

The background of the cover is a photograph of a hand reaching out towards a field of tall, golden grass. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow and lens flare effects. The hand is positioned in the lower left, with fingers slightly spread, reaching towards the right. The overall mood is peaceful and hopeful.

La respuesta de Dios

A LA ANSIEDAD Y EL MIEDO

Ayuda para pastores, líderes y plantadores de iglesias en crisis

Wally De La Fuente

Recomendaciones

En este libro Wally De la Fuente ofrece esperanza a quienes luchan con la ansiedad y el miedo, destacando la importancia de conocer a Dios a través de la fe en Jesucristo. Nos guía hacia el carácter de Dios, resaltando sus atributos de amor, gracia y fidelidad. Al integrar la lectura bíblica, las oración, el escribir una bitácora o diario y animar a tomar pasos prácticos diarios; conducirá al lector en un viaje de la mano de un programa de transformación. En mi opinión, es un programa sumamente efectivo y lo recomiendo sinceramente. En las palabras de una hermosa canción, "Ya no soy un esclavo del temor. Yo soy hijo de Dios" (© Bethel Music Publishing).

**- Rev. Jeff Dykema, Pastor jubilado
Iglesia Comunitaria Sunshine, El Paso, TX**

La respuesta de Dios a la ansiedad y el miedo es una herramienta muy útil para pastores y líderes de iglesias que enfrentan el estrés en sus propias vidas o en las vidas de aquellos a quienes ministran. Las lecciones son sencillas pero profundas en contenido. El enfoque de LEER/REFLEXIONAR/LLEVAR UN DIARIO/ORAR/ACTUAR le brinda al lector la posibilidad de interactuar con el texto y poner en práctica las lecciones enseñadas. Este es un libro que se podría usar año tras año, comparando las notas del diario con el año anterior.

**- Dr. Gary Teja
Director de Iniciativas Estratégicas Globales/Vicepresidente de Ministerio Global (Emeritus) Multiplication Network**

En *La respuesta de Dios a la ansiedad y el miedo*, Wally De la Fuente es como ese pastor que salió en nuestra búsqueda, consciente de lo fácil que es extraviarnos en la ansiedad y el miedo, mientras nos esforzamos como plantadores de iglesias, pastores o líderes locales. Como aquel pastor, De la Fuente nos llama, nos alcanza con su cayado y nos lleva sobre sus hombros para guiarnos tanto en la reflexión como en la acción. Cada día, durante casi un mes, nos conduce hacia el camino de la sabiduría bíblica, de la paz y el contentamiento. Nos ayuda a rechazar cualquier ansiedad o miedo que pueda distraernos de nuestro ministerio en el nombre de Cristo.

**- Gabriela Tijerina-Pike, PhD
Profesor Asociado de Nuevo Testamento
Directora de Ministerios Latinos
Calvin Theological Seminary**

En estos tiempos donde la ansiedad y el miedo envuelven a las personas, se requiere de herramientas que guíen al creyente a obtener respuestas a las interrogantes que no pocas veces nos roban la paz. En *La respuesta de Dios a la ansiedad y el miedo*, usted puede encontrar un paso a paso que le conducirá cada día a obtener descanso, y a tener un mejor conocimiento de Dios y de sí mismo. Le conectará con Dios Padre, le mostrará las bondades del sacrificio de Cristo en la cruz y aprenderá a tener comunión con el Espíritu Santo. El programa elaborado por el pastor Wally le ayudará a crecer espiritualmente por medio del accionar diario en el que encontrará respuestas. Este libro no es un sustituto de la Biblia, es más bien un complemento que le ayudará a despejar las inquietudes en la lucha diaria de su caminar cristiano.

- Biblista María Merchán

Educadora Cristiana

Seminario Bíblico Alianza del Ecuador

La respuesta de Dios

A LA ANSIEDAD Y EL MIEDO

UN PROGRAMA DIARIO PARA
PASTORES, LÍDERES Y PLANTADORES
DE IGLESIAS EN CRISIS

WALLY DE LA FUENTE

Publicado por:
RED DE MULTIPLICACIÓN
22515 Torrence Ave.
Sauk Village, IL 60411
United States
www.multiplicationnetwork.org
708-414-1050

LA RESPUESTA DE DIOS A LA ANSIEDAD Y EL MIEDO
Un programa diario para pastores, líderes y plantadores de iglesias en crisis

Copyright © 2023 WALLY DE LA FUENTE

Diseño de portada y diagramación: Rommel Salazar
Traducción: La Oveja Digital. proyectos@laovejadigital.com
Corrección: Rommel Salazar

A menos que se indique lo contrario, todas las citas de:
Reina Valera Contemporánea *
© Sociedades Bíblicas Unidas, 2009, 2011.

