





ASÍ VIVIMOS

REFLEJANDO A JESÚS

APRENDIENDO DE DIOS

SIRVIENDO CON PASIÓN

CRECIENDO EN COMUNIDAD

ADORANDO SIN CONDICIÓN

INTRODUCCIÓN

Durante las próximas siete semanas, vamos a estudiar el poder transformador de Jesucristo. Específicamente, analizaremos el plan de Dios para transformarte en siete áreas claves de tu vida: *salud espiritual, salud física, salud mental, salud emocional, salud relacional, salud financiera y salud vocacional.*

Vamos a permitir que la Palabra de Dios renueve nuestras mentes y cambie la forma en que pensamos: sobre Dios, sobre nosotros mismos, sobre nuestras relaciones, nuestras finanzas, nuestras vocaciones — sobre todo. Y cuando aprendas a pensar diferente empezarás a vivir diferente. A medida que aprendes a pensar a la manera de Dios, empezarás a vivir a la manera de Dios.

Transformación es mucho más que poner información en tu cabeza. Se trata de vivir lo que Dios está obrando en ti. La Biblia dice: *“Pero sed hacedores de la Palabra, y no tan solamente oidores”* (Santiago 1:22 RVR1960). Para ayudarte a llevar a la práctica lo que estás aprendiendo, te recomendamos que establezcas las metas a tres meses para cada una de las áreas claves de tu vida. **Las metas convierten las intenciones en acciones.** Sin una meta específica en mente, puede que no consigas aplicar la verdad de Dios para tu vida. Así que te hemos proporcionado las instrucciones en la sección de **Pongámoslo en Práctica** en cada una de las sesiones, lo cual te ayudará a establecer una meta a tres meses para el área clave que estás estudiando.

Asegúrate que tu meta sea una meta *RECTA* (*Relevante, Específica, Contable, de Tiempo Limitado y Alcanzable*). Por ejemplo, no digas sólo, “Quiero crecer espiritualmente” o “Quiero bajar de peso.” Éstas no son *metas RECTAS*; son demasiado generales. Una **meta RECTA** para tu salud espiritual puede ser, “Voy a memorizar Romanos 12 en los próximos noventa días” o “Voy a tener quince minutos en un tiempo a solas con Dios cada mañana, por los próximos tres meses.” Una **meta RECTA** para tu salud física puede ser “Voy a perder diez kilos en los próximos noventa días.” Éstas son *metas RECTAS*: Las que están basadas en una acción concreta, medible y factible, las cuales están relacionadas al área de salud específica que estás estudiando y tienen una fecha límite.

Una vez que hayas establecido tu meta, transfírela a la lista de **Mis Metas a Tres Meses.**





DEVOCIONAL SWITCH
DEVOCIONAL SWITCH
DEVOCIONAL SWITCH



MIS METAS A TRES MESES

Mi meta a tres meses en SALUD ESPIRITUAL:

Mi meta a tres meses en SALUD FÍSICA:

Mi meta a tres meses en SALUD MENTAL:

Mi meta a tres meses en SALUD EMOCIONAL:

Mi meta a tres meses en SALUD RELACIONAL:

Mi meta a tres meses en SALUD FINANCIERA:

Mi meta a tres meses en SALUD VOCACIONAL:

TRANSFORMADO EN MI
SALUD ESPIRITUAL

DÍA 1
DÍA 1
DÍA 1

Buenas Noticias de Jesús

TEXTO

“Porque tanto amó Dios al mundo, que dio a su Hijo unigénito, para que todo el que cree en él no se pierda, sino que tenga vida eterna” (Juan 3:16 NVI).

Este es sin duda el mejor versículo en toda la Biblia. Hay alguna razón por la que se ha incluido en el fondo del vaso de refresco, de un lugar de comidas rápidas y en los postes de los arcos en los campos de fútbol americano. ¿Por qué? Porque éste es el cristianismo en pocas palabras. Claramente nos dice las Buenas Noticias de Jesús en cuatro puntos.

1. **Dios siente pasión por ti.** Este versículo dice, *“Porque tanto amó Dios al mundo.”* Tú eres parte del mundo. Dios te ama. Su amor no es distante ni impersonal. Es apasionado. ¿Sabías que Dios te ama? Así es, Él te ama.
2. **Él demostró ese amor con su regalo.** Ese es el segundo punto en este versículo sobre Dios, *“... dio a su Hijo unigénito”.* El amor de Dios por ti le costó mucho más de lo que podríamos imaginar o medir. Él te dio a Jesús para pagar por tus pecados y proveerte un puente entre tú y Dios.
3. El tercer punto que aprendemos de Juan 3:16 es **el propósito de Dios para nosotros**, *“para que todo el que cree en Él...”* Todos tenemos la oportunidad de aceptar a Jesús. Todo lo que necesitas es creer. No tenemos que ganarnos el amor de Dios, todo lo que tenemos que hacer es aceptar Su amor a través de Jesucristo.
4. Cuando aceptamos ese amor obtenemos el cuarto punto de este versículo, **la promesa de Dios:** *“... no se pierda, sino que tenga vida eterna.”* ¡Vaya trato! Dios te ama tanto que Él dio a su hijo Jesús por ti. Cuando aceptas esta propuesta de creer en Cristo, te ganas la promesa de la vida eterna. Estas son Buenas Noticias.

Si no has aceptado la propuesta de Dios, hazlo hoy. Si lo hiciste, vive hoy a la luz de este versículo. **Dios te ama, entregó a Jesús por ti y te promete vida eterna.** De esto se trata la salud espiritual.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD ESPIRITUAL

DÍA 1
DÍA 1
DÍA 1

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 2

DÍA 2

DÍA 2

Somos los hijos de Dios

TEXTO

“Mas a cuantos lo recibieron, a los que creen en su nombre, les dio el derecho de ser hijos de Dios. Éstos no nacen de la sangre, ni por deseos naturales, ni por voluntad humana, sino que nacen de Dios” (Juan 1:12-13 NVI).

Cuando creemos en Jesucristo nos acercamos a Dios el Padre. Tan cercanos que de hecho nos llama sus hijos e hijas. Somos parte de su familia ahora. Completamente amados, aceptados y recibidos.

¿Qué significa eso? Significa que tenemos que experimentar la misma relación de amor e intimidad que Jesús compartió con el Padre. Romanos 8:15 (NVI) dice, *“Y ustedes no han recibido un espíritu que los esclavice al miedo. En cambio, recibieron el Espíritu de Dios cuando Él los adoptó como sus propios hijos. Ahora lo llamamos ‘Abba Padre’.”*

Debemos puntualizar esto, el llamarlo, *“Abba Padre”* lo escuchamos primero de los labios de Jesús cuando Él oraba en el jardín de Getsemaní. Jesús clamó, *“Abba, Padre, todo es posible para ti”* (Marcos 14:36a NVI). Increíblemente, nos dirigimos a Dios como *“Abba, Padre”* justo como Jesús lo hacía. Le hablamos a Dios como Jesús lo hizo. **Él nos ha otorgado completo acceso** (Efesios 2:18). Sin restricciones, sin requisitos, sin limitaciones. Tenemos entrada, somos aceptados, hay pertenencia.

Hasta el punto de que podemos orar abiertamente, *“Abba, Padre”*, igual que Jesús. Compartimos la relación de intimidad, amor y unión que el Padre y el Hijo han tenido por toda la eternidad.

Jesús, el hijo divino por naturaleza, te invita, por gracia, a participar en su vida de amor con el Padre. Todo esto es lo que has recibido al entrar en su familia. Así de grande es tu pertenencia. Así de segura está tu identidad. Dios el Padre te da la bienvenida en su casa. De hecho, cuando clamas *“Abba, Padre”* Él te responde *“Mi hijo amado.”* **El creador del universo te aprecia y se deleita en ti.**

TRANSFORMADO EN MI
SALUD ESPIRITUAL

DÍA 2
DÍA 2
DÍA 2

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?

:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 3

DÍA 3

DÍA 3

El Espíritu Santo

TEXTO

“Hijitos, ustedes son de Dios, y han vencido a esos falsos profetas, porque mayor es el que está en ustedes que el que está en el mundo” (1 Juan 4:4 RVC).

El Espíritu de Dios es el poder dentro de cada seguidor devoto de Jesucristo. Jesús prometió a cada discípulo, *“Y yo le pediré al Padre, y él les dará otro Consolador para que los acompañe siempre: el Espíritu de verdad, ... quien vive con ustedes y estará en ustedes”* (Juan 14:16-17 NVI). Pero ¿Qué hace el Espíritu Santo por nosotros?

El Espíritu Santo nos ayuda a aprender y a aplicar la verdad de Dios a la vida: *“El Espíritu Santo, a quien el Padre enviará en mi nombre, les enseñará todas las cosas y les hará recordar todo lo que les he dicho”* (Juan 14:26 NVI).

El Espíritu Santo construye nuestro carácter a través de las crisis: *“Sabemos que el sufrimiento produce perseverancia; la perseverancia, entereza de carácter; la entereza de carácter, esperanza. Y esta esperanza no nos defrauda, porque Dios ha derramado su amor en nuestro corazón por el Espíritu Santo que nos ha dado”* (Romanos 5:3-5 NVI).

El Espíritu Santo nos permite ser más como Jesús: *“El fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio”* (Gálatas 5:22-23 NVI).

El Espíritu Santo nos da el poder para hablar las Buenas Nuevas de Jesús: *“Pero cuando venga el Espíritu Santo sobre ustedes, recibirán poder y serán mis testigos tanto en Jerusalén como en toda Judea y Samaria y hasta los confines de la tierra”* (Hechos 1:8 NVI)

El Espíritu Santo nos equipa para el ministerio: *“Hay distintas clases de dones espirituales, pero el mismo Espíritu es la fuente de todos ellos. Hay distintas formas de servir, pero todos servimos al mismo Señor. Dios trabaja de maneras diferentes, pero es el mismo Dios quien hace la obra en todos nosotros”* (1 Corintios 12:4-6 NTV).

Cuando estamos llenos del Espíritu, el poder de Dios, Su paz, Su presencia y Su propósito son nuestros. Tenemos estabilidad aún durante el estrés. Nosotros no cedemos, porque, *“Mayor es el que está en nosotros, que el que está en el mundo”*.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD ESPIRITUAL

DÍA 3
DÍA 3
DÍA 3

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

TRANSFORMADO EN MI
SALUD ESPIRITUAL

DÍA 4

DÍA 4 Un nuevo comienzo

DÍA 4

TEXTO

"Todo el que pertenece a Cristo se ha convertido en una persona nueva. La vida antigua ha pasado, iuna nueva vida ha comenzado!" (2 Corintios 5:17 NTV).

Cuando aceptas a Jesucristo, es cómo si se escribiera todo lo que has hecho mal en un gran muro y luego Él dice: "Vamos a borrar todo esto. Vamos a empezar de nuevo. **Vas a tener un nuevo comienzo**" No se trata sólo de pasar a una nueva página, sino de empezar una vida totalmente nueva. Te conviertes en una persona nueva. Jesús te da una nueva identidad espiritual.

Esta es la cruda verdad de por qué esto es tan importante. **Cada vez que pecas, dañas tu dignidad.** Cuando se rompen los principios de Dios, no sólo dañas a otras personas y a Dios, sino que te haces daño. Se divide tu alma. Cada vez que pecas, reemplazas un poco del respeto hacia ti mismo por un poco de vergüenza. Esta vergüenza comienza a acumularse en tu vida y comienzas a tratar de sacarla fuera del camino ocupándote o practicando un deporte o emborrachándote o teniendo parrandas o lo que sea.

Jesucristo está en el negocio de la restauración de la dignidad. Él no sólo ignora el pecado, te limpia y te hace una **nueva persona** a Su vista.

Escucha esto cuidadosamente. Debido a que aceptaste a Cristo, no importa lo que hayas hecho. No importa a quien se lo hayas hecho. No importa cuánto tiempo lo hayas hecho. No importa dónde hayas estado. Lo que importa es la dirección en la que tus pies se dirigen hoy. Dios dice que el pasado es historia, tu vida tiene un carácter santo, y tu identidad tiene dignidad porque Jesús murió por ti. **¡Cuando confías en Cristo, te da una identidad nueva y hace todas las cosas nuevas!**

TRANSFORMADO EN MI
SALUD ESPIRITUAL

DÍA 4
DÍA 4
DÍA 4

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

TRANSFORMADO EN MI
SALUD ESPIRITUAL

DÍA 5

DÍA 5 Tentaciones

DÍA 5

TEXTO

“Las tentaciones que enfrentan en su vida no son distintas de las que otros atraviesan. Y Dios es fiel; no permitirá que la tentación sea mayor de lo que puedan soportar. Cuando sean tentados, él les mostrará una salida, para que puedan resistir” (1 Corintios 10:13 NTV).

¿Has sido alguna vez tentado a hacer algo que sentiste que era inevitable? Tal vez se te presentó una situación de tal forma, que algo que sabías que estaba mal, sentiste que estaba bien. O, pudiste haberte sentido tan abrumado por la tentación, que te pareció imposible resistirte. La verdad es que, todos nosotros vamos a enfrentar la tentación, probablemente todos los días.

