez de evitá-lo? E como posso criar espaço para que os outros façam o mesmo?

A Quaresma consiste em escolher, dia após dia, viver com mais compaixão, mais coragem e mais presença. Espero que todos nós possamos criar espaço - não apenas para refletir, mas para realmente nos mostrarmos uns aos outros.

Compartilhando culturas

Por Ir. Lois Prebil

O primeiro dos quatro "Sharing Cultures" (Compartilhando culturas) foi realizado na noite de terça-feira, 25 de março.

No Zoom, nossos apresentadores responderam à pergunta: "O que eu quero que as pessoas saibam sobre a minha cultura?" Eles eram afro-americanos (Shaun), judeus (Rita), latinos (Maria) e ucranianos (Natalija). Cada um deles apresentou uma imagem interessante e comovente de sua cultura. Dois deles mostraram fotos junto com suas apresentações verbais.

Os cinquenta e poucos participantes de costa a costa, que incluíam 20 irmãs franciscanas de Joliet e associados, foram questionados: "O que você ouviu que não sabia?" e "Que perguntas você tem?" Soubemos depois que os participantes aprenderam coisas novas e instigantes sobre essas culturas.

Aprendemos sobre o Soul Food, a cultura Ashkenazi, o Dia dos Mortos e o efeito da guerra sobre o povo ucraniano com pessoas que têm essas coisas como parte integrante de suas vidas. Mais do que aprender sobre as diferenças, aprendemos sobre os pontos em comum e as semelhanças entre as culturas.

Envie um e-mail para o diácono Tom Marciani para obter um LINK para as próximas reuniões.
tpmarciani@gmail.com

Se você já se registrou, não precisa se registrar novamente.



Mensagem da LSAP

Metas 1, 4

Message from LSAP Goals 1,4
Subcommittee



Agradecemos ao Catholic Climate Covenant e especialmente a Andy Panelli por disponibilizar esta mensagem.

Creation Care Corner



Pope Francis Earth Day Message

"Assim, vivemos nesta casa comum como uma família humana em biodiversidade com as outras criaturas de Deus."

"Devido ao nosso egoísmo, falhamos em nossa responsabilidade de sermos guardiões e administradores da Terra. Basta olharmos com franqueza os fatos para vermos que nossa casa comum está caindo em grave desastre" (LS 61). Nós a poluímos, nós a despojamos, colocando em risco nossas próprias vidas. Por esse motivo, surgiram vários movimentos internacionais e locais para apelar à nossa consciência. Aprecio profundamente essas iniciativas; (...) não teremos futuro se destrirmos o próprio ambiente que nos sustenta."

"Na celebração de hoje do Dia da Terra, somos chamados a renovar nosso senso de respeito sagrado pela Terra, pois ela não é apenas nosso lar, mas também o lar de Deus."

"...comprometamo-nos a amar e estimar a bela natureza da *Terra*, nossa casa comum, e a cuidar de todos os membros de nossa família humana.

*Audiência Geral, Biblioteca de
Palácio Apostólico, trechos de 22/04/2020*



Mensagem do JPIC



Do Centro

Por Carol Mecko, OSF

Meta 6 da LSAP: Espiritualidade ecológica

"Eu (...) entrei no lugar santo.
Andei continuamente em cada uma das
as quatro direções,
sempre retornando ao centro
como você havia me instruído".
(Alce Negro)

Grande Misterioso, Da Ku Wakan Skan Skan,
"Alguém Sagrado que se Move", você é o Vasto
Incompreensível. Você é o Amor! A partir do
seu amor, você criou tudo! Tenha compaixão de
seu povo: seres de duas pernas, quatro pernas,
alados, nadadores, rastejantes, plantas, minerais
em todo o globo terrestre, o sol, a lua, as
estrelas, os planetas e o universo e o cosmos em
expansão. Dê-nos Sua compaixão para que
possamos viver em um relacionamento correto
com todos - "Mitokuye Oyasin". Você nos deu o
seu Arco Sagrado, mantido no lugar por Skan
(Céu) e Unci Maka (Mãe Terra). Ajude-nos a
percorrer a Estrada Negra dos desafios da vida.
Ensine-nos a percorrer a Boa Estrada Vermelha
(do Sul, o lugar do poder para crescer, até o
Norte, o lugar do envelhecimento para a
sabedoria). Ajude-nos a permanecer no centro
de nosso ser, onde a Árvore da Vida cresce.

Atraia-nos para o Centro do Coração wakan
(sagrado), para nos aquietarmos e ESTARMOS
em Sua Presença. Amém. Ho!