Aviso de Derechos de Autor
Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o utilizada en ninguna forma sin el previo permiso por escrito del propietario del copyright.

Distribución gratuita.

Para mi hermano Joseph,

Sé que la ansiedad ha sido un factor en tu vida, ¡pero estás superándola! Siempre que sientas miedo, ansiedad o preocupación, este libro está aquí para recordarte que Dios es la respuesta.

La Biblia tiene la clave para tu paz.

PREFACIO

*Busca ayuda
siempre*

Al finalizar este libro lo entregué a algunos pastores y mentores de confianza para que lo leyeran. Me alegró saber que lo disfrutaron, lo encontraron útil y tenían comentarios positivos sobre su formato (leer, reflexionar, llevar un diario, orar y actuar). Uno de estos mentores regresó conmigo con algunas sugerencias muy importantes. Esto fue lo que escribió:

“Me gusta el formato y las palabras de aliento proporcionadas a lo largo de cada capítulo. Los pasajes bíblicos seleccionados son muy apropiados para aquellos que luchan con la ansiedad y el miedo. Las sugerencias de oración son significativas y las acciones propuestas ayudan al lector a poner en práctica las instrucciones que se brindan. Basado en mi experiencia de 48 años de ministerio interactuando con creyentes, y gracias a estudios del mundo médico que señalan que un porcentaje de la población tiene una predisposición genética a ser excesivamente ansiosa y temerosa. Algunas de estas personas también son cristianos confesos que viven culpándose y necesitan asegurarse, -en mi opinión- de que Dios los comprende completamente y no los ve como cristianos de menor calidad comparados con aquellos que no tienen problemas de ansiedad y miedo. Conozco personas que han recibido asesoramiento y medicamentos (medicamentos que, a propósito, creo que Dios ha permitido que sean creados en Su soberanía) para ayudarles con su lucha y ha demostrado ser útil. Creo que es importante reconocer que

hay cristianos que, aunque seguirían todo lo que escribes en este libro, seguirán teniendo cierta ansiedad y miedo simplemente debido a su composición genética. Estos cristianos, en lugar de recibir más culpa y ansiedad, necesitan recibir aliento para buscar los servicios de un consejero cristiano de confianza y, si es necesario, la ayuda de su médico principal para obtener ciertos medicamentos que puedan ayudarles”.

- Pastor Jack Doorlag

El Pastor Jack tiene razón. Este libro está destinado a ayudar a aquellos que anhelan un viaje espiritual para descubrir las respuestas de Dios y su Palabra a la liberación de la ansiedad y el miedo. Les brindará valiosos consejos bíblicos y también cómo aplicarlos para adquirir una vida sin preocupaciones ni miedos.

Pero habrá aquellos que requerirán ayuda profesional y deben buscarla. Para ellos, este libro es un compañero increíble para motivarlos hacia un cambio de mentalidad sobre lo que experimentan mental y físicamente. Los motivará a examinar la forma en que piensan en cuanto al miedo y la ansiedad, y a cambiar la manera en que actúan y reaccionan ante posibles desencadenantes externos que les hacen sentir de esta manera.

Si necesitas ayuda externa, no tienes porqué avergonzarte. Dios te ama y quiere que seas libre. Sigues siendo Su hijo/a y Él no te abandonará ni te desampará (Josué 1:5b). El miedo y la ansiedad que sientes no es parte de la persona que Dios pretendía que fueras. Ya no eres aquella persona que debe vivir en el miedo y la ansiedad. Esa persona ha muerto. Puede que no te sientas así en este momento, pero eso es parte de tener fe. Ten fe en Dios, Él te está transformando en lo que estás destinado/a a ser.

... “y ya no vivo yo, sino que Cristo vive en mí; y lo que ahora vivo en la carne, lo vivo en la fe del Hijo de Dios, el cual me amó y se entregó a sí mismo por mí”. Gálatas 2:20

Si descubres que aún estás enfrentando dificultades al finalizar este libro, por favor busca ayuda adicional. Siempre puedes regresar a este libro para que te brinde apoyo en el camino. Si bien habitas en este cuerpo que teme y siente ansiedad, también vives por la fe en el Hijo de Dios, quien murió y se entregó por ti para que puedas vivir en libertad.