¿Diremos la verdad cuando nos den la oportunidad de mentir y poder lucir mejor?,

¿Seremos honestos sobre el billete de \$50.000 que hemos encontrado en el suelo?, ¿Vamos a permanecer en este hábito que parece nunca dejarnos ir, o vamos a buscar ayuda? Todos vamos a ser tentados, pero hay buenas noticias: **No tenemos que ceder.**

El versículo de hoy promete que en cualquier momento que seamos tentados, **Dios nos dará la salida.** El problema muy frecuente es que cuando enfrentamos una tentación, olvidamos buscar la ruta de escape de Dios. La salida puede ser llamar a un amigo al que puedas darle cuentas. O podría ser, memorizar versículos de la Biblia que puedas traer a tu mente en el tiempo de la tentación. También podría ser, pararte y caminar –o correr– lejos de la situación de tentación. La clave es estar consciente de la salida que Dios te da.

Cuando seas tentado hoy, detente por un momento y mira a tu alrededor. Pídele a Dios que te muestre la ruta de escape, luego elige seguirla.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD ESPIRITUAL

DÍA 5
DÍA 5
DÍA 5

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

TRANSFORMADO EN MI
SALUD ESPIRITUAL

DÍA 6

DÍA 6 Confiesa

DÍA 6

TEXTO

“Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad” (1 Juan 1: 9 (NVI)).

¿Las personas tienen que decirte las cosas una y otra y otra vez? Es como si de alguna manera ellos pensarán que no los estás escuchando o que no los estás tomándolos en serio. Mi padre solía decirme: *“Mantén el aceite del motor limpio en tus carros y van a durar para siempre”* Es muy cierto este consejo. Cuando entra suciedad en el aceite, se empiezan a deteriorar todas las demás partes. Se frena el carro y pierde fuerza. Después, se puede paralizar cuando se sobrecaliente y fundir en medio de una concurrida autopista.

No era raro para él seguir preguntando un par de meses más tarde: *“Hey! ¿Estás manteniendo tu aceite limpio? ¡Si lo haces ahora, no vas a sufrir más tarde! Es fácil hacerlo, -¿por qué no lo hacía?”* Yo sabía que era correcto hacerlo ... pero, estoy seguro que puedes imaginar el resto de la historia. No puedo decirte cuántas veces me he arrepentido de no mantener el aceite limpio y puro. Me costó mucho tiempo.

A veces, simplemente no escuchamos. Un ejemplo es: Cuando el apóstol Juan escribió el versículo de hoy, debe haber sido muy consciente de que muchos habían olvidado esta verdad fundamental. Tal vez también tengas algún ejemplo.

Piensa en esto, Él dice:

“1. Confiesa tus pecados y serán perdonados;

2. Confiesa y serás renovado y hecho puro delante de Dios”.

¿Cómo es posible todo esto? Debido a que Dios es fiel. Puedes contar con Él en todo momento. Porque Él es justo. Eso significa que tiene todo el derecho y la autoridad para cancelar todo el costo de la deuda por tus pecados, ahora y para siempre.

Por lo tanto, si te sientes impuro ... **confiesa**. Si te sientes agotado ... **confiesa**. Si te sientes como si estuvieras a punto de un colapso en la autopista de la vida ... **confiesa**. Si quieres experimentar la bendición y la mano de Dios en tu vida, **confiesa**. Y Dios se encargará de todo lo demás.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD ESPIRITUAL

DÍA 6
DÍA 6
DÍA 6

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 7

DÍA 7

DÍA 7

El profundo amor de Dios

TEXTO

“¿Quién nos apartará del amor de Cristo?, ¿La tribulación, o la angustia, la persecución, el hambre, la indigencia, el peligro, o la violencia? ... Sin embargo, en todo esto somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó. Pues estoy convencido de que ni la muerte ni la vida, ni los ángeles ni los demonios, ni lo presente ni lo por venir, ni los poderes, ni lo alto ni lo profundo, ni cosa alguna en toda la creación, podrá apartarnos del amor que Dios nos ha manifestado en Cristo Jesús nuestro Señor” (Romanos 8:35-39 NVI).

Este desafiante y reconfortante pasaje nos asegura el profundo amor de Dios por nosotros como Sus hijos. Y es una promesa para ti, si alguna vez te has preguntado, **“Si Dios me ama, ¿por qué sufro?”**

Este texto es un reto, ya que describe a nuestros antepasados, aquellos cristianos perseguidos, sufriendo la separación de sus familias, amigos, casas, posesiones, incluso la vida misma. Sin embargo, Pablo los consuela a ellos y a nosotros, asegurándonos a todos que **inada nos puede separar del abrazo amoroso de Dios!**

El pasaje también es difícil porque todos aquellos que sufren son identificados como hijos de Dios: *“Porque todos los que son guiados por el Espíritu de Dios son hijos de Dios. Y ustedes no recibieron un espíritu que de nuevo los esclavice al miedo, sino el Espíritu que los adopta como hijos y les permite clamar: ‘Abba Padre’ El Espíritu mismo le asegura a nuestro espíritu que somos hijos de Dios. Y si somos hijos, somos herederos; herederos de Dios y coherederos con Cristo, pues si ahora sufrimos con él, también tendremos parte con él en su gloria”* (Romanos 8:14-17 NVI). El Amor de Dios, la relación íntima de Dios con sus hijos no disminuye, de hecho, se fortalece con el sufrimiento.

El sufrimiento no significa que no somos amados por Dios, o que Él esté disgustado o decepcionado de nosotros. Recuerda, Jesús ama a los que ama, *“Yo les he dicho estas cosas para que en mí hallen paz. En este mundo afrontarán aflicciones, pero ¡anídense! Yo he vencido al mundo”* (Juan 16:33 NVI).

TRANSFORMADO EN MI
SALUD ESPIRITUAL

DÍA 7
DÍA 7
DÍA 7

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 8

DÍA 8

DÍA 8

Somos templo del Espíritu Santo

TEXTO

“¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios” (1 Corintios 6:19-20 NVI).

Nuestra cultura nos dice que tu cuerpo te pertenece. Es de tu propiedad para que lo uses como quieras, mientras no dañes a nadie más. Como resultado de esto, nuestros cuerpos se han vuelto objeto de adoración, y los usamos para nuestra profunda necesidad de placer, felicidad o éxito. Así que, nuestra cultura nos dice que nuestro cuerpo es para auto adoración.

La Biblia confronta radicalmente este tipo de pensamiento acerca de tu cuerpo. De acuerdo con Dios tu cuerpo no es de tu propiedad. Pertenece a Dios. *“Fuiste comprado por un precio”,* Él creó tu cuerpo y Él ha redimido tu cuerpo. Él pagó un alto precio por nuestro cuerpo al enviar a su único hijo a la cruz. Jesús murió corporalmente, y corporalmente resucitó para que tu pudieras tener redención corporal.

El hecho de que tu cuerpo pertenece a Dios tiene implicaciones profundas. Como seguidores de Cristo, rechazamos la creencia cultural de que nuestros cuerpos son para auto adoración. Sin embargo, esto no significa que ignoremos la importancia del cuidado de nuestro cuerpo.

Puede que no seamos propietarios, pero si mayordomos de nuestro cuerpo. Administramos nuestros cuerpos porque son templos diseñados para adorar a Dios. Esto significa que la función principal de nuestro cuerpo es la de adoración. Pablo además revela esta representación del cuerpo en Romanos 12:1 (NVI) cuando dice, *“Por lo tanto, hermanos, tomando en cuenta la misericordia de Dios, les ruego que cada uno de ustedes, en adoración espiritual, ofrezca su cuerpo como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios”;* Se nos ruega ofrecer nuestros cuerpos al Creador para Su gloria y Su propósito.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD FÍSICA

DÍA 8
DÍA 8
DÍA 8

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 9

DÍA 9

DÍA 9

Las debilidades

TEXTO

“Pero él me dijo: «Te basta con mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad»” (2 Corintios 12: 9 (NVI).

Todos tenemos debilidades. Pablo usa una metáfora para recordarnos cuán frágil somos, *“Tenemos este tesoro [el evangelio] en vasijas de barro”* (2 Corintios 4:7 NVI).

Como vasijas de barro, nosotros nos rompemos bajo presión, experimentamos fisuras y algunas veces fallamos completamente. Increíblemente, hay beneficios en tu debilidad.

Conoces la historia de Pablo. Él tenía constantemente problemas desconcertantes. Él le preguntó a Dios tres veces que le quitara su enfermedad. Dios se rehusó, diciendo, *“Te basta con mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad”* (2 Corintios 12:9 NVI).

Así que, hay **tres promesas para tener en mente sobre las debilidades:**

1. Primero, **El poder de Dios está presente en nuestras debilidades.** No te resistas o te resientas de tus limitaciones. Pablo se convirtió en el más grande erudito y misionero de la iglesia mientras enfrentaba sus enfermedades.
2. Segundo, **Dios trabajó a través de su debilidad para completar su tarea.** Deja que las debilidades físicas, emocionales, psicológicas y espirituales sean parte del plan providencial de Dios para tu vida. Algunos dicen que las cartas de Pablo nunca se hubiesen escrito si él no hubiese estado doblemente limitado, en su salud y encarcelado.
3. Y finalmente, **Dios permite limitaciones para que se conviertan en bendiciones disfrazadas.** Pablo fue inspirado a decir, *“Porque cuando más débil me siento es cuando más fuerte soy”* (2 Corintios 12:10 TLA). Pablo nunca se hubiese convertido en un gran comunicador del evangelio si se hubiese distraído con otras cosas. **Su dolor físico lo hizo completamente dependiente de Dios.**

Tus limitaciones son oportunidades para confiar más en las promesas de Dios, y para tener una mayor dependencia de Él. **Entre más insuficiente eres, mayor relevancia tiene la gracia.**

TRANSFORMADO EN MI
SALUD FÍSICA

DÍA 9
DÍA 9
DÍA 9

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 10

DÍA 10

DÍA 10

¿Te darás por vencido?

TEXTO

“Él fortalece al cansado y acrecienta las fuerzas del débil. Aun los jóvenes se cansan, se fatigan, y los muchachos tropiezan y caen; pero los que confían en el Señor renovarán sus fuerzas; volarán como las águilas: correrán y no se fatigarán, caminarán y no se cansarán” (Isaías 40:29-31 NVI).

¿Alguna vez te has sentido como si ya hubieses tenido suficiente?, ¿Has tenido un día donde sentías que no podías continuar? Tal vez estás físicamente agotado por enfermedad o estrés y has tenido que salir de la cama por la mañana. O, tal vez eres irremediablemente adicto a algo y sientes que nunca tendrás la fuerza para superarlo. Podría ser que estés luchando con depresión o ansiedad y cada día lo sientes como una tarea. **Tal vez has sentido que te quieres dar por vencido.**

Si ese eres tú, lee este versículo nuevamente. Mira la promesa que contiene: *“Pero los que confían en el Señor renovarán sus fuerzas; volarán como las águilas: correrán y no se fatigarán, caminarán y no se cansarán”*

Cuatro veces el versículo nos dice que Dios hará algo por nosotros. No que tal vez, o quizás, o podría o que probablemente será, sino, que **hará**. Este versículo está lleno de promesas para nosotros si ponemos nuestra esperanza en el Señor. Esperar en el Señor significa confiar en que Dios tiene un plan para tu futuro y que va a funcionar. **Cuando la situación parece sin esperanza, tienes que poner tu esperanza en Dios y en Su plan.**

Si hoy estás desgastado, pon tu esperanza en el Señor. Pídele que renueve tus fuerzas. Pídele que trabaje en Su plan para tu futuro —el plan que va a funcionar. Y mientras lo haces, Él promete darte la fuerza física para elevarte por encima de las cosas que te están oprimiendo.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD FÍSICA

DÍA 10
DÍA 10
DÍA 10

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 11

DÍA 11 Entrega total

DÍA 11

TEXTO

“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (Filipenses 4:13 RVC).

La gente grandiosa que ha sido usada por Dios, son solamente personas común y corrientes con una cantidad extraordinaria de determinación. Simplemente no saben cómo darse por vencidos cuando las cosas se ponen difíciles. ¿De dónde sacan este tipo de fuerza interior? Su fuerza proviene de una creencia profundamente arraigada, *“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”* Su fe les impulsa más allá del desaliento y el miedo en la vida que Dios quiere que vivan — una vida totalmente dependiente del poder de Dios, no del suyo propio.

¿Qué se necesita para desalentarte en tu compromiso con la salud física?, ¿Es cuando las cosas no salen bien?, ¿Qué hay de no alcanzar tus objetivos?, ¿Tal vez es no tener la fuerza para ver las cosas a través de su culminación? Muchas veces nos desanimamos porque estamos viviendo en nuestras propias fuerzas. Nuestra fuerza y energía tienen limitaciones. Nuestra determinación emocional y mental puede durar mucho tiempo. La fuerza de voluntad te puede llevar lejos antes de que acabe. Pero el poder de Dios es ilimitado; siempre disponible cuando lo necesites. Hay sólo un pequeño problema: este poder no es automático. Se requiere un acto de fe llamada *rendición*.