(veja o desenho de Carol Mecko à esquerda).

Celebrações antes do Dia da Terra

Por Ir. Jane Nienaber



Em dois belos dias de março, o Comitê do Plano de Ação Laudato Si' para as Metas 1 e 4 celebrou a primavera, plantou sementes, riu, cantou e orou com nossas irmãs franciscanas de Joliet que residem nas quatro residências para idosos locais. Foram realmente celebrações pré-Dia da Terra! O comitê foi "para a estrada" e levou seu plano de celebração para StoryPoint, Heritage Woods, St. Patrick's Residence e Villa Franciscan.

Conversas, plantio de sementes e cantos foram realizados durante a celebração "Spring into Earth Day" (Primavera no Dia da Terra). Para o plantio de sementes em pequenos vasos de barro, as irmãs tiveram a opção de plantar malmequeres, cosmos, zínias e flores silvestres! Há esperança de ver seus brotos surgindo em poucos dias! Um milagre?

Para encerrar, cada uma das presentes recebeu Life Savers como um símbolo de que somos chamadas a salvar a Terra!

O comitê se sentiu muito bem-vindo em cada uma das residências. As irmãs e o comitê ficaram gratos pelo fato de os coordenadores das residências e os líderes da congregação terem participado dessas celebrações!

Comitê da LSAP para as Metas 1 e 4

Associada Carol Baranski

Associada Janine Hicks

Irmã Brigid Jacobs

Associada Pam Leddy

Irmã Jane Nienaber

*"A primavera no Dia da Terra" (página 12) está incluída nesta seção "Permanecendo conectado". Todos estão convidados a usá-la no Dia da Terra, 22 de abril.



DEMONSTRAÇÃO DE PLANTIO



STORYPOINT - Romeoville

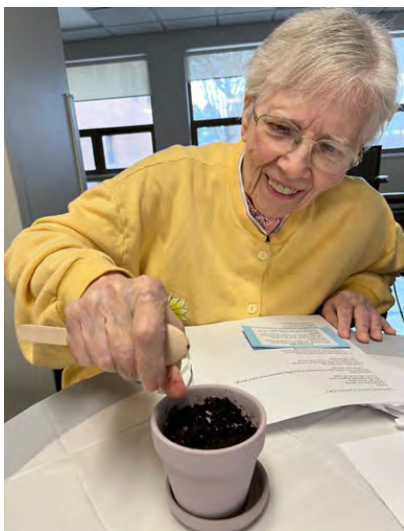
Linha inferior - Irmãs Mary Lou Marchetti, Brigid Jacobs

Linha superior - Coordenador Sandi Salois, Mary Ann Hamer



HERITAGE WOODS - Minooka

Irmãs Rosemary Fonck, Lourdes Boyer, Ann Freiburg,
President Jeanne Bessette, Coordenador Rosemary Huzl



"TOQUE A TERRA COM GENTILEZA"



Villa Franciscan - Joliet
Irmãs Janet Tucci, Coordenador Kathy Salewski, Kathleen Bushur,
Joanne Marusa, Conselheiro Peggy Quinn, Helen Zulka



LSAP Goals 1 and 4 Team
Irmã Brigid Jacobs, Associada Pam Leddy, Associada Carol Baranski,
Irmã Jane Nienaber, Associada Janine Hicks



**SEJA UM SALVADOR DE VIDAS!
SALVE A TERRA!**



ST. PATRICK'S - Naperville
Bottom Row - Sisters Joan Clare Wisner, Grace Ann Rabideau, Paula Bingert,
Mary Jean Morris, Marge Krieger
Top Row - Pat Skowronski, Odelia Kloc, Councilor/Coordinator Susie Bruno, Phyllis Pitz



PRIMEIRA MUDA RELATADA
Em Heritage Woods - 3 dias após o plantio
por Ir. Lourdes Boyer

Primavera para o Dia da Terra

Por Ir. Brigid Jacobs

Líder

Abençoada seja você, primavera,
Dádiva gratuita da terra.
Você é um evangelho de boas novas
Tanto para os pobres quanto para os ricos.

Reflexão

Como o desenrolar da primavera fala com você?
Por que comemorar o Dia da Terra na primavera?
(Silêncio e compartilhamento)

Resposta (depois de compartilhar)

Como a terra respira calmamente uma nova vida.
Como o sol traz a primavera com entusiasmo.

ESTOU OUVINDO

Estou ouvindo as sementes se abrindo,
Às raízes que crescem fortes sob o solo,
Aos brotos verdes que surgem dos ventres de inverno,
Estou ouvindo os espinhos florescendo,
Aos ramos estéreis rindo de um novo crescimento,
As flores silvestres dançando nos prados.