Tabla de contenidos

DÍA UNO	
Ansiedad & Miedo	12
DÍA DOS	
El programa	24
DÍA TRES	
Un asunto del corazón	30
DÍA CUATRO	
Yo soy tu Dios	40
DÍA CINCO	
No te preocupes por nada	46
DÍA SEIS	
Mi paz les doy	52
DÍA SIETE	
El amor perfecto de Dios	58
DÍA OCHO	
Siendo perfeccionado en el amor	64
DÍA NUEVE	
Confianza en su fidelidad	72
DÍA DIEZ	
¿Puede ser la ansiedad una bendición?	78
DÍA ONCE	
El agradecimiento desplaza la preocupación	84
DÍA DOCE	
Luchando contra el miedo cuando haz cometido un error	90

DÍA TRECE	
Luchando contra el miedo cuando tú no lo creaste.....	98
DÍA CATORCE	
Él está contigo en el valle	104
DÍA QUINCE	
Él cuida de ti	110
DÍA DIECISÉIS	
Oraciones específicas por preocupaciones específicas ..	116
DÍA DIECISIETE	
Aceptando la obra de Dios en ti	122
DÍA DIECIOCHO	
Todas las cosas ayudan a bien	128
DÍA DIECINUEVE	
Dios es confiable	134
DÍA VEINTE	
Descansando en su presencia	140
DÍA VEINTIUNO	
No más soledad	146
DÍA VEINTIDÓS	
La ansiedad miente	152
DÍA VEINTITRÉS	
Confiar en Dios para cambiar	158
DÍA VEINTICUATRO	
Es un proceso	164

DÍA UNO

*Ansiedad
& Miedo*

De niño, luché bastante con la ansiedad. No importaba si las situaciones eran grandes o pequeñas, yo sufría un "ataque". La sensación de ser excluido era una de las principales situaciones con las que tenía que lidiar. Cuando era más joven, no me gustaba faltar a la escuela porque siempre sentía que me perdería algo importante. El miedo a perderme algo producían pesadillas que me atormentaban por las noches.

Una vez soñé que estaba en casa con un resfriado. Intenté ir a la escuela porque sentía que me perdería algo importante. Después de suplicarle a mi madre, salí corriendo por la puerta y subí por la calle hacia la escuela. Salté por encima de la cerca de piedra y noté algo de inmediato: huellas. Había huellas a lo largo del patio de tierra que conducía a la escuela.

Las seguí tan rápido como pude hacia la escuela. Corrí arriba y abajo por los pasillos vacíos buscando si había alguien. ¡Pero todos se habían ido! Mientras iba hacia afuera, vi los escalones nuevamente. ¡Esta vez había muchos más! Muchos niños empezaron a correr, y cuando levanté la vista, vi a Jesús a lo lejos. Él estaba parado en medio del patio mientras el último niño se elevaba en el aire. Jesús me regresó a ver desde lejos, inclinó su cabeza con tristeza y miró nuevamente al cielo. Luego se elevó entre las nubes y desapareció. ¡Me lo perdí... me quedé atrás! ¡Imagina soñar eso a los 12 años!

También he luchado contra la ansiedad con cosas pequeñas como las cosquillas. ¡No las soporto! De niño, cada vez que alguien me hacía cosquillas, tenía la sensación de que me quedaría sin aliento y moriría. Ahora, cuando mi esposa intenta hacerme cosquillas, puede ser víctima de una respuesta inconsciente como un golpe con el codo o una patada. Tengo una reacción muy automática ante eso. Sobra decir que ella ya no me hace cosquillas.

Debo reconocer, ahora que soy mayor, tengo otras ansiedades. ¿Cómo voy a mantener a mi familia? ¿Cumpliré con el próximo plazo de entrega a tiempo? ¿Qué pensará la gente de mí? ¿Cuándo podré jubilarme? ¿Mis hijos seguirán amándome en el futuro? Y, Dios no lo quiera, ¿qué pasa si olvido mi teléfono en casa?

Hay tantas razones para sentir ansiedad. Vivimos en un mundo propenso a la ansiedad. Son muchas más personas de las que puedes imaginar las que están luchando con esto y lo enfrentan todos los días. Las estadísticas demuestran que la ansiedad y el miedo en las personas parecen aumentar cada año. Hasta el momento de escribir este libro, ha habido un aumento notable en la tasa de suicidios y la pre-valencia de enfermedades causadas por el estrés y la ansiedad en los últimos dos años.

La ansiedad y el miedo son dos de las aflicciones más incomprensibles que existen. A veces coexisten y a menudo se confunden entre sí. Hay una diferencia entre las dos y discutiremos las diferencias más adelante, pero puede ser interesante saber que Dios nos ordena no temer y nunca estar ansiosos. Puede que te estés preguntando: "¿Cómo se supone que debo hacer eso?" ¿Cómo se supone que debo "dejar" de vivir con miedo y ansiedad?

A menudo te sientes abrumado por la ansiedad y la preocupación. Es como estar constantemente inclinándote hacia atrás en tu sillón de trabajo, casi a punto de caer, pero logras equilibrarte justo a tiempo... ¡Durante todo el día! Quizá renunciaste a la posibilidad de una vida estable, radiante, confiada, valiente y sorprendentemente fructífera porque vives en el miedo.