Con el fin de ser infundido con la fuerza de Dios, primero debes reconocer tus limitaciones. Debes admitirle a Dios que lo necesitas. Una entrega total significa completa dependencia de Él día a día, momento a momento. Al igual que un bebé recién nacido es completamente dependiente de su madre para todo, **Dios quiere que seas completamente dependiente de Él en todas tus necesidades.**

Una vez que te has rendido y admitido tu necesidad, debes pedir a Dios por Su fuerza y confiar en Él para ser liberado. Dios no te dará toda la energía que vas a necesitar durante todo un año a la vez, pero te dará energía para el mañana cuando llegues ahí.

Cuando sientes que te estás quedando vacío y listo para “tirar la toalla”, toma de la fuente del poder de Dios. Supera el desaliento y da un paso en fe, confiando en que Dios puede darte todo lo que necesitas para ese día.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD FÍSICA

DÍA 11
DÍA 11
DÍA 11

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 12

DÍA 12

DÍA 12

Autodisciplina

TEXTO

“Dios no nos ha dado un espíritu de temor y timidez sino de poder, amor y autodisciplina” (2 Timoteo 1:7 NTV).

La autodisciplina no viene de ti mismo. Viene de Dios. Todos atravesamos momentos de duda, cuando las cosas que sabemos que son verdad nos parecen dejar con más preguntas que respuestas. Hay momentos en nuestras vidas donde sentimos miedo. Hay momentos donde vemos hacia el futuro y nos llenamos de preocupación. Muchas veces vemos esa situación difícil y no sabemos cómo la vamos a atravesar.

Pero hay una manera. Cuando tú y yo nos sentimos impotentes ante esas situaciones, cuando sentimos miedo de lo que está por venir, cuando nuestra “perseverancia” no alcanza, Dios está dispuesto a darnos el poder que nos falta. El valor para enfrentar un miedo no viene de nosotros, viene de Dios.

La capacidad para seguir adelante cuando los tiempos se ponen difíciles viene de confiar en Dios, no de confiar en nosotros mismos. El poder mantener un nuevo hábito como la dieta o el ejercicio, o de dejar un mal hábito o adicción no viene de nosotros, sino que viene de volverse a Dios y pedirle a Él el poder para ver a través de nuestras convicciones.

Si hoy estás pasando en medio de un momento difícil, si ves algo en el futuro que te atemoriza, si hay algo en el horizonte que parece incierto, **vuélvete a Jesús y pídele el poder de tener fe.** Pídele que te dé valor. Pídele que te dé la libertad para enfrentar tus miedos. Si estás tratando de iniciar un buen hábito, o de dejar un mal hábito, pídele a Él la autodisciplina para hacerlo.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD FÍSICA

DÍA 12
DÍA 12
DÍA 12

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 13

DÍA 13 No te engañes

DÍA 13

TEXTO

“No seas sabio a tus propios ojos, teme al Señor y apártate del mal. Será medicina para tu cuerpo y refrigerio para tus huesos” (Proverbios 3:7-8 NVI).

El temor del Señor es un tema que se repite en todo el libro de Proverbios. Leemos en Proverbios 9:10 (NVI), *“El comienzo de la sabiduría es el temor del Señor”*. Reverencia y respeto por Dios son el principio de la sabiduría. Si piensas que de alguna manera vas a desarrollar la sabiduría para tomar decisiones en la vida sin el temor del Señor, estás engañándote a ti mismo.

¿Qué significa el temor de Dios? Temer a Dios significa que amas lo que Él ama y odias lo que Él odia. Esto significa que aprecias lo que Él es y haces lo que Él dice. Temer a Dios significa que pides su consejo y no sólo dependes de ti mismo. Temer a Dios es tratarlo con reverencia, respeto y admiración.

La otra opción es la de ser *“sabio a tus propios ojos”* Esto significa que, en lugar de depender de Dios, reverenciarlo y respetarlo, confías en ti mismo. Esto significa que crees que sabes más. En última instancia, se trata de orgullo. Es la creencia de que tú eres Dios. Proverbios nos dice que este tipo de pensamiento es una tontería.

Lo que esto significa es que todos los esfuerzos deben comenzar con un temor de Dios en lugar de confiar en tu propio ingenio y recursos. En todas las decisiones y acciones de la vida debes comenzar con Dios.

¿Qué significa esto en la práctica? Si deseas la salud física, comienza con Dios antes que con tu propia sabiduría. Inicia, confiando, escuchando y dependiendo de la dirección de Dios en tu búsqueda de la salud física. No comiences con tu propia estrategia y solución.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD FÍSICA

DÍA 13
DÍA 13
DÍA 13

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 14

DÍA 14 ¡No te rindas!

DÍA 14

TEXTO

“Estoy convencido de que Dios empezó una buena obra entre ustedes y la continuará hasta completarla el día en que Jesucristo regrese” (Filipenses 1:6 PDT).

Estoy completamente seguro de que la mayoría de nosotros hemos tratado de iniciar una dieta de vez en cuando –y hemos fracasado tremendamente. El primer día nos va muy bien –hasta la hora del almuerzo. Entonces, empezamos a dudar, porque el cerebro está dando argumentos convincentes para dejar la dieta y seguir el impulso del buen apetito.

“¡Estás trabajando muy duro! ¡Tienes que comer para mantenerte con fuerzas!”

“¡Mira que deliciosa comida! Alguien se esforzó mucho en hacerla. ¡No podemos ofenderlos! ¡Come!”

“¡Te mereces un buen trato! La gente no se da cuenta de lo mucho que haces. ¡La vida es muy breve!”

Es fácil rendirse en la vida. Y es más fácil darnos una buena razón para claudicar.

Nos iniciamos en la vida cristiana con las mejores intenciones. Decimos, “Puedo hacerlo”. Ese es el primer error. El versículo anterior me dice que es Dios quien está trabajando en mí. Así que ... deja que ¡Dios obre en ustedes!

Luego, nos lanzamos a la vida cristiana con un fervor inhumano. “¡Puedo hacer esto si yo me esfuerzo lo suficiente!” No, no, te equivocas otra vez. Nuestra confianza debe venir de saber que es Dios quien está poniendo todo el esfuerzo. Así que pon toda tu fe en Él.

Entonces, nos decimos, “Voy a hacerlo... Voy a hacerlo”. Muy pronto, estaremos atrás donde empezamos y preguntándonos qué salió mal. Bueno, nos olvidamos de que es Dios quien completará la vida, de tal manera que algún día estarás de pie victoriosamente ante su trono. Así que... **dale el control de tu vida a Dios hoy mismo.**

TRANSFORMADO EN MI
SALUD FÍSICA

DÍA 14
DÍA 14
DÍA 14

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 15

DÍA 15 Fija tu mente en Dios

DÍA 15

TEXTO

“Tú guardarás en perfecta paz a todos los que confían en ti; a todos los que concentran en ti sus pensamientos” (Isaías 26:3 NTV).

¿Tienes **perfecta paz** hoy? Sé que en algunos días mi mente tiene una mente propia, y es cualquier cosa, menos pacífica. Me parece que no puede pensar con claridad acerca de cualquier cosa. Pienso en las cosas que **podrían** suceder. Me preocupo por las consecuencias de lo que **ha** sucedido. Mi imaginación se vuelve loca con todo tipo de posibilidades negativas. Y no importa lo que haga, me parece que no puede tener mis pensamientos bajo control. No tengo la “perfecta paz” de Dios. ¿Suena familiar?

La Biblia nos da la razón para esta condición. No hay perfecta paz porque nuestras mentes no se “concentran” en Dios. La palabra hebrea para “pensamientos” en este versículo no se refiere a lo lógico, lo racional, no es la parte en donde la mente soluciona problemas. En cambio, es la palabra para la imaginación. Es nuestra imaginación la que nos hace perder nuestra paz.

La única manera de solucionarlo es fijar tu mente en Dios. Controlar tu imaginación, “tomarla por el cuello”, y llevarla a Dios. La Biblia dice, *“Llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo”* (2 Corintios 10:5 RVR1960). Trae tus preocupaciones a Él en oración, y enseguida, cambia el foco de tu atención.

Piensa en Dios. Inclínate hacia Dios, aférrate a Él, pon tu confianza en Él. Cuando lo hagas, Él te dará la paz a tu mente. Y cuando tengas la paz en tu mente, entonces lo lógico, lo racional, y la parte de la mente que soluciona problemas, va a ser capaz de pensar con claridad.

iCuando fijas tu mente en Dios, Dios renueva tu mente!

TRANSFORMADO EN MI
SALUD MENTAL

DÍA 15
DÍA 15
DÍA 15

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 16

DÍA 16 Oración y gratitud

DÍA 16

TEXTO

“No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús” (Filipenses 4:6-7 NVI).

Dios desea que estés libre de toda inquietud. Dios quiere que vivas sin miedo. Él quiere que sientas su paz *“en todo momento y en toda ocasión”* (2 Tesalonicenses 3:16 NTV). Dios sabe que el miedo y la ansiedad evitan que vivamos sus propósitos para nuestras vidas. Así que amorosamente nos dice, *“No se inquieten por nada”* ¡Nada!

La mayoría de las veces es más fácil decirlo que hacerlo.

¿Cuál es el antídoto? Este pasaje nos habla de oración y *“darle gracias”* Así que comienza con un corazón agradecido. Agradece a Dios por Su fidelidad y porque nunca te ha abandonado. Agradécele por Su amor por ti que no cambia, y por Su perdón y gracia. ¡Agradécele por anticipado por lo que va a hacer!

Luego, dile a Dios qué es lo que te preocupa. La mayoría de las personas hacen oraciones, que piensan que Dios quiere escuchar. Pero Dios nos dice que oremos, sobre todo, sin dejar nada guardado, entregándole todo a Él. **Si es suficientemente grande como para preocuparnos, es suficientemente grande para orar por ello.**

Como resultado de llevar fielmente tus pedidos a Dios -con agradecimiento- y depositar tu confianza en Él, vas a experimentar *“la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento”*. La paz de Dios es tan poderosa que la Biblia dice que *“cuidará sus corazones y sus pensamientos”* de la ansiedad del mundo.

Cuando le entregas tus preocupaciones a Dios- tu ansiedad por el futuro, tu culpa por el pasado, tus heridas y tus luchas- Dios va a darte en retorno Su paz, que es más poderosa que cualquier ansiedad o problema. Su paz montará guardia sobre tu corazón y tu mente como un ejército protegiendo una ciudad, vigilando y manteniéndote a salvo de las fuerzas que podrían quitarte el gozo.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD MENTAL

DÍA 16
DÍA 16
DÍA 16

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 17

DÍA 17

DÍA 17

Tú eres lo que piensas

TEXTO

“Por último, hermanos, consideren bien todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración, en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio. Pongan en práctica lo que de mí han aprendido, recibido y oído, y lo que han visto en mí, y el Dios de paz estará con ustedes” (Filipenses 4:8-9 NVI).

Proverbios 23:7 RVR1960 nos dice, *“Porque cuál es su pensamiento en su corazón, tal es él”*

Probablemente has escuchado una verdad que existe en el procesamiento de computadoras, “basura entra, basura sale”. Esta misma verdad se aplica a la mente. Pones basura adentro –según las películas que ves, los sitios de internet que visitas, la música que escuchas, las revistas, los libros que lees –y lo que sale de tu vida también será basura.

Entonces, ¿cómo se puede sacar la basura de la mente? No se puede vaciar la mente cargada de malos pensamientos. Se tiene que deliberadamente reemplazar por algo más. Las aspiradoras no existen de forma natural en el mundo, se tiene que crear en forma artificial. Si creas una aspiradora algo la va a llenar. Por ejemplo, el tanque de gas nunca está vacío, está lleno con gas o está lleno de aire. El gas reemplaza el aire, el aire reemplaza el gas. Algo tiene que llenar un vacío. Nuestra mente siempre estará llena con alguna cosa, pero nosotros tenemos que escoger con que la vamos a llenar.

¿Con qué clase de pensamientos vas a llenar tu mente?

La Lista de Dios: *“Todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración, en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio”*. El resultado final es la paz de Dios en tu corazón. La conclusión es que, si un pensamiento no pasa esta prueba, no lo permitas en tu mente. Esto es más fácil decirlo que hacerlo, por eso el versículo dice: *“Pongan en práctica”*. Dios te dio un filtro que trae paz mental. ¡Practica usándolo todos los días!

TRANSFORMADO EN MI
SALUD MENTAL

DÍA 17
DÍA 17
DÍA 17

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 18

DÍA 18 Renueva tu mente

DÍA 18

TEXTO

“No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta” (Romanos 12:2 NVI).

La verdadera transformación comienza en tu mente, no en tu comportamiento. No puedes cambiar tu carácter simplemente por cambiar tus acciones. Por el contrario, cambias tus acciones al cambiar tu carácter. Y todo comienza cambiando la forma en que piensas. Por eso la Biblia dice, *“sino sean transformados mediante la renovación de su mente”*.

¿Cuál es la diferencia entre conformar y transformar? Conformar es cambiar la apariencia exterior al encajarla dentro de un molde. Transformar es cambiar su naturaleza. Conformar tiene que ver con la conducta. Transformar tiene que ver con el carácter. La Biblia nos dice que dejemos de tratar de encajar con las formas del mundo, y que en su lugar dejemos que Dios transforme nuestro carácter en el carácter de Cristo.