ESTOU OUVINDO

Estou ouvindo o céu com suas muitas mudanças de humor,
Aos relâmpagos e trovões,
Aos brotos que se abrem e à grama que esverdeia.
Estou ouvindo o romper da luz no vestíbulo do amanhecer.
Estou ouvindo o frescor da manhã.

ESTOU OUVINDO

Estou ouvindo as gotas de chuva
Dando esperança aos jardins sedentos.
Estou ouvindo os pomares
Grávidos de uma nova vida.
Estou ouvindo as flores

Estou ouvindo os pomares
Estou ouvindo o inverno
Entregando a primavera.
Estou ouvindo a poesia da primavera.

ESTOU OUVINDO

PLANTAÇÃO

Canção: *Touch the Earth*, de Kathy Sherman, CSJ

Refrão:

Toque a terra com delicadeza
Toque a terra com amor
Toque-a com um futuro
Pela maneira como você vive hoje
Deus nos deu o poder
Para criar um mundo novo
Se tocarmos a Terra
Juntos, eu e você.

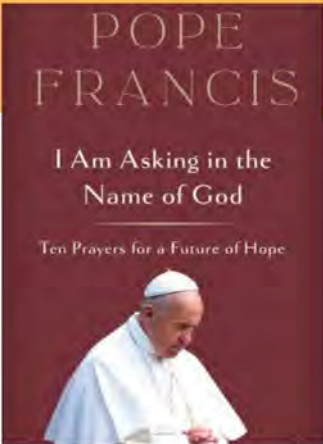
ORAÇÃO DE ENCERRAMENTO (juntos)

Dia da Terra
Criador de mundos além do nosso conhecimento.
Esta Terra é conhecida por nós
E muitas vezes parece ser nossa.
No entanto, onde caminhamos e trabalhamos
E amamos e rimos
E descansamos e brincamos
E nadamos e construímos
E cuidamos e alcançamos
E dormimos e comemos
E amar...
É apenas para nosso uso hoje.
Ao longo desses dias
Que possamos caminhar como mordomos...
Com leveza
Com atenção
E com gratidão
Honrando você
E respeitando aqueles com quem compartilhamos a dádiva
Do céu iluminado pelo sol,
E árvores que brotam,
Arbustos floridos
E da brisa que aquece.
PARA SALVAR A TERRA
AMÉM



**O outdoor da foto acima será exibido a partir de
De sexta-feira, 18 de abril, a quinta-feira, 24 de abril, nestes locais:**

- ♦ **Bolingbrook** - Weber Road & Boughton Road (Weber Road East side, Boughton Road facing Southwest)
- ♦ **Joliet** - Essington & Theodore (Essington West side, Theodore facing Northeast)
- ♦ **Joliet** - Maple & Walnut (East side - Maple South side, Walnut facing Northeast)
- ♦ **Plainfield** - Rt 59 & Caton Farm Road (Route 59 facing North, West side .25 miles from Caton Farm Road)
- ♦ **Romeoville** - Weber Road & Renwick Road (Weber West side, Renwick facing North)

 POPE FRANCIS I Am Asking in the Name of God <i>Ten Prayers for a Future of Hope</i> “Ten Prayers for a Future of Hope”	Please join us for a Prayer Breakfast and Reflection Thursday, May 8, 2025 9:30 am - 11:00 am Joliet Franciscan Center 1433 Essington Road Joliet, IL 60435 RSVP 815-725-8735 x116 or kgarifo@jolietfranciscans.org by Friday, May 2nd <i>Space is limited.</i>
--	---

Que noite em JCA's Casino Royal !



As rainhas do Blackjack!

Phyllis, Jeanne, Rosemary, Sue,
Janine, Sharon e René se
divertem enquanto apóiam o
Jubilate da JCA.



10 de abril - Dia Nacional de Apagar a Autonegatividade

O dia 10 de abril significa que hoje é o Dia Nacional de Apagar a Autonegatividade no Calendário do Dia Nacional. Estamos passando o dia incentivando todos a tomar medidas para apagar a influência que a conversa interna negativa tem em nossas vidas. É também um dia em que nos concentraremos em transformar esse hábito negativo em um momento de fortalecimento pessoal.

Algumas pessoas acham que falar negativamente consigo mesmas é uma maneira de identificar seus defeitos ou falhas e seguir em frente. Embora possamos acreditar que a conversa interna negativa seja uma coisa razoável e inofensiva, esse tipo de comportamento pode prejudicar significativamente a autoestima com o tempo. Falar negativamente de si mesmo é um hábito. Um hábito ruim. A boa notícia é que podemos começar a eliminar o hábito da conversa interna negativa a partir de hoje, no Dia Nacional de Eliminar a Autonegatividade.