Todos alguna vez hemos estado asustados, pero el miedo nos lleva a un infierno creado por nosotros mismos. Puede controlar nuestras vidas, robarnos el sueño, destruir nuestras relaciones y generalmente convertirnos en prisioneros miserables en nuestras propias mentes y cuerpos.

Estudios médicos y académicos concluyen que las personas con trastornos de ansiedad pueden tener un mayor riesgo de desarrollar diversas afecciones médicas crónicas. También pueden tener síntomas más graves y un mayor riesgo de muerte cuando se enferman.¹

Algunos de los problemas médicos comunes que pueden estar relacionados con la ansiedad incluyen:

- Afecciones respiratorias, como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)
- Afecciones gastrointestinales, como el síndrome de intestino irritable y las úlceras
- Enfermedades cardíacas
- Abuso de sustancias y adicción
- Migrañas

Quizá te sientes solo/a, pero ¡no lo estás!

1 John W Barnhill, "Introducción a Los Trastornos de Ansiedad," Manual MSD versión para público general (Manuales MSD, April 2020).

En 2020 el 27% de los adolescentes y jóvenes encuestados en América Latina y el Caribe reportaron haber sentido ansiedad y el 15% depresión. Otro estudio de jóvenes de entre 15 y 29 años encontró que el 52% había experimentado un estrés más significativo y el 47% había tenido episodios de ansiedad o ataques de pánico durante la cuarentena.²

Aunque la ansiedad se puede tratar, únicamente el 36% de quienes la padecen buscan tratamiento.

Sin embargo, las personas con ansiedad tienen de 3 a 5 veces más probabilidades de buscar tratamiento médico y 6 veces más probabilidades de ser hospitalizadas por enfermedades psiquiátricas, que aquellas que no tienen ansiedad.

El impacto de la ansiedad puede variar desde leve hasta grave, desde agotador hasta devastador. Algunas formas de ansiedad requieren la intervención seria de profesionales, a menudo involucrando medicación. Consulta a un profesional de la salud si estás luchando con los efectos devastadores de la ansiedad.

La mayoría de las personas reconocen que cualquier tipo de preocupación afecta su bienestar mental. Cada vez menos personas son conscientes de los efectos físicos secundarios. A corto plazo, la respuesta natural de nuestro cuerpo al estrés no es perjudicial: la adrenalina, el aumento de la frecuencia cardíaca y el flujo sanguíneo nos ayudan a concentrarnos en un problema y a enfrentarlo de manera constructiva.

2 National Geographic. "COVID 2.Jpg," October 6, 2022. <https://www.nationalgeographic.com/ciencia/2022/10/como-la-covid-19-afecto-a-la-salud-mental-en-latinoamerica>.

El estrés prolongado, incluso si proviene de los desafíos diarios típicos, puede tener efectos negativos en la salud física y mental.

Situaciones comunes como la preocupación por el tráfico, perder un plazo de entrega, reuniones para las que no estás preparado completamente, entrevistas, niños llorando y más responsabilidades de las que puedes abarcar, pueden desencadenar una respuesta física debido a la preocupación o la ansiedad.

Existen también categorías mucho más amplias:

- Dinero y seguridad laboral
- El futuro
- Salud
- Niños
- Escuela

¡Esa es sólo una lista corta de temas por los que siempre estamos tentados a estar ansiosos!

Muchas de las cosas por las que nos preocupamos son pequeñas, mientras que otras son significativas. Algunas preocupaciones son racionales, mientras que otras caen en la categoría de lo irracional. La ansiedad a veces puede manifestarse como preocupación excesiva, llegando al punto en el que uno se preocupa por estar preocupándose demasiado.

Esto puede reconfortarte o no, pero lidiar con la ansiedad es parte de la vida. Mientras existamos en este mundo, la tentación de sentir ansiedad estará cerca.

El mundo ofrece una variedad de sugerencias prácticas para combatir la ansiedad: hacer ejercicio, dormir más, grupos de apoyo, asesoramiento individual, terapia y muchas otras.

Si bien estos conceptos hasta cierto punto pueden ser útiles y no hay razón para no adoptar aquellos que encuentres particularmente beneficiosos; es mucho más útil reconocer que existe alguien que venció la ansiedad y el miedo en tu nombre.

Debido al inmenso amor de Dios por nosotros, Él nos dice cómo experimentar paz a pesar de nuestros pensamientos de ansiedad. En la Biblia, podemos encontrar la respuesta de Dios para el miedo y la ansiedad.