Nota que conformarte es algo que haces por ti mismo -conscientemente tratas de encajar o convertirte en alguien igual a todos los demás. **Pero transformarte es algo que Dios hace en ti.** Es el trabajo de Dios en tu vida, renovando tu mente por Su gracia, a través de Su Palabra.

Dios no solamente quiere cambiar lo que piensas, Él quiere cambiar cómo piensas - la manera en que piensas. La Biblia dice, *“Ser renovados en la actitud de su mente”* (Efesios 4:23 NVI).

Luego, mira el resultado de la mente transformada. **Dios promete que serás capaz de descubrir Su voluntad para tu vida.** No solo descubrirás Su voluntad, sino que te darás cuenta de que es buena, agradable y perfecta -hecha a tu medida.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD MENTAL

DÍA 18
DÍA 18
DÍA 18

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 19

DÍA 19

DÍA 19

Tenemos la mente de Cristo

TEXTO

“¿Quién ha conocido la mente del Señor para que pueda enseñarle? Nosotros tenemos la mente de Cristo” (1 Corintios 2:16 NVI).

¿Qué significa tener la mente de Cristo?, ¿Cómo podemos aprender a pensar como Él lo hace? Si quieres saber cómo piensa Jesús, entonces tienes que saber lo que Jesús ha dicho. Es por eso que es tan importante para nosotros que seamos personas de Su Palabra. Si quieres pensar como Cristo, entonces tienes que conocer la Palabra de Cristo.

A menudo se oye la pregunta popular: “¿Qué haría Jesús?”. Si realmente quieres saber lo que Jesús haría en tu situación, entonces lo que necesitas saber es lo que ya se ha dicho de situaciones similares. Lo que Jesús ya ha dicho acerca de la ética, la moral, los negocios, las relaciones y el dinero. Si sabes lo que ha dicho, tendrás una idea bastante buena de cómo piensa y lo que haría en tu situación. La Biblia dice, “*Jesucristo es el mismo ayer y hoy y por los siglos*” (Hebreos 13:8 NVI).

La mente de Cristo se revela en la Palabra de Dios por el Espíritu Santo. La Biblia deja en claro que es el Espíritu Santo el que hace que la Palabra de Dios sea comprensible para nosotros (lee 1 Corintios 2:9-16). El Espíritu Santo es el que nos enseña y nos permite pensar con la mente de Cristo. Y lo hace cuando “*expresamos verdades espirituales en términos espirituales*” (versículo 13).

Ya tenemos la mente de Cristo, porque tienes el Espíritu de Cristo, el Espíritu Santo viviendo en ti. **Cuanto más entres en la Palabra de Cristo, más el Espíritu de Cristo te enseñará a pensar con la mente de Cristo.**

TRANSFORMADO EN MI
SALUD MENTAL

DÍA 19
DÍA 19
DÍA 19

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 20

DÍA 20

DÍA 20

Dios es quien da sabiduría

TEXTO

“Si a alguno de ustedes le falta sabiduría, pídsela a Dios, y Él se la dará, pues Dios da a todos generosamente sin menospreciar a nadie” (Santiago 1:5 (NVI)).

¿Necesitas sabiduría hoy? Dios te hace una grandiosa oferta que no te debes permitir pasar por alto. Él dice, *“pídemela, y te daré la sabiduría que necesitas”* Así que pide... pero prepárate para hacer lo que Él te diga.

Dios no ofrece su sabiduría como una opinión que debe ser tomada en cuenta según te convenga. Dios no es un miembro de un comité de asesorías. Él es tu Señor. Su sabiduría es verdadera. **Debes actuar en Su sabiduría si quieres recibir más.**

Debes venir a Dios con la predisposición de obedecer. No preguntes que es lo que quiere que hagas y luego intentes decidir si lo haces o no. Empieza con un sí, y entonces Él te dirá qué hacer. Si le estás pidiendo a Dios sabiduría, pero parece no escuchar, entonces necesitas preguntarte, *“¿Estoy viviendo en la sabiduría que Dios ya me dio?, ¿Soy culpable de obedecer ocasionalmente?”* Después de todo, ¿por qué te diría Dios algo si has estado ignorando lo que Dios ya te había dicho?

Dios te da sabiduría generosamente, *“sin menospreciar a nadie”* Dios no te va a regañar o hacerte sentir mal por pedir. Él quiere darte sabiduría porque Él te ama y quiere lo mejor para ti. Pero quiere que pidas con fe.

Santiago nos dice, *“Pida con fe, sin dudar,”* y no seas indeciso e inconstante (Santiago 1:6-8 NVI). Debes pedir a Dios sabiduría, creyendo que Él tiene la sabiduría que has estado buscando. Y debes pedir con una determinación creyendo invariablemente para vivir con la sabiduría que Él te dé.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD MENTAL

DÍA 20
DÍA 20
DÍA 20

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 21

DÍA 21

DÍA 21

Busca la sabiduría

TEXTO

“Adquirir sabiduría es amarse a uno mismo; los que atesoran el entendimiento prosperarán” (Proverbios 19:8 NTV).

La sabiduría no es tan difícil de conseguir, pero puede ser difícil de buscar. Todo se reduce a las decisiones que tomamos sobre como ocupar nuestro tiempo. Podemos usar nuestro tiempo sabiamente y obtener más sabiduría, o podemos usar nuestro tiempo tontamente y perder las oportunidades para crecer. Algunas veces es una elección difícil.

Te tengo una sugerencia práctica: Intercambia una hora de juegos o de televisión por una hora de lectura cada día. Expande tu mente al expandir tus intereses.

Usa tu tiempo sabiamente y serás recompensado.

Dios quiere llenar tu mente con sabiduría, pero no te va a obligar a recibirla. Debes buscarla. La Biblia dice, *“Dichoso el que halla sabiduría”*—eso significa que la has estado buscando—, *“el que adquiere inteligencia”*—eso significa que has trabajado para ello y has buscado activamente (Proverbios 3:13 NVI).

Lo que más me agrada sobre la sabiduría es que, una vez que la encuentras, no la perderás jamás. De hecho, entre más sabiduría compartas, más te apropias de ella.

Así que hazte un favor. Consigue algo de sabiduría. Y si lo haces, la Biblia te promete que tendrás éxito.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD MENTAL

DÍA 21
DÍA 21
DÍA 21

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 22

DÍA 22

DÍA 22

Haz alianza con Jesús

TEXTO

“Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma. Porque mi yugo es suave y mi carga es liviana” (Mateo 11:28-30 NVI).

En la Biblia, la gente vino a Jesús por muchas razones. Algunos vinieron para ser sanados. Otros necesitaban consejo. Muchos llegaron por la vida eterna. Jesús te da otra razón para venir a Él: *descanso de tus cargas*. Pero aquí está la trampa. Una vez que has venido a Jesús con tus cargas, tienes que ceder el control. Jesús dice, *“Carguen con mi yugo”*.

Un yugo es una herramienta agrícola. Los campesinos unen sus bueyes aradores y les ponen el yugo para que vayan en la misma dirección y al mismo ritmo. Cuando ellos están unidos, uno no puede ir más rápido que el otro, ni más lento. Son menos propensos a desviarse de la ruta cuando están trabajando juntos. Cuando la carga está dividida en dos, se puede lograr mucho más.

Jesús está usando un yugo como símbolo de la alianza con Él. Dios nunca pretendió que tu solo soportes tus cargas. Jesús está diciendo, **“Te ayudaré a llevar la carga, no tienes que hacerlo solo. Cuando estés cansado y desgastado, emocionalmente exhausto, déjame llevar tu carga contigo”**.

La invitación de Jesús es, *“aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma”*. El secreto para superar una vida sobrecargada es ir a la única persona que puede dar verdaderamente el descanso para tu alma. Jesús es el portador de tu carga, tu modelo de vida libre de estrés. Acepta Su invitación hoy y encuentra el resto que has estado buscando.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD EMOCIONAL

DÍA 22
DÍA 22
DÍA 22

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 23

DÍA 23 Jesús te da paz

DÍA 23

TEXTO

“La paz les dejo; mi paz les doy. Yo no se la doy a ustedes como la da el mundo. No se angustien ni se acobarden” (Juan 14:27 NVI).

Alguien calculó que hubo 286 años de paz en los últimos 3,500 años de la historia de la humanidad. Es un historial horrible. La paz del mundo es frágil y efímera.

Donde reina el conflicto, también reina el miedo. El miedo y el odio son profundas influencias en ti y en mí. Los científicos especulan que el rencor, el odio, los conflictos y el miedo prolongado realmente alteran nuestro ADN. Cuando falta la paz, estamos fragmentados e imperfectos.

La promesa de Dios es la paz eterna. En sus últimos días en la tierra, Jesús consoló a sus discípulos ansiosos: *“La paz les dejo; mi paz les doy. Yo no se la doy a ustedes como la da el mundo. No se angustien ni se acobarden”*. El maestro sabía que sus discípulos estaban lidiando ansiosamente con estas dos realidades: el tocarlo y el hablar con Él estaba llegando a su fin, y su muerte parecía inminente. Jesús les dio la paz eterna para devolverles la estabilidad emocional a sus discípulos vacilantes.

Pero ¿qué es la paz eterna? Según las Escrituras

- *La paz de Dios es un regalo.* No trabajas por ella, no la ganas, ni te psicoanalizas por ella ni trabajas duro para conseguirla. Sólo la aceptas.
- *La paz de Dios no depende de las circunstancias.* La paz está presente en épocas terribles, horribles, tortuosas. ¿Sabes por qué?
- *La paz de Dios, shalom* en la lengua de Jesús, significa mucho más que la ausencia de conflictos, *es la presencia de todas las cosas buenas!*

La conclusión es *ique se cumpla la promesa de Dios de la paz eterna con Su presencia eterna!* Así que *“No se angustien ni se acobarden”*; no te enfoques en la ausencia de paz; céntrate en la presencia de Dios, y la paz vendrá a ti.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD EMOCIONAL

DÍA 23
DÍA 23
DÍA 23

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 24

DÍA 24 El Señor es tu pastor

DÍA 24

TEXTO

“El Señor es mi pastor. Aun si voy por valles tenebrosos, no temo peligro alguno porque Tú estás a mi lado; Tu vara de pastor me reconforta” (Salmo 23:1,4 (NVI)).

Dios siempre estará contigo. Nunca tendrás que ir por la vida solo. No tendrás ninguna experiencia que Dios no vea. Él está caminando justo a tu lado, incluso cuando caminas *“por valles tenebrosos”*. La diferencia para aquellos que siguen a Cristo no es la ausencia de valles tenebrosos, sino la presencia del pastor. De hecho, por el pastor, la muerte es ahora sólo una sombra. Ni siquiera la muerte puede separar el amor de Dios. En cada situación, Dios está ahí.

Cuando el pastor camina contigo, lleva una vara, por si acaso necesita darles un pequeño empujoncito para que sigan avanzando. El propósito de la vara no es hacerles daño a las ovejas, sino dirigir a las ovejas. ¡A veces *necesitamos un buen revolcón!* Dios usa su vara para hacerte saber, *“¡puedes hacerlo!, ¡No te rindas!, No te detengas ni renuncies.*

¡Yo estoy aquí contigo!”

El pastor también lleva sus herramientas mientras camina contigo. Él usa Sus herramientas para protegerte del enemigo. El pastor puede tratar fácilmente con cualquier amenaza por Su gran poder. Así que no tienes que temer al mal.

No estás solo. Dios está contigo. Él te llevará a través de la vida. Y Él te llevará a través de la muerte. Él podrá llevarte a casa sano y salvo. Y habitarás en la casa del Señor, para siempre.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD EMOCIONAL

DÍA 24
DÍA 24
DÍA 24

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 25

DÍA 25

DÍA 25

Sus brazos te sostienen

TEXTO

"El Dios eterno es tu refugio, y sus brazos eternos te sostienen"
(Deuteronomio 33:27a NTV).

A la mayoría de nosotros nos gusta ser abrazados cuando nos sentimos mal. El problema es que no siempre tenemos a alguien que nos abrace cuando lo necesitamos. Estamos seguros de que habrá tiempos difíciles. Hay circunstancias fuera de nuestro control, y las crisis vienen de cualquier parte. El dolor parece más de lo que podemos soportar. Es entonces, cuando las cosas se vuelven imposibles, que debemos recordar acudir a nuestro Padre Celestial. Él estará ahí, siempre dispuesto.

Dios conoce tu dolor. Te escucha llorar. Cuenta cada lágrima tuya. Y está listo para ayudar. Solo necesitas venir a Él. Él es tu refugio en la tormenta.

Con sus brazos poderosos está esperando abrazarte. En ellos encontrarás paz, protección y fortaleza. Y cuando le permitas sostenerte en su pecho, que te abrace, Él estará contigo hasta que la tormenta pase y vuelva la alegría el día de mañana.

Es difícil imaginarse que el Dios que creó el universo está disponible para ti, pero así es. **Su más grande deseo es tenerte junto a Él.** Por eso te creó. Así que, si piensas que a nadie le importa, y tus pensamientos te llevan a la desesperación, pídele al Señor que te levante.

Su misericordia nunca falla. Él no quiere otra cosa que darte ese gran abrazo que tanto necesitas.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD EMOCIONAL

DÍA 25
DÍA 25
DÍA 25

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 26

DÍA 26 No hay condenación

DÍA 26

TEXTO

“Por lo tanto, ya no hay ninguna condenación para los que están unidos a Cristo Jesús” (Romanos 8:1 NVI).