Identificação dos 5Cs da conversa interna negativa

Cada um de nós tem uma voz interior crítica. Essa voz pode ser motivadora ou pode fazer mais mal do que bem. Muitos de nós podem facilmente ficar presos em um ciclo de negatividade, com um pensamento crítico levando ao próximo. Esse ciclo pode nos impedir de seguir em frente e prejudicar nossa confiança. Essas palavras, se não forem controladas, podem levar a problemas de saúde mental. É importante que estejamos cientes dos cinco principais tipos de conversa interna negativa.

1. Reclamar é expressar insatisfação com relação a algo. A reclamação é uma forma de conversa interna negativa e, com o tempo, é um hábito que impede o crescimento e o progresso. A reclamação se torna menos negativa quando fornecemos uma solução ou alternativa para a reclamação.

2. Criticar é apontar o que você não gosta, seja em relação a você mesmo, a outra pessoa ou a uma situação. A crítica geralmente é um hábito negativo que começa em nosso interior e se espalha em nosso ambiente. Em vez de criticar, tente enquadrar isso como feedback positivo para ajudar você a aprender e crescer.

3. A preocupação pode ocorrer quando sentimos que estamos perdendo o controle, criando assim uma espiral de pensamentos negativos. A melhor maneira de demonstrar preocupação é apresentar ideias que neutralizem seus pensamentos negativos.

4. Comiseração é quando nos reunimos com nossos amigos e familiares para compartilhar experiências de "vida", inclusive coisas que nos incomodam. Compartilhar queixas pode ser terapêutico, mas também pode ser o momento perfeito para a conversa interna negativa. Basta acrescentar algumas observações positivas a qualquer conversa negativa para que sua mente crie uma perspectiva positiva e permita respostas encorajadoras dos outros também.

5. A catastrofização é uma conversa interna negativa que pinta um quadro dos piores cenários em nossa mente e faz com que os problemas pareçam maiores do que realmente são. Aprender a aceitar as situações como elas são o ajudará a se concentrar em encontrar uma maneira mais construtiva de lidar com o problema em questão.



A autonegatividade é um hábito que pode ser mudado com trabalho e comprometimento. De fato, a chave para apagar a autonegatividade é a conscientização e as pequenas mudanças de hábito. Quando surgirem pensamentos negativos, alivie-os reformulando sua mente com uma mentalidade positiva, capturando-os, verificando-os e apagando-os.

Recanto das receitas: Molho de feijão com pimenta da Theresa



Ingredientes:

Enxágue e corte em cubos

- 2 pimentões verdes
- 2 pimentões vermelhos
- 1 pimentão amarelo
- 1 pimentão laranja
- 1 cebola vermelha
- 2 jalapeños



Escorra e enxágue

- 1 lata de milho
- 1 lata de feijão vermelho escuro
- 1 lata de feijão vermelho claro
- 1 lata de feijão branco
- 1 lata de feijão preto

Despeje por cima

- 3/4 de xícara de vinagre de cidra
- 3/4 de xícara de açúcar
- 3 colheres de sopa de óleo (Smart Balance)

Aproveite!

Sinta-se à vontade para
enviar a receita que você
gostaria de fazer.
gostaria de compartilhar!!!



Obra de arte @ Ir. Kay
Francis Berger OSF

50º aniversário do
relacionamento com
associados
26 de abril de 2025
Casa Mãe da
Universidade de São
Francisco

Se você gostaria de participar, mas não
enviou seu RSVP, entre em contato
com Darcy peloe-mail
dmason@jolietfranciscans.org ou
708-508-7795 para garantir que o
número correto de pessoas para o
almoço.

Autores de oração do Facebook

Abril
Maio

Sister Peggy Quinn
Sister Phyllis Wilhelm

Staying Connected

Published by:

Sisters of St. Francis
of Mary Immaculate

1433 Essington Road
Joliet, IL 60435-2873
Phone: 815-725-8735
www.jolietfranciscans.org

Staying Connected is prepared by Renée Cipriani.

*Printing deadline for each issue is one week
before the issue date.*

Next issue of *Staying Connected*: April 3, 2025

If you would like to submit an item for *Staying Connected*, or if something you have requested to be published is inadvertently omitted, please e-mail Sister René Simonelic at rsimonelic@jolietfranciscans.org or Renée Cipriani at rcipriani@jolietfranciscans.org