La ansiedad y el miedo pueden quitarnos años, arruinar nuestros recuerdos, abrumar nuestras vidas y hacernos desear nunca haber nacido. Pueden destruir la vida que Dios diseñó para nosotros.

¿Cuál es la diferencia entre ansiedad y miedo?

La respuesta es más simple de lo que piensas.

Según www.talkspace.com "hay una diferencia clave y distintiva entre el miedo y la ansiedad. El miedo surge de un peligro claro y presente, mientras que la ansiedad surge de la anticipación de una amenaza no especificada".

El miedo

En otras palabras, el miedo es una emoción incontrolable que está ahí para protegernos de un peligro real. Cuando caminas por el bosque y ves un oso, sientes miedo. Temes por tu vida. Tu cuerpo entra en modo de lucha o huida porque el

miedo está tratando de protegerte. Consulta la siguiente lista de Talk Space³.

Síntomas fisiológicos del miedo:

- Respiración rápida y superficial
- Falta de aire
- Sofocamiento o escalofríos
- Ritmo cardíaco acelerado
- Malestar estomacal
- Piel de gallina
- Sensación de opresión en el pecho
- Boca seca
- Temblores
- Sudoración
- Náuseas

Síntomas psicológicos del miedo:

- Sentirse desconectado del cuerpo
- Incapacidad para enfocarse y concentrarse
- Sensación de estrés
- Falta de control emocional
- Sensación inminente de fatalidad

Síntomas físicos del miedo:

- Respuesta de huida (huir en busca de seguridad)
- Congelarse (incapacidad para moverse)
- Mostrar violencia
- Apretar los puños

3 Mental Health Conditions. "Fear vs. Anxiety: How to Tell the Difference — Talkspace," June 2, 2022. <https://www.talkspace.com/mental-health/conditions/articles/fear-vs-anxiety/>.

La ansiedad

Por otro lado, la ansiedad es creer que podrías ser atacado por un oso mientras caminas por el bosque. Sin embargo, no hay osos a kilómetros de distancia de tu ubicación. Estás sometiendo tu mente y cuerpo al proceso del miedo sin estar en peligro.

Síntomas fisiológicos de la ansiedad:

- Temblores o agitación
- Sudoración
- Sensación de opresión en la zona del pecho
- Malestar estomacal y náuseas
- Respiración rápida y superficial
- Escalofríos o sofocamiento
- Ritmo cardíaco acelerado
- Dolor muscular
- Dolores de cabeza
- Mareos

Síntomas psicológicos de la ansiedad:

- Incapacidad para concentrarse en conversaciones, tareas o pensamientos
- Pensamientos negativos y acelerados
- Sensación de fatalidad inminente
- Sentirse abrumado
- Preocupación constante
- Sobredimensionar
- Intranquilidad
- Irritabilidad
- Fatiga

Síntomas físicos de la ansiedad:

- Incapacidad para completar tareas cotidianas
- Dificultad para estar quieto y mantener la calma
- Uso de drogas y alcohol
- Asustarse fácilmente
- Aislamiento social

¡Hay una manera de ser libre del miedo y la ansiedad en este lado del cielo! Dios no quiere que sus hijos vivan con miedo ni que estén paralizados por la ansiedad. Él te ofrece una vida de alegría, confianza, contentamiento, estabilidad y fructificación. En resumen, te ofrece una vida abundante.

Este tema de la ansiedad y el miedo también es relevante para los plantadores de iglesias, líderes y pastores de congregaciones locales. Frecuentemente lidian con estos síntomas en las vidas de las personas con quienes trabajan. A veces ellos mismos experimentan éstos síntomas. Este recurso está diseñado para ayudar a los pastores y a sus congregaciones que están en crisis o que tienen la posibilidad de estarlo en el futuro.

Orar

Lee la oración provista en voz alta. Aprovecha este tiempo para hablar con Dios; Él está listo para escucharte y ayudarte en tus necesidades. ¡No dudes en acercarte diariamente a Él! La Biblia dice: *“Acérquense a Dios, y él se acercará a ustedes.”* Santiago 4:8

Señor, ayúdame a aprender más sobre cómo puedo ser libre de la ansiedad y el miedo en mi vida. Muéstrame desde tu Palabra (la Biblia) todas tus promesas, mandamientos, consejos y consuelo. Me comprometo a

aprender lo que tienes que decir sobre cómo me siento y cómo puedo sanar de ello. Sáname mientras avanzo en este programa, en el nombre de Jesús. Amén.

Llevar un diario/Escribe en tu diario

Puedes usar el espacio proporcionado en este libro para escribir tus ideas, pensamientos o dudas. Sin embargo te sugerimos que uses tu propio diario.