Imagina que te pido que escribas todas las cosas malas que has hecho y todo en una tarjeta de 3x5 pulgadas. No te preocupes, yo no te pediría eso. Además, si todos son como yo, una tarjeta de 3x5 pulgadas *no tendría el espacio suficiente para todo el mal que he hecho!*, así que, solo imagina que lo haces. Imagínate poniendo esas tarjetas con cada pecado, cada palabra ociosa, cada error, todo por lo que te sientes culpable, dentro de un gran libro negro. Ahora, cierra el libro.

¿Puedes ver la tarjeta? No. Sigue ahí, pero no la puedes ver. Está dentro de algo más grande, algo mejor. Esa tarjeta está ahí, pero está **en** algo más. De eso se trata estar en Cristo Jesús. Significa que una vez que ponemos nuestra fe en Cristo, una vez que le pedimos perdón por nuestros pecados, Dios simplemente no los tomará en cuenta nunca más. Somos declarados no culpables. No porque no hayamos hecho las cosas que están en la tarjeta, sino porque Dios ve a Jesús en lugar de nuestros errores.

Puede ser que estés llevando el peso de algo sobre lo que te sientes terrible. Puede que pienses que Dios te recuerda tus culpas, o busca castigarte por lo que has hecho. Pero ese no es el caso. Jesús perdona nuestros pecados y los quita de nosotros. Cuando Jesús fue a la cruz Él pago el precio de nuestros pecados, de una vez y para siempre. No tienes que estar pagando por tus pecados a través de la culpa. No tienes que andarlos cargando nunca más. No tienes por qué vivir avergonzado nunca más.

¡Si estás en Cristo, estás perdonado!

TRANSFORMADO EN MI
SALUD EMOCIONAL

DÍA 26
DÍA 26
DÍA 26

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 27

DÍA 27

DÍA 27

La alegría te da fuerza

TEXTO

“No estén tristes, pues el gozo del Señor es nuestra fortaleza” (Nehemías 8:10b NVI).

El secreto de la fuerza radica en la alegría. No es por tu deseo o determinación que eres fuerte. Es por tu alegría. Esto significa que una de las principales razones por las que sientes que no puedes hacer algo o no tienes la fuerza para enfrentar algo, es por tu falta de alegría. Cuando tienes gozo, entonces eres capaz de encontrar seguridad en la verdad de que Dios tiene un plan, y tienes la fuerza para ese día.

La alegría te da la fuerza para los retos más grandes de la vida. La descripción del trabajo de la Madre Teresa con los enfermos de las calles de Calcuta se resume en dos simples frases: Deseo de trabajar duro y tener una actitud alegre. Cuando trabajas duro pero no lo disfrutas, te encontrarás desgastado en la vida, también estarás emocional, física y espiritualmente exhausto.

¿Cómo puedes gozarte? En la doctrina de Westminster se establece que, *“El fin principal del ser humano es glorificar a Dios y disfrutarlo a Él por siempre”.*

La eternidad estará repleta de la alegría humana, personas disfrutando de la presencia de Dios. No tienes que esperar para estar en esa fiesta, puedes elegir hoy disfrutar las bondades y la grandeza de Dios.

Nehemías nos dice, que nosotros elegimos *“el gozo del Señor”*. El gozarnos no es una forma de intentar tener buenos sentimientos personales, o sobre el mundo alrededor. Hay pocas cosas alrededor nuestro sobre las cuales nos podamos sentir bien. El verdadero gozo y alegría se centra en Dios. El gozo que Dios nos da comienza al enfocarnos sobre quien es Dios.

Sin importar las circunstancias que estés pasando hoy, toma unos momentos para pensar quien es Dios. **Piensa sobre Su gracia, poder, perdón y paciencia. Piensa sobre Su paz y Su amor.** Permite que la alegría fluya al recordar que tu fortaleza depende de quién es Dios y que puedes enfrentar lo que sea hoy.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD EMOCIONAL

DÍA 27
DÍA 27
DÍA 27

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 28

DÍA 28 Dios Todopoderoso

DÍA 28

TEXTO

“El que habita al abrigo del Altísimo se acoge a la sombra del Todopoderoso. Yo le digo al Señor: «Tú eres mi refugio, mi fortaleza, el Dios en quien confío»” (Salmo 91:1-2 NVI).

Me encanta la ciudad de Nueva York. Es un enorme e importante centro mundial donde las naciones se vienen a reunir, a intercambiar ideas y a compartir sus culturas. ¡Y es un lugar muy humilde! Estás rodeado por edificios monolíticos que son a la vez maravillosamente emblemáticos y de una estatura gigante.

Mientras caminas por las calles del centro, incluso durante el día, eres cubierto por las sombras de estos rascacielos gigantescos que tapan la luz del sol. La ciudad es enorme en todos los sentidos.

Dios es justamente como esa ciudad.

La escritura antes mencionada dice que podemos habitar en Él. Él tiene una vida plena para ti. Encuentras alimento, sustento, amor, belleza y verdad en Él. Él es una ciudad en sí mismo. **Habita en Él.**

Él es tu refugio. Él te puede proteger de cualquier cosa que venga a tu vida. Él es tan grande y soberano absoluto que nada te podrá tocar a menos que Él lo permita. Y Él solo va a permitir exactamente lo que sea bueno para ti. **Escóndete en Él.**

Él es tan grande que no puedes ir a un lugar en donde Él no tenga el control. Su sombra es tan grande que cubre todas las cosas, todos los lugares y cada persona en la tierra. No importa dónde te encuentres ni en que condición estés, siempre puedes descansar en su sombra y encontrar la ayuda que necesitas. **Descansa en Él.**

Dios es invencible, vasto en conocimiento y poderoso sin igual. Él es verdaderamente nuestra fortaleza y refugio. **Confía en Él.**

Si la vida te está venciendo, ve a la Ciudad del Rey y refúgiate en su grandeza, y descansa en su sombra y confía en Él para que vea por ti. **Él nunca te fallará.**

TRANSFORMADO EN MI
SALUD EMOCIONAL

DÍA 28
DÍA 28
DÍA 28

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 29

DÍA 29

Permanecer en Él

DÍA 29

TEXTO

“Yo soy la vid y ustedes son las ramas. El que permanece en mí, como yo en él, dará mucho fruto; separados de mí no pueden ustedes hacer nada” (Juan 15:5 NVI).

La invitación de Jesús para permanecer en Él es el corazón del Evangelio. **Como una rama depende de la vid para dar fruto, así nosotros dependemos de Jesús para tener fruto en nuestras vidas.**

Y es únicamente a través de una relación de intimidad permanente con Jesús en lo que podemos esperar para dar el fruto del espíritu en nuestras relaciones con otros.

Jesús presenta este punto enfáticamente cuando dice, *“El que permanece en mí, como yo en él, dará mucho fruto; separados de mí no pueden ustedes hacer nada”*. Nota lo fuerte del lenguaje. Si permanecemos en una relación de amor con Él, ¿produciremos “poco fruto”? No, producirémos “mucho fruto”. Floreceremos. Por otro lado, si no permanecemos en Él, ¿todavía podemos hacer “algo”? No, no podremos hacer “nada”. De hecho, en el griego original este enunciado es doblemente negativo y se puede leer: “ustedes no pueden hacer nada, realmente nada”. Jesús quiere asegurarse que entendemos fuerte y claro Su punto.

El único camino para tener fruto es permanecer en una relación con Jesús. Si queremos ser el tipo de persona que ama, que es paciente, que es amable, que es gentil, que tiene autocontrol (Gálatas 5:22-23), es nuestra obligación permanecer en Él.

Dar fruto no es el resultado de lo que nos propongamos o de la determinación que tengamos. Es el resultado de permanecer en una relación dependiente de Jesús por el Espíritu Santo. El fruto del espíritu es exactamente eso, el fruto del **Espíritu**. Es el resultado del poder transformador de Dios, no nuestra fuerza de voluntad. Es producido por el Espíritu Santo quien ha hecho su hogar en nosotros.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD RELACIONAL

DÍA 29
DÍA 29
DÍA 29

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 30

DÍA 30 Misericordia

DÍA 30

TEXTO

“Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos serán tratados con misericordia” (Mateo 5:7 RVC).

¡Gracias a Dios por Su misericordia! Definitivamente la necesitamos en nuestro quebrantamiento y pecado. Nos ha mostrado misericordia en la cruz al tomar Él mismo el castigo que merecíamos nosotros. El Espíritu Santo continúa derramando Su entrega misericordiosa en nuestras vidas. Tal como una cascada sin fin, *“Su compasión jamás se agota; cada mañana se renuevan sus bondades”* (Lamentaciones 3:22-23 NVI).

Dios nos invita a sumergirnos profundamente en Su desbordante misericordia. Nos llama a volver a esa fuente día a día para que podamos estar íntimamente en contacto con Su misericordia. Como personas que conocemos personalmente la misericordia de Dios, debemos ser personas misericordiosas. Como quienes han sido bendecidos con la misericordia de Dios, debemos bendecir a otros con la misma gracia, paciencia y cuidado que hemos recibido de Él.

No hemos sido llamados para repartir juicio o darles a las personas lo que se merecen, sino ser clementes y misericordiosos.

¿Quieres ser una persona de misericordia? Si te sumerges profundamente en la fuente de misericordia de Dios, entonces la misericordia de Dios desbordará en tu vida. Si estás atento a cuanto necesitas la misericordia de Dios, tu corazón será sensible a la necesidad de recibir misericordia de otros.

La misericordia de Jesús hacia los pecadores y los marginados socialmente fue la demostración radical del amor de Dios en la cultura de su tiempo. Actualmente es tan poderosa -como inesperada- en nuestra cultura de juicio y egocentrismo. Al extender misericordia, gracia, compasión y perdón a los olvidados, marginados y rechazados, acercaremos a las personas a la misericordia de Jesús.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD RELACIONAL

DÍA 30
DÍA 30
DÍA 30

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 31

DÍA 31 Sé pacificador

DÍA 31

TEXTO

“Bienaventurados [Bendecidos] los pacificadores, porque ellos serán llamados hijos de Dios” (Mateo 5:9 RVR1960).

¿Qué significa estar bendecido? La palabra en griego para bendecido es “*makarios*”, que puede ser traducida literalmente como “felices”. Así que Jesús nos dice, “*Felices los pacificadores*”. Él no dice, “Felices los que aman la paz”. Todos amamos la paz. Ni dijo, “Felices los pacíficos”, aquellos que nunca se molestan con nada. Sino que dijo, “*felices*” son aquellos que hacen la paz -los que activamente buscan resolver los conflictos.

¿De qué tipo de felicidad estamos hablando?, ¿significa que Jesús dice que las circunstancias a nuestro alrededor van a funcionar como queremos? No, ese no es el punto. Jesús no quiso decir que siempre “sentirás” felicidad basado en tus circunstancias actuales, sino que estamos en un estado de felicidad porque tenemos una relación con Dios. **Ser feliz es estar en paz con Dios.**

Dios es pacificador. De hecho, Él es el gran pacificador. A través de la cruz de Jesucristo, Dios ha hecho las paces con nosotros quienes combatíamos con Él, en nuestros pecados. Una vez fuimos enemigos de Dios y ahora somos llamados hijos de Dios (Colosenses 1:21). Deleitémonos en la paz que tenemos con el Pacificador. Es esa paz en lo profundo de nuestras almas, una paz que sobrepasa nuestro entendimiento. Estar en paz con Dios significa que hemos sido reconciliados con Dios.

Dios nos llama a seguir su ejemplo. Él nos llama a compartir la paz que encontramos en Él con el resto de las personas. Él quiere que seamos conocidos como pacificadores. Él quiere que reflejemos su amor redentor y reconciliador con el mundo a nuestro alrededor. Porque solo sus hijos verdaderamente conocen lo verdadero y definitivamente que es su paz dadora de vida. En un mundo lleno de conflictos, luchas y venganza podemos ser fieles representantes del Pacificador al ser también pacificadores.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD RELACIONAL

DÍA 31
DÍA 31
DÍA 31

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 32

DÍA 32

DÍA 32

Ama a tus enemigos

TEXTO

“Amen a sus enemigos, háganles bien y denles prestado sin esperar nada a cambio. Así tendrán una gran recompensa y serán hijos del Altísimo, porque él es bondadoso con los ingratos y malvados” (Lucas 6:35 NVI).

Ama a tus enemigos. Si hemos pasado por alto la naturaleza radical del mensaje de Jesús aquí está, fuerte y claro. **Jesús nos indica amar a quienes no nos aman.** Amar aquellos que nos han herido. Amar a aquellos que nos han calumniado o que han hecho chismes de nosotros. Solo en unos versículos antes de este Jesús dice, *“Amen a sus enemigos, hagan bien a quienes los odian, bendigan a quienes los maldicen, oren por quienes los maltratan”* (Lucas 6:27-28 NVI). Si esto no es vivir de forma radical, entonces no sé qué sería.

Tenemos una imagen clara de este tipo de amor tan radical en la vida de Jesús. Mientras estaba colgado en la cruz, herido, burlado y ridiculizado, Jesús clamó, *“Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen”* (Lucas 23:34 NVI).