- ¿Sabías que hay versículos bíblicos que hablan sobre la ansiedad y el miedo? Si es que sí, ¿cuáles puedes recordar?

Actuar

- Ve a tu Biblia impresa o digital y busca la palabra "miedo". ¿Cuántos versículos encontraste? y ¿cuántos encuentras con la palabra "ansiedad"?

DÍA DOS

El Programa

Esto es más que un devocional...

¡Es un programa!

En caso de que no estés familiarizado con uno, un devocional es una lectura espiritual específica para cada día. Para participar activa y efectivamente en la práctica devocional diaria, deberes leer el versículo bíblico y el texto específico, reflexionas sobre la idea o enseñanza adjunta y pasas un tiempo en oración. Es una excelente manera de experimentar la Biblia diariamente. El problema ocurre cuando no hay cambio en tu vida porque no tomas ninguna acción. No das los pasos necesarios para aplicarlos y hacer un cambio en tu vida.

Tienes en tus manos un **programa diario**. Leerás la Biblia, reflexionarás sobre el capítulo y orarás, PERO también tendrás que escribir en tu diario y tomar acción en los pasos específicos que darás en tu vida para acercarte a la libertad.

Formas de usar este libro

- 1. Utiliza este libro en grupo.** Puedes usar este libro para guiar a otros a liberarse del miedo y la ansiedad en un entorno grupal. Pueden seguir los pasos diarios individualmente, y luego reunirse una vez a la semana, en un horario

establecido para discutir lo que aprendieron, qué cambios están ocurriendo en sus vidas y/o qué avances tienen lugar en su camino hacia la libertad. Experimentarán una sensación maravillosa al no estar solos en su viaje a la libertad.

- 2. Utiliza este libro con un compañero de confianza.** Tal vez un grupo es demasiado. ¡Tal vez tu ansiedad proviene de trabajar en grupo! Tener un amigo en quien confiar, alguien que viajará a través este libro contigo, te motivará a rendir cuentas de los cambios y/o estará allí para ti cuando te sientas abrumado. Tener un compañero hace que todo sea más fácil y mucho menos aterrador.
- 3. Utiliza este libro por tu cuenta.** Está bien hacerlo por tu cuenta. De hecho, no estás solo/a. Estás pasando por este libro con Dios de tu lado. Él ha estado allí todo el tiempo. Tómate el tiempo para leer, orar, escribir en tu diario y tomar acción, sabiendo que Dios está contigo en todo momento.

¿Estás listo para empezar? ¿Estás listo para finalmente dar pasos hacia una vida libre de miedo y ansiedad? Si es así, el viaje comienza mañana.

¡Prepárate!

Este será un viaje que cambiará tu estilo de vida. Para experimentarlo realmente, tendrás que crear nuevos hábitos. La creación de nuevos hábitos también genera obstáculos externos e internos que intentarán evitar que llegues al final del viaje. Querrás rendirte antes de que termine el programa. No lo hagas. La clave está en mirar hacia fuera de ti mismo y hacia arriba sólo a Dios para mantener el enfoque. Hay algunas otras cosas que puedes hacer para ayudar a que este viaje se convierta en una realidad en tu vida.

Tiempo

Asegúrate de establecer un horario diario para trabajar en el programa. Lo mejor es establecer el mismo horario todos los días. Puedes usar esto para reemplazar tu tiempo devocional. Elige un momento y hazlo todos los días a esa hora. Dedicar al menos 15 minutos para trabajar. Crea un hábito.

Lugar

Encuentra un lugar perfecto donde puedas estar solo/a sin distracciones. Un lugar donde te sientas en paz, libre de ansiedad y listo para aprender. Esto podría ser una oficina, un banco en el parque o una sala de estar. Asegúrate de poder estar solo/a en este lugar durante el tiempo que estarás allí.

Herramientas

Asegúrate de tener un cuaderno y tu lápiz o bolígrafo favorito. Aunque hay espacios para notas en este libro, querrás tomar apuntes. Tomar notas fijará el contenido en tu memoria. Será mucho más fácil para tí retener la información. Ten a la mano un bloc de notas o un diario. Se te pedirá que escribas en tu diario a lo largo del programa. También puedes usar una libreta digital en tu dispositivo electrónico.

Compartir

Si estás trabajando en grupo, comparte tus pensamientos, partes de tu diario o preguntas. También puedes compartirlo con un amigo de confianza o mentor. Compartir con alguien te pondrá en la mentalidad de compromiso y responsabilidad.

¿Qué esperar?

La mejor manera de aprovechar al máximo este programa es leer un capítulo por día. Ora y escribe en tu diario a diario. No intentes avanzar o hacer dos capítulos por día. Deja que el contenido repose en tu mente. Medita en ello durante todo el día. Si pierdes un día, está bien. Retoma desde donde lo dejaste cuando regreses.

Recuerda, quizás te ha llevado toda la vida llegar a este punto acompañado de la ansiedad y el miedo. Tómallo un día a la vez. ¡Pero primero, oremos!

Ora

Señor, ayúdame en este viaje. Sabes cómo he luchado con el miedo y la ansiedad, y creo que eres la única cura que puede liberarme. Ayúdame a mantenerme enfocado y confiando en ti durante todo este programa. Cuando no tenga ganas de avanzar, recuerda los beneficios de superar todo esto. En el nombre de Jesús. Amén.

Escribe en tu diario

Puedes usar el espacio proporcionado en este libro para escribir tus ideas, pensamientos o dudas. Sin embargo te sugerimos que uses tu propio diario.

- ¿La ansiedad es un desafío constante en tu vida o surge ocasionalmente? Explica cómo y cuándo ocurre.

EL PROGRAMA

- ¿Qué remedios has probado, ya sean espirituales o prácticos, que te hayan funcionado? ¿Cuáles no han funcionado?

Actúa

Escribe tu compromiso con este proceso en una hoja aparte.

Estoy comprometido a completar este programa porque (escribe tu razón aquí). _____

No me rendiré. Leeré y tomaré acción todos los días. Cuando termine este programa, yo (escribe cómo te verás al final del programa). _____

Una vez que hayas terminado, guárdalo en un sobre el cual será abierto al final del programa. ¿Te comprometerás con esto? Guarda tu sobre en un lugar seguro.

DÍA TRES

*Un asunto del
corazón*

Durante una cena de Acción de Gracias en la que recibimos junto con mi esposa, a un grupo de muy queridos amigos; discutíamos con ellos sobre política, familia y religión. Lo admito, son temas inapropiados para una celebración tan especial como esta.

Uno de ellos, en ese momento un ateo declarado dijo: "Todas las religiones son básicamente lo mismo".

"Claro", respondí. "Todas, excepto una".

Estoy contando esta historia para que entiendas y uses la respuesta de Dios para el miedo y la ansiedad. Primero debes conocer a Dios, debes tener una relación con Él. Aquellos que tienen una relación con Dios son sus hijos. Si ya lo eres, puedes saltarte este capítulo y seguir adelante, aunque podrías obtener un conocimiento maravilloso si te quedas con nosotros. Si aún no eres un hijo o hija de Dios, por favor sigue leyendo. ¡Esto cambiará toda tu vida!

Todas las religiones son iguales

Todas las religiones son iguales. Cada religión te pedirá que hagas *algo* para obtener *algo*.

A continuación, algunos ejemplos de religiones y sus objetivos finales para ser recompensados:

Zoroastrismo: Se debe vencer la lucha contra el mal.

Judaísmo: Se debe obediencia la ley y las costumbres judías.

Islam: Se deben practicar con éxito los cinco pilares.

Hinduismo: Se debe purificar del mal en la vida presente y en la vida después de la muerte.

Sijismo: Se debe realizar un culto y conducta apropiados para ser digno de ser salvo.

Confucionismo: Se debe ajustar a las reglas de la sociedad en la vida diaria para lograr el paraíso en la tierra.

Sintonismo: Se debe mantener la supremacía japonesa a toda costa.

Budismo: Se debe renunciar al *yo* para alcanzar el Nirvana.

Taoísmo: Se debe mantener el equilibrio (Yin/Yang) de lo contrario no habrá armonía.

Paganismo: Se debe apaciguar a los dioses y espíritus para ser recompensado.

Ateísmo: Se debe adherir a un sistema o a una filosofía. Para ser feliz o libre es necesario practicar una completa rebeldía. Así que, o serás un anarquista que desafía todas las reglas, o te atenderás a todas las reglas, pero de cualquier manera tendrás que enfrentar las reglas.

Como podemos ver todas estas afirmaciones conducen a un cierto tipo de "recompensa" o "libertad".

Pero en el **cristianismo**, buscamos "salvación".

Así que mi amigo tenía algo de razón. Para alcanzar o lograr lo que cualquier religión está ofreciendo, el individuo necesita HACER algo, es decir, debe esforzarse para ser salvo.

Entonces, le dije: "Todas las religiones son iguales excepto, el cristianismo".