En medio de su dolor y sufrimiento Jesús demostró amor a sus enemigos. Él oró por su perdón. Esta escena no solo nos da un modelo para amar a nuestros enemigos, sino que también nos recuerda la verdadera profundidad del amor de Dios para nosotros. Como dice la Escritura, cuando éramos enemigos de Dios, fuimos reconciliados con él mediante la muerte de su Hijo (Romanos 5:10). En realidad, la oración de Jesús por perdón también se extiende hasta nosotros, porque en nuestro pecado estamos como sus acusadores, perseguidores y burladores.

Sabemos que no merecemos el favor de Dios y aún Él libremente ha derramado completamente Su amor y Su gracia sobre nosotros. Es este el tipo de amor que transforma corazones y nos hace más como Jesús, de tal manera que podamos reflejar su amor tan radical aún a nuestros enemigos, o, de hecho, especialmente a ellos.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD RELACIONAL

DÍA 32
DÍA 32
DÍA 32

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 33

DÍA 33

DÍA 33

El amor es todo lo que necesitas

TEXTO

“Sobre todo, ámense los unos a los otros profundamente, porque el amor cubre multitud de pecados” (1 Pedro 4:8 NVI).

El amor es todo lo que necesitas. Es bastante sencillo ¿no?

La gramática aquí en este pasaje es muy interesante. Ahora, no la ignores simplemente porque has escuchado la palabra “gramática”. Escucha esto: es igual de aceptable, en el idioma original, que el versículo se lea de una o dos maneras diferentes.

Tú podrías decir: *“Cuando verdaderamente yo te ame de una manera profunda, te perdonaré completamente”*. O, podrías decir: *“Cuando yo te ame profundamente, Dios perdonará mi multitud de pecados”*.

De cualquier manera, el amor es todo lo que necesitas. Esto significa que he sido llamado, por Dios, para amarte de tal manera, que quito rápidamente cualquier ofensa que tenga hacia ti. Yo vivo una vida de amor y te acepto, con verrugas y todo, al igual que Jesús te acepta — y cómo Él me ha aceptado a mí también. También significa que cuando aprenda a amarte de esta manera, Dios ejerce su perdón hacia mí y yo vivo una vida que está llena de gracia, aceptación y favor de Dios. *¡El amor es todo lo que necesitas!*

Entonces, ¿cómo lo hago? Aquí están algunas maneras de amar en 1 Corintios 13:4-8. (Obsérvalas tú mismo).

1. **Hoy sé paciente con alguien que es un poco más lento que tú, cuando se trata de “lograr algo”.**
2. **Sé amable con alguien que necesite un poco de ayuda extra** — ofrécesela sin que ellos tengan que rogarte por ella.
3. **No alardees acerca de ti mismo el día de hoy.** Encuentra a alguien más de quién estés orgulloso y haz que lo sepa!
4. **No te enfades.** Mantén la calma. Toma una respiración profunda y cuidadosamente explica tus sentimientos mediante la construcción de un puente en la vida de otra persona, en lugar de una pared.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD RELACIONAL

DÍA 33
DÍA 33
DÍA 33

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 34

DÍA 34 Él es tu Sanador

DÍA 34

TEXTO

“Él sana a los de corazón quebrantado y les venda las heridas” (Salmo 147:3 NTV).

Los palos y las piedras pueden romper tus huesos... pero las palabras pueden romper tu corazón.

Los huesos rotos sanan. Solo toma un tiempo. Cuando mi hijo tenía ocho años se rompió el brazo, tuvimos que ir al médico a rayos X. A continuación, los huesos fueron acomodados y puestos en su lugar. Luego vino el yeso para sostener todo junto. Finalmente, fue hora de volver a casa. En los próximos días tuvo un poco de dolor, y eso requería que su madre y yo mostráramos compasión y cuidado mientras lo ayudábamos en todas sus necesidades.

Perdió el pleno uso de su brazo durante un mes o algo así, pero después volvió a jugar, a lanzar una pelota de béisbol y a trepar los árboles.

El proceso de Dios para sanar un corazón roto es muy parecido al de sanar un hueso roto:

- **Ora.** Ven a Dios y hazle saber que estás sufriendo. Él te escuchará atentamente. Sabrá exactamente qué hacer.
- **Escucha.** Dale a Dios la oportunidad de ver en tu corazón y tu vida, al igual que una radiografía y hacer Su propia evaluación de lo que Él necesita hacer. Confía en Él. Él puede leer tus radiografías mucho mejor que tú.
- **Descansa.** Dios pondrá Sus brazos de amor alrededor tuyo y sostendrá todo lo que se ha roto con el yeso de Su bondad y Su gran compasión. Él te consuela con Sus promesas y te rodea con Su pueblo, la iglesia, que te sostendrá mientras sanas.
- **Confía.** Tal vez encuentres que no eres totalmente funcional durante un tiempo. Habrá algo de dolor. Comparte tu dolor con otros en los que puedes confiar — la gente en el Cuerpo de Cristo que te entiende y que te ayudarán a recuperar tu salud. Porque, así como para curar un hueso roto, tú no puedes hacerlo solo.
- **Regocíjate.** Un día, cuando la sanidad llegue, podrás reír de nuevo y enfrentar la vida con esperanza y alegría. Puedes contar con Dios.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD RELACIONAL

Tienes Su palabra. *“Él sana a los de corazón quebrantado y les vendará las heridas”.*

DÍA 34
DÍA 34
DÍA 34

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 35

DÍA 35

Descansa en Jesús

DÍA 35

TEXTO

“Descarguen en Él todas sus angustias, porque Él tiene cuidado de ustedes” (1 Pedro 5:7 RVC).

A primera vista, este versículo es una invitación prometedora para complicarte la vida. Pedro aparentemente nos aconseja *“lanzar y correr”*, entregando nuestros problemas a Dios, porque Él de alguna manera está obligado a aliviarnos de las dificultades. ¿Está Pedro aconsejándonos que eludamos la responsabilidad de nuestros problemas?, ¿O es esta una lectura ingenua, especialmente cuando se refiere a las relaciones y sus inevitables angustias y conflictos?

En su contexto, este versículo realmente anima a los cristianos a ser maduros y a aceptar sus responsabilidades. Pedro identifica la clave *“descargar nuestras angustias”* con humildad: *“Dios se opone a los orgullosos, pero da gracia a los humildes. Humíllense, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que Él los exalte a su debido tiempo. Depositen en Él toda ansiedad, porque Él cuida de ustedes”* (1 Pedro 5:5-7 NVI).

¿Por qué conecta Pedro nuestra ansiedad con la humildad ante Dios?

Humildad es vernos a nosotros mismos en relación con Dios —Padre, Hijo y Espíritu Santo. “El Yo Soy,” “El Eterno” ¡Dios es descrito en las Escrituras como amoroso, bueno, sabio, clemente, misericordioso, inmutable, todo poderoso, omnisciente, está en todas partes, soberano, antes de todo, sobre todo y en todo, a través de todo y mucho más! La humildad se sitúa en atención embelesada ante Dios y exclama, *“Yo no soy digno”*. La humildad reconoce y actúa sobre una verdad profunda, *“¡Tú eres Dios, y yo NO lo soy!”*

Y es este Dios quién les dice a los humildes, *“¿Necesitas mi gracia en una relación ahora? Descarga todas tus preocupaciones sobre mí, porque Yo me preocupo por ti. Tráeme cada desamor, cada decepción, cada conflicto. Todo es importante para mí porque tú eres importante para mí. Me preocupo por tus relaciones. Y porque me lo has pedido humildemente, y yo derramaré mi gracia sobre tu vida”*

Cuando estás preocupado por una relación, haz lo que dice Pedro: **Humíllate ante Dios, descarga tu ansiedad sobre Él y recibe su gracia.**

TRANSFORMADO EN MI
SALUD RELACIONAL

DÍA 35
DÍA 35
DÍA 35

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 36

DÍA 36

Vale la pena dar

DÍA 36

TEXTO

*“El que es generoso prospera; el que reanima será reanimado”
(Proverbios 11:25 NVI).*

Hay un principio universal que funciona, se llama “*la ley de la siembra y la cosecha*” y esto es una realidad espiritual. Nosotros vemos esto en este pasaje en términos “refrescantes” cuando das alivio a alguien, también te estás aliviando a ti mismo.

Das consuelo a alguien y serás consolado.

Cuando era pequeño trabajaba en el verano para una familia acaudalada. Tenían fiestas alrededor del lago, y mi trabajo consistía en servir aperitivos y refrescos a los invitados. Mis cinco amigos pobres y yo vivíamos en la casa de huéspedes de la propiedad; nuestras pequeñas comidas aumentaban cada vez que la familia tenía fiestas y nos llamaban a servir. Yo podría haber reescrito este versículo para mí, así: “Quien sirve refrescos conseguirá comer y refrescarse así mismo”.

Posteriormente, con un poco de más madurez en la vida, empecé a comprender esta idea de una manera más profunda. La Escritura explica, “*El que siembra escasamente, escasamente también segará; y el que siembra abundantemente, abundantemente también segará*” (2 Corintios 9:6 NVI).

Cuando Dios ve que fluye generosidad de nosotros hacia otros, ya sea en tiempo, dinero o amor, Él se complace en nosotros. En un corazón generoso, Dios encuentra el retrato de sí mismo. Cuando damos como Dios da, nos convertimos en un reflejo de su amor generoso. Dios nos recompensa cuando damos generosamente y generosamente regresará a cada uno de nosotros, más de lo que podríamos imaginar.

Esto es lo que para mí significa esta promesa de las Escrituras:

¿Quieres ser bendecido? Bendice a otros. ¿Quieres ser bendecido grandemente? Bendice a otros espléndidamente.

¿Quieres ser amado? Ama. ¿Quieres ser profundamente amado? Ama mucho.

¿Quieres ser próspero? Da. ¿Quieres ser muy, muy próspero? ¡Da en abundancia!

TRANSFORMADO EN MI
SALUD FINANCIERA

DÍA 36
DÍA 36
DÍA 36

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 37

DÍA 37

DÍA 37

Tus inversiones

TEXTO

“Así que no se preocupen diciendo: “¿Qué comeremos?” o “¿Qué beberemos?” o “¿Con qué nos vestiremos?” Porque los paganos andan tras todas estas cosas, y el Padre celestial sabe que ustedes las necesitan. Más bien, busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas” (Mateo 6:31-33 NVI).

Las palabras de Jesús, respecto a lo que comemos, bebemos y vestimos son prácticas. Él nos recuerda que nuestro comportamiento refleja nuestras creencias. Si creemos que Dios es nuestro proveedor, nos comportaremos así, obedeciéndole, sirviendo a otros, y creyendo que *“todas estas cosas nos serán añadidas”*. Tu enfoque estará en el reino de Dios. Pero si crees que tú eres tu propio proveedor, te comportarás así, preocupándote y luchando para satisfacer tus fines y necesidades. Tu enfoque estará en el reino del YO.

Jesús hace notar la diferencia entre las acciones y actitudes que son de un ser terrestre (pagano) y un ser eterno (discípulo). Las inversiones de algunas personas son terrestres: corriendo de una cosa a otra, moviéndose entre una relación a otra, de trabajo en trabajo, de un pasatiempo a un deporte a una recreación, siguiendo modas, tomando seminarios y terapias, comprando los últimos libros de autoayuda.

Ellos también tienen sus desafíos físicos, despilfarrando dinero y usando la gente para sobresalir. Infelices e inquietos, buscan la satisfacción material en todos los lugares equivocados porque Jesucristo no es el centro de sus vidas. Buscan suplir sus propias necesidades.

Las inversiones de un seguidor de Cristo son en lo eterno: Siguiendo a Jesús, *“busquen primeramente el reino de Dios y su justicia,”* construyendo relaciones a través del amor a Dios y del servicio a otros, encontrando significado y propósito en su trabajo, y dialogando regularmente con Dios a través de las Escrituras, la adoración, la oración y al escuchar al Espíritu Santo. Continuamente tienen buena salud, usan su dinero para amar a Dios y a las personas. Están satisfechos, estables y contentos porque Jesús es el centro de su vida. **Buscan a Dios para que provea sus necesidades.**

TRANSFORMADO EN MI
SALUD FINANCIERA

DÍA 37
DÍA 37
DÍA 37

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 38

DÍA 38

DÍA 38

Diezmo, prueba y bendición

TEXTO

“Traigan íntegro el diezmo para los fondos del templo, y así habrá alimento en mi casa. Pruébenme en esto —dice el Señor Todopoderoso— y vean si no abro las compuertas del cielo y derramo sobre ustedes bendición hasta que sobreabunde” (Malaquías 3:10 NVI).

Hay tres palabras en este versículo que debes entender para que tengas de todo financieramente: diezmo, prueba y bendición. La palabra diezmo significa 10%. No sé porque Dios nos pide dar el 10%; pudo haber dicho 50% o 30% o 90%. Pero si sé que lo que damos es un acto de confianza y adoración. Jesús confirmó esto en Mateo 23:23 cuando menciona que debemos diezmar. Cuando el Padre lo dice y Jesús lo afirma, es obvio que debemos hacerlo.

Dios obviamente supo que sería difícil para nosotros, así que dijo, *“Pruébenme en esto”*. Este es el único lugar en toda la Escritura donde Dios nos dice que lo probemos. Él sabe que al mostrarse a Sí mismo confiable, nuestro deseo de dar aumentará.

Para estar saludable financieramente también necesitas entender la idea de Dios sobre la bendición. Una bendición no se compra. Es un regalo. Si solo quieres dar a Dios para poder recibir exactamente lo que quieres, te estás conformando con muy poco. Te estás engañando a ti mismo dejando todo lo que Dios quiere darte.

Dios bendice materialmente aquí en la tierra, sin duda. Pero más allá de eso, Él te da las bendiciones de ser capaz de dar a otros, de crecer y cambiar tu vida, de invertir tu vida hoy, que harán la diferencia en la eternidad. Las bendiciones de Dios no siempre serán como esperas, pero siempre serán mucho más de lo que puedas imaginar.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD FINANCIERA

DÍA 38
DÍA 38
DÍA 38

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 39

DÍA 39 Sé generoso

DÍA 39

TEXTO

“Honra al Señor con tus riquezas y con los primeros frutos de tus cosechas. Así tus graneros se llenarán a reventar y tus bodegas rebosarán de vino nuevo” (Proverbios 3:9-10 NVI).

Hay más versículos en la Biblia sobre el dar y el diezmar que sobre cualquier otro tema. De hecho, la mitad de las parábolas de Jesús tratan sobre posesiones materiales. Jesús habló más sobre dinero que del cielo o del infierno. ¿Por qué? Hay varias razones del porqué la Biblia tiene mucho que decir sobre finanzas, pero toquemos solo dos.

Primero, Dios quiere que seas como Él, y Él es generoso. La generosidad de Dios sale de su amor por ti y por mí. El versículo más famoso en la Biblia, Juan 3:16, es sobre la generosidad de Dios, *“Porque de tal manera amó Dios al mundo que dio a su hijo unigénito...”*.

Todo lo que tienes es por causa de la gran generosidad y amor de Dios. Y Él quiere que lo honres al dar las “primicias” de lo que obtienes. Él bendice tu vida para que puedas ser de bendición para otros. La generosidad rompe las cadenas de la codicia y el materialismo en tu vida. Un corazón sensible, es un corazón generoso, y cada vez que das eres más como Jesús.

Segundo, Dios quiere que confíes en Él con tus finanzas. El dinero tiene la tendencia de dominar nuestras vidas. Porque ocupamos mucho tiempo en ganarlo, gastarlo, ahorrarlo, invertirlo o darlo. Las tensiones y los conflictos financieros están entre las primeras cinco razones de los divorcios. El plan de Dios para la administración del dinero es simple: Confíale a Él tus riquezas al darle a Él primero, *“así tus graneros se llenarán a reventar y tus bodegas rebozarán de vino nuevo”*. En otras palabras, confía a Dios tus finanzas y Él te saciará.

En un mundo de incertidumbre económica, el plan de Dios para tus finanzas es la mejor inversión que puedes hacer para tu futuro. Pídele ayuda a Dios para sobreponerte a tu temor o preocupación que puedas tener respecto a confiarle a Él y ser más generoso con tus finanzas.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD FINANCIERA

DÍA 39
DÍA 39
DÍA 39

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 40

DÍA 40

DÍA 40

¿Qué es contentamiento?

TEXTO

“Manténganse libres del amor al dinero, y conténtense con lo que tienen, porque Dios ha dicho: Nunca te dejaré; jamás te abandonaré” (Hebreos 13:5 NVI).

¿Qué significa amar el dinero? Significa adorar el dinero, y eso es un problema. La Biblia lo deja bien claro que solo se debe adorar a Dios. Cuando adoras algo, das tu tiempo, tus recursos y tu energía a eso que adoras. Lo que adoras te absorbe la vida.

¿Cómo evitar adorar el dinero?, ¿Cómo se podría tener dinero, usar dinero y generar dinero sin adorarlo? **La respuesta es contentamiento.**

¿Qué es contentamiento? Contentamiento no es decir, “me gusta donde estoy”, como una excusa para no tener ninguna meta financiera o nunca intentar incrementar un patrimonio neto. De hecho, Dios dice, “*los que trabajan con esmero prosperarán*” (Proverbios 13:4 NTV).

Contentamiento, es decir, “**Sin importar mis circunstancias, tengo a Cristo en mi vida**”. Eso es contentamiento. El contentamiento no se basa en tu estado financiero. En lugar de eso, se basa en tu relación con Dios. Estamos contentos porque Dios ha prometido que no importa lo que nos pase, Él está con nosotros y nunca nos abandonará. Entonces, puedo estar contento con mis circunstancias presentes porque mi contentamiento no se basa en ellas.

Si quieres tener contentamiento, busca más allá de tus circunstancias.

Ve más allá del aquí y ahora. Busca la promesa de Dios. Ten una perspectiva eterna. Dios dice que siempre estará contigo. En Él tienes vida eterna. Y como resultado, puedes estar contento con tus circunstancias económicas presentes. Si eres rico o no, materialmente hablando, eres rico en Dios.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD FINANCIERA

DÍA 40
DÍA 40
DÍA 40

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 41

DÍA 41

DÍA 41

Bendecido para bendecir

TEXTO

“Y Dios puede hacer que toda gracia abunde para ustedes, de manera que siempre, en toda circunstancia, tengan todo lo necesario, y toda buena obra abunde en ustedes” (2 Corintios 9:8 NVI).

Tú has sido bendecido para ser una bendición. No esperes solo estar sentado disfrutando de la gracia de Dios. La gracia se nos ha dado para que abundemos en toda buena obra. Hemos sido salvos por gracia. Hemos sido perdonados por gracia. La Biblia dice que somos fortalecidos por gracia. Hemos sido libertados de nuestros problemas y pecados por gracia. Todos los talentos que tenemos se nos han otorgado como un regalo de gracia. Eres usado por la gracia de Dios. La Biblia dice que la salvación es permanente por la gracia de Dios. Y eres transformado por gracia.

Una vez dijo Robert Louis Stevenson, *“No hay otra cosa en el universo que la gracia de Dios”*. Caminamos en ella, la respiramos, vivimos y morimos por ella. La gracia de Dios es lo que mantiene todo unido. Si no existiera la gracia de Dios, tu vida se desmoronaría, tu familia de desmoronaría, tu país se desmoronaría, el mundo dejaría de rodar sobre su eje. Todo está sostenido por la gracia de Dios. **Todo en la vida es una bendición de Dios.**

Sabiendo todo lo que Dios nos ha dado, ¿Cómo podemos usarlo solo para nosotros mismos? La abundancia de Dios no es una invitación al desenfreno, es un llamado a la generosidad. Dios te bendice para que puedas ser de bendición a otros.

¿Y cómo bendices a otros? Al darle a otros lo que Dios te ha dado, tus habilidades, tu tiempo, tus tesoros, tus talentos. Cuando compartes lo que Dios te ha dado, el versículo dice que estás abundando en toda buena obra. Posiblemente esa es la vida más rica que podrías vivir.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD FINANCIERA

DÍA 41
DÍA 41
DÍA 41

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 42

DÍA 42 Dios recompensa

DÍA 42

TEXTO

“Den, y se les dará: se les echará en el regazo una medida llena, apretada, sacudida y desbordante. Porque con la medida que midan a otros, se les medirá a ustedes” (Lucas 6:38 NVI).

La imagen que nos presenta el versículo es, un hombre que va al mercado a comprar semilla. El propietario de la tienda le dice, *“La canasta de semilla vale tanto”*, de tal manera que echa la semilla en el canasto, la sacude y la presiona para que poder obtener la mayor cantidad de semilla en su canasto.

Esa es la forma en que Dios nos da. Tú le das a Él, Él te devuelve más. Lo agita y te da hasta que sobreabunde. *iNuestro Dios es un Dios generoso!* Cuando eres consciente de la generosidad de Dios, pierdes el miedo de plantar la semilla que te ha dado. El miedo nos impulsa a retener lo que tenemos, pero la fe nos da el valor de depender de Dios y plantar la semilla.

Cuando tengas una necesidad, planta una semilla. La semilla es valiosa, pero es inútil hasta que la esparces. Imagínate dos granjeros. Uno dice, *“Tengo toda esta semilla. Creo que voy a guardarla. Quiero cuidarla”*. El otro dice, *“No, yo voy a tomar toda la semilla que tengo y esparcirla sobre mi campo”*. Nueve meses después notarás la diferencia. El hombre que no sembró está en tragedia. No solo no cosechó nada, sino que lo que guardó probablemente se le echó a perder. Pero el que sembró generosamente ve la bendición de Dios en la abundante cosecha.

Entre más das, más Dios te da. Entre más uses tus talentos, entre más tú uses tu tiempo, entre más uses tu dinero para bien, más Dios puede multiplicar en tu vida.

Liberas tu fe al ponerla en práctica. Planta una semilla hoy. **Haz un depósito. Actúa en fe. Da el paso.**

TRANSFORMADO EN MI
SALUD FINANCIERA

DÍA 42
DÍA 42
DÍA 42

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 43

DÍA 43

DÍA 43

Todo en manos de Dios

TEXTO

"Pon todo lo que hagas en manos del Señor, y tus planes tendrán éxito"
(Proverbios 16:3 NTV).

Hay un punto de decisión en el que tienes que dejar de hablar y empezar a actuar. Tienes que empezar. Una vez que te has decidido que vale la pena el riesgo, te detienes. No puedes llegar a la segunda base si no dejas la primera.

Piensa en un trapezista. El momento de la verdad es cuando se balancea hacia adelante para alcanzar la otra barra que se está balanceando hacia él. Si no se suelta, para alcanzar la otra barra, entonces se regresa a donde empezó. Pero si se suelta, quedará suspendido en el aire por un segundo de tiempo, a casi quince metros del piso, sujetándose de absolutamente de nada. Así es la fe.

Pon todo lo que hagas en manos del Señor, y tus planes tendrán éxito. Primero encomienda tus metas a Dios, entonces haz tus planes y toma el paso de fe, confiando que Dios dará el resultado. ¿Cómo sabes que has encomendado tus planes o trabajo u ocupación al Señor?

Él tiene que estar involucrado en las decisiones. Eso significa que oras sobre cada asunto. Planear sin orar es suposición. También significa que tomarás la decisión acorde a la verdad de Su Palabra. Tú adoras a Dios con tu trabajo al obedecerle. Y cuando tienes éxito, le das la gloria a Dios.

No hay límites en lo que Dios puede hacer en la vida de la persona o el negocio que le da la gloria a Él.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD VOCACIONAL

DÍA 43
DÍA 43
DÍA 43

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 44

DÍA 44

DÍA 44

Todo es un regalo del Señor

TEXTO

“Recuerda al Señor tu Dios, porque es Él quien te da el poder para producir esa riqueza” (Deuteronomio 8:18a NVI).

Todo lo que tienes es un regalo de Dios, incluyendo tu habilidad de generar riqueza. Después de todo, ¿Quién te dio las manos y el cerebro?, ¿Quién te dio talentos y habilidades? No tendrías nada si no fuera por la gracia de Dios. Ni siquiera estarías vivo.

Este versículo nos dice que producir riqueza es una habilidad. Puede que tengas grandes habilidades en esta área. Tal vez Dios te ha dotado con un gran sentido de negocios y simplemente te sale natural hacer dinero. Esa es una habilidad dada por Dios. Y puesto que Dios te lo dio no puedes enorgullecerte de eso. Por otro lado, puede que seas una persona que siempre tiene problemas financieros. No te desanimes; pídele a Dios la habilidad para producir lo que necesitas y recuerda que tienes otras habilidades.

La gran verdad de este versículo es que puedes producir riqueza para la gloria de Dios. Si tienes una hermosa voz, debes cantar para la gloria de Dios. Si tienes facultades atléticas, debes correr para la gloria de Dios. Si tienes una habilidad para los negocios, debes hacer dinero para la gloria de Dios. La habilidad para cerrar un trato, hacer una venta o planear un proyecto.

¿Cómo puedes ser usado para la gloria de Dios? Al reconocer de donde vino la habilidad. Al honrarlo con las primicias de tus ganancias. Al actuar con ética y moral. Y al proveer un servicio o producto legítimo que pueda ayudar a las personas. Todo eso brinda gloria a Dios.

¿Por qué te ha dado Dios la habilidad para generar riqueza? No solo es para ti. Las habilidades que nos da Dios son para servirle a Él y a otros.

Cada habilidad ha sido dada por Dios y cada habilidad puede ser usada para la gloria de Dios.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD VOCACIONAL

DÍA 44
DÍA 44
DÍA 44

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 45

DÍA 45

DÍA 45

Confía sólo en el Señor

TEXTO

“Confía en el Señor de todo corazón, y no en tu propia inteligencia. Reconócelo en todos tus caminos, y Él allanará tus sendas” (Proverbios 3:5-6 NVI).

Es nuestro corazón que nos falla muy seguido.

Como pastor, he recibido muchos elogios. Recuerdo oír estas palabras ante el fallecimiento de un hombre de negocios y amigo: *“Debido al estrés y a las presiones que enfrentó en las empresas, su corazón le falló”.*

Está claro el significado de estas palabras. Su corazón falló, se detuvo o le falló, a causa del estrés, del miedo y las preocupaciones de lo que el mundo le estaba lanzando. Él fue un líder brillante y talentoso; adinerado, estratega y visionario. Pero toda su sabiduría e inteligencia no fueron suficientes. Y siempre nos viene una pregunta a la mente: *“¿Lo estoy haciendo bien?”*

Siempre van a haber preguntas en nuestros corazones y mentes de si estaremos confiando en nuestra propia inteligencia.

Es completamente diferente cuando confiamos en la sabiduría de Dios y podemos decir clara y confiadamente *“NO he sido yo, yo confié en el Señor. Evidentemente es Dios quien me ha traído hasta aquí. Sin Él, estaría perdido queriendo resolver la vida por mí mismo”.*

Como pueblo de Dios, siempre podemos depender de Él. Es cuando no nos apoyamos completamente en Él y empezamos a confiar en nosotros mismos que comenzamos a pensar dos veces las decisiones. Tenemos dudas, no tenemos confianza, nos preocupamos y nos estresamos... y nuestro corazón puede fallarnos.

Entonces, comienza hoy, busca a Dios en oración en cada amanecer, consulta Su Palabra para obtener dirección y asegúrate de vivir la vida que Dios quiere que vivas. Él te llevará, te guiará y allanará tus sendas.

Él lo ha prometido.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD VOCACIONAL

DÍA 45
DÍA 45
DÍA 45

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 46

DÍA 46

DÍA 46

La Sabiduría sólo viene de Dios

TEXTO

*“¡Pues el Señor concede sabiduría!
De Su boca provienen el saber y el entendimiento.
Al que es honrado, Él le concede el tesoro del sentido común.
Él es un escudo para los que caminan con integridad” (Proverbios 2:6-7
NTV).*

Algunas personas son buenas con las palabras, pero Dios es mejor. Él puede hacer más con las palabras que cualquier otro hombre. Él creó el mundo al hablar. Tú existes porque Él habló.

La Biblia es la Palabra de Dios, un versículo de la Biblia es mucho más poderoso que una línea de sabiduría en la “galleta de la fortuna”. Un versículo es lo que Dios dice grabado en tinta. Cuando lo leemos, el Espíritu Santo lo hace que viva en nosotros. Él lo dice, tú lo recibes.

El versículo de hoy son sólo cuatro líneas, pero cada línea es poderosa:

La primera línea describe el don que Dios da. Da la sabiduría. La concede. Eso sí, es una petición que necesitas solicitar. Todos necesitamos sabiduría, especialmente en nuestros lugares de trabajo.

La segunda línea te dice de donde viene la sabiduría: *de Su boca*. Todo lo que Él dice es sabio. Él es la persona más sabia del universo. Escucharlo te hace sabio.

La tercera línea revela el misterio de quien recibe la sabiduría. Aquellos que son honrados. De hecho, Él concede el tesoro del sentido común. ¿Has notado que el sentido común, no es muy común?

La cuarta línea dice quien mantiene esta sabiduría. Después de todo, no quieres perderla. En una frase, Él te dice que Él es un escudo y que protege tu sabiduría cuando caminas con integridad.

Así que Dios tiene sabiduría. Él es la fuente. Él se la da a los honrados. Él la protege en aquellos que caminan con integridad. Ahí la tienes, la fórmula de cómo encontrar, obtener y mantener la sabiduría.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD VOCACIONAL

DÍA 46
DÍA 46
DÍA 46

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 47

DÍA 47

Pide consejo

DÍA 47

TEXTO

“Los planes fracasan por falta de consejo; muchos consejeros traen éxito” (Proverbios 15:22 NTV).

Esta verdad se aplica a tu vida personal y tu vida laboral. Como la mayoría de las personas, probablemente hay cosas en las que eres bueno, y algunas otras cosas en las que necesitas mejorar. Al igual que la mayoría de las personas, probablemente eres más consciente de las debilidades en tu vida, que de las fortalezas que tienes. Es por eso que hacemos tantas promesas en año nuevo, cada 31 de Diciembre.

Todos queremos mejorar.

¿Pero cómo?

Hay dos formas principales con las que podemos afinar nuestras habilidades y reforzar nuestras debilidades. Existe la manera difícil, y el camino fácil. El camino difícil es por ensayo y error. Este es el camino doloroso que nos hace sentir que tenemos que aprender todo por la experiencia. Tenemos que cometer todos los errores. Sentimos la necesidad de hacerlo todo por nuestra cuenta.

La forma más fácil es aprender de los demás. Aprendemos de los errores, y escuchamos sus consejos. ¿A quién tienes en tu vida para pedir consejo? Mira alrededor de tu grupo pequeño, busca gente que admiras, personas que aman a Jesús y que te pueden ayudar. Esta manera requiere que pidas ayuda, que busques “muchos consejeros”. Que la gente esté a tu lado y te ofrezca ayuda y consejo significa que no tienes que llevar la carga por tu cuenta. Tienes que compartir la sabiduría con muchas personas para ayudarlas a resolver problemas y alcanzar sus metas.

Al pensar en tus problemas o tus debilidades, o las áreas que te gustaría mejorar, pregúntate: **“¿Estoy tratando de hacerlo todo por mi cuenta?”**.

Si la respuesta es sí, tómate unos minutos para escribir los nombres de algunas personas a las que puedes pedir un consejo sabio. Después, toma el teléfono y llámalos. Estarás un paso más cerca del éxito.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD VOCACIONAL

DÍA 47
DÍA 47
DÍA 47

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 48

DÍA 48

DÍA 48

Enfrenta tus problemas con gozo

TEXTO

“Considérense muy dichosos cuando tengan que enfrentarse con diversas pruebas, pues ya saben que la prueba de su fe produce constancia” (Santiago 1:2-3 NVI).

Las personas son como bolsitas de té. No sabes lo que hay dentro de ellas hasta que las pones en agua caliente. El estrés y los problemas tienen la misteriosa habilidad de mostrar nuestro interior.

Dios dice que, *“Considérense muy dichosos cuando tengan que enfrentarse con diversas pruebas”*. La palabra “Considérense” nos dice que podemos elegir. No podemos elegir que problemas tener, pero siempre podemos elegir como responder. Entonces, ¿Cómo quiere Dios que respondamos a nuestros problemas? Él quiere que consideremos responder con gozo. De hecho “¡con mucho gozo!”

La autora y conferencista Kay Warren dice, *“El gozo está basado en la seguridad de que Dios está en control de todos los detalles de mi vida, la tranquilidad de que al final todo será para bien, y la determinación de elegir adorar a Dios en todas las cosas”*.

Cuando consideramos enfrentar nuestros problemas con gozo, la Biblia dice que la prueba de nuestra fe produce constancia.

Nota que Santiago dice, *“Cuando tengan que enfrentarse con diversas pruebas...”*; las tormentas en la vida son inevitables. Si no estás en una tormenta ahora, solo espera -te encontrarás en una muy pronto. Nadie navega por la vida sin dificultades desde la cuna hasta la tumba. Lo más importante es como eliges enfrentar tus tormentas.

Si lo permites, Dios usará las tormentas para afinar los puntos ásperos de tu personalidad, para ayudarte a tener perspectiva de quién y qué es lo más importante, y hacerte crecer en la madurez espiritual.

Así que la próxima vez que te encuentres en una tormenta, elige enfocarte en Dios y no en tu problema. Considera que hay mucho más trabajando en tu vida que solo el problema que estás enfrentando. Y decide diariamente elegir el gozo como respuesta a tus circunstancias.

TRANSFORMADO EN MI
SALUD VOCACIONAL

DÍA 48
DÍA 48
DÍA 48

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...

DÍA 49

DÍA 49 Haz todo para el Señor

DÍA 49

TEXTO

“Hagan lo que hagan, trabajen de buena gana, como para el Señor y no como para nadie en este mundo, conscientes de que el Señor los recompensará con la herencia. Ustedes sirven a Cristo el Señor” (Colosenses 3:23-24 (NVI)).

Puede ser que llenes formularios solo porque es tu trabajo. Puede que sirvas café como un deber, tener una corta conversación por cortesía, o visites clientes potenciales para obtener ganancias. En cualquier día de trabajo, haces más actividades de las que eres consciente, por muchas más razones de las que puedes contar.

Tú realizas ciertas actividades en automático; y otras son rutinarias. Y hay actividades que realizas como si fueras hecho para eso..., y posiblemente así sea.

Este versículo lo cambia todo al decirnos que no importa lo que hagamos, debemos hacerlo por más que solo hacerlo. Entonces podemos decir que debemos trabajar con un “doble motivo”: Cumplir con las tareas **y** trabajar para Cristo. La segunda es la más importante.

Cada tarea aburrida cambia cuando la haces para tu Creador. Él es a quién amas. Él es quién te ama. Este amor mutuo te pone a trabajar. Eso te obliga a esforzarte para hacer que tus actividades sean un regalo para Él.

Sí, puedes servir a Cristo al completar esos formularios sin sentido, al servir ese café, al escuchar a tus colegas, al vender a tus clientes lo que necesitan. Pero la “salsa secreta” es tu “doble motivación”.

No meceremos una recompensa por todo esto. Después de todo, lo hacemos por amor a Cristo, y Él nos dio este amor desde el principio. Y en este versículo, lo deja claro. Él nos recompensa por cada cosa pequeña. Él está al servicio de sus siervos. **Eso es verdadero amor.**

TRANSFORMADO EN MI
SALUD VOCACIONAL

DÍA 49
DÍA 49
DÍA 49

PONGÁMOSLO EN PRÁCTICA

¿Qué te dijo Dios?:

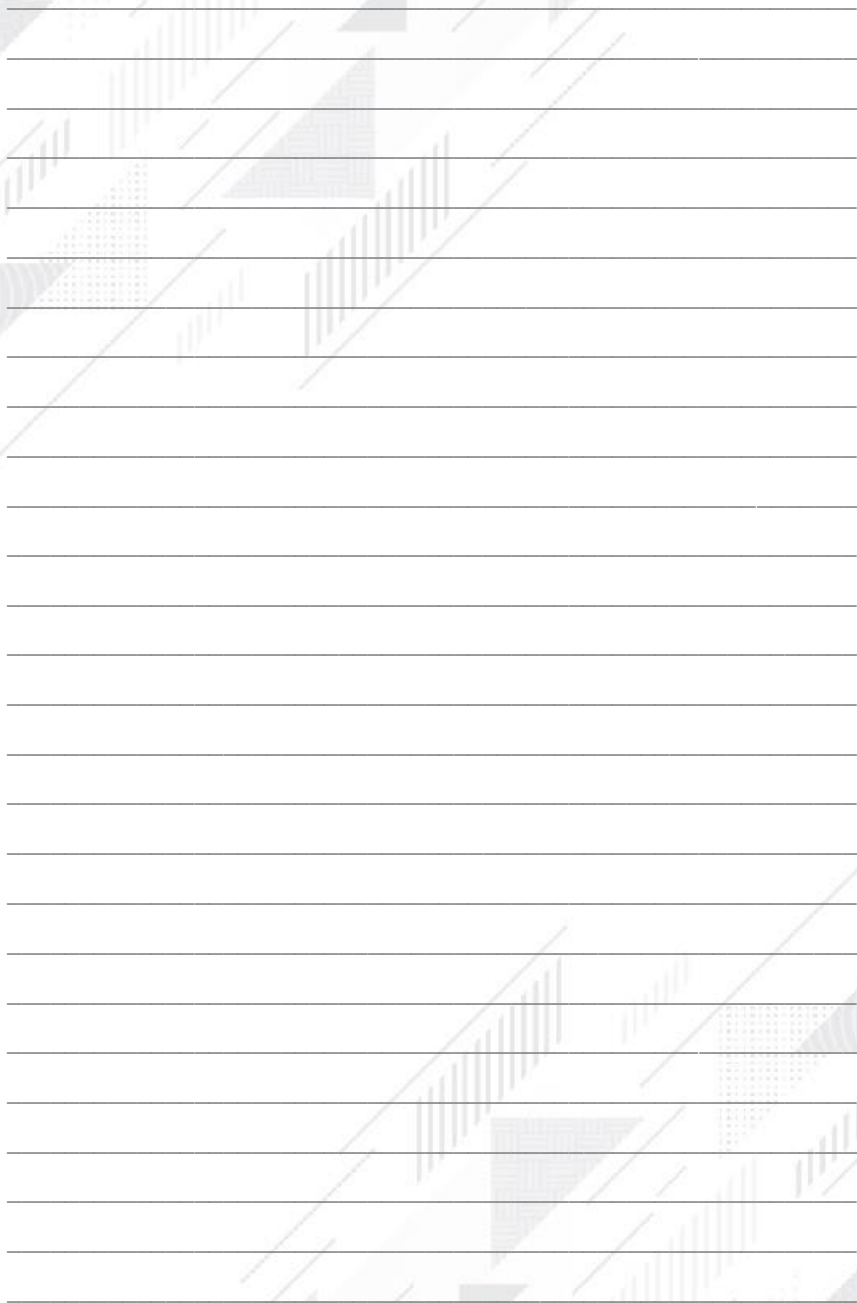
¿Qué piensas?:

¿Qué vas a hacer?:

Ahora habla con Dios...



NOTAS
NOTAS
NOTAS



A series of horizontal lines for writing, set against a background of various geometric patterns including triangles, rectangles, and lines. The patterns are in shades of gray and some have internal textures like dots or wavy lines.