Todd Friel es el anfitrión de Wretched TV y Radio. En una discusión con otro ateo en un campus universitario, le dijeron que la Biblia es igual que cualquier otro libro de cualquier otra religión. Esto es lo que él dijo al respecto:

Aquí está lo que todos esos otros libros dicen que debes hacer. Sé bueno. Intenta con esfuerzo. Potencialmente, obtén recompensas. Y eso se aplica a todos los demás sistemas, agregaré el budismo, agregaré el hinduismo, agregaré el sijismo, incluso agregaré el judaísmo de la época moderna. Todos enseñan que debes esforzarte arduamente. Cuando estudias el cristianismo, su mensaje es único y exclusivo. Todas tus acciones justas son como trapos sucios. Nuestras buenas acciones no son buenas en absoluto porque son ofrecidas con las manos manchadas de pecado y no podemos hacer nada para aplacar a Dios. Necesitamos un rescatador, y la Biblia lo proporciona en la persona de Jesucristo, quien murió por los pecadores. No sólo por las personas buenas, sino por los pecadores.

Mira, el cristianismo es el único sistema de creencias que te ofrece la salvación como un regalo gratuito. No hay ninguna obra que debas hacer. De hecho, si intentas ganar la salvación

a través por tu religiosidad, no te será posible y eso no es cristianismo en absoluto. Además, la salvación en el cristianismo significa salvación del pecado y la muerte. En otras religiones, significa auto-iluminación o auto-superación.

El cristianismo se basa en el hecho de que todos somos pecadores. No hay forma de que podamos ganarnos el cielo porque somos personas indignas, no merecedoras y pecadoras.

La Biblia dice:

“Por cuanto todos pecaron y están destituidos de la gloria de Dios”. Romanos 3:23

No importa lo que intentemos hacer, no podemos alcanzar a Dios. No podemos alcanzar el cielo. De hecho, la Biblia también afirma,

“Porque la paga del pecado es muerte”. Romanos 6:23

Todos somos pecadores, y debido a esa naturaleza pecaminosa en nuestras vidas, estamos muertos. No sólo morimos físicamente, sino que también estamos muertos espiritualmente. Pero Dios no nos abandona.

“Pero Dios muestra su amor por nosotros en que, cuando aún éramos pecadores, Cristo murió por nosotros”. Romanos 5:8

Entregó a su único Hijo como sustituto por nuestros pecados. Jesús murió en la cruz y resucitó al tercer día para que pudiéramos ser salvos. Él venció el miedo. Él venció el pecado. Él venció la muerte. No lo pedimos, y no tenemos que trabajar para conseguirlo

“pero la dádiva de Dios es vida eterna en Cristo Jesús, nuestro Señor”. Romanos 6:23

¿Por qué Dios eligió darnos vida eterna en el cielo con Él a pesar de que somos pecadores?

“Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree no se pierda, sino que tenga vida eterna”. Juan 3:16

Porque Él amó al mundo que creó y todo lo que hay en él. Lo único que debemos hacer es creer en Él. Requiere fe. Es difícil creer en algo que no podemos ver, tocar u oír, pero Dios es real incluso cuando no podemos verlo. Él es real y está listo para estar a tu lado durante el resto de tu vida.

La Biblia también dice,

“Dios nos escogió antes de la fundación del mundo”. Efesios 1:4

Dios ha pensado en ti desde el principio de los tiempos y específicamente te eligió para leer este libro en este mismo momento y entender las palabras que estás leyendo. ¿Por qué? ¡Para que puedas creer!

¿Por qué esto es importante? Porque cuando comprendes que Dios -¡el mismo que creó el Universo!- te llamó para ser su hijo/a desde el principio de los tiempos, entonces sabrás que no estás solo/a. No hay razón para temer. No hay razón para estar ansioso. ¡Dios está de tu lado!

Entonces, ¿cuál es el siguiente paso?

“Si confiesas con tu boca que Jesús es el Señor, y crees en tu corazón que Dios lo levantó de los muertos, serás salvo”.

Romanos 10:9

¡Así que eso es todo! Dile a Dios que Jesús es tu Señor y Salvador, y si realmente crees en tu corazón que Dios lo resucitó de entre los muertos, ¡serás salvo!

“porque todo el que invoque el nombre del Señor será salvo”.

¡Ese *todos* te incluye a ti!

Creer en la Biblia, que Jesús murió por ti y que Dios te ama, es crucial pues es la única forma en que la respuesta de Dios para el miedo y la ansiedad tendrá un impacto en tu vida. ¿Lo crees? Si es así, aquí tienes tu primera tarea.

Ora

El primer paso para creer es expresarlo en palabras. Creer y hablar son equivalentes a tener fe. Repite en voz alta esta oración:

Señor, te necesito. Soy un pecador y sé que no hay nada que pueda hacer para ser salvo. Tú enviaste a tu Hijo a morir en mi lugar para que pueda estar contigo y tener vida eterna. Lo creo con todo mi corazón. Gracias por salvarme del pecado y la muerte, y lo que es más importante, de mí mismo.

Escribe en tu diario

Es imperativo que registremos fechas y momentos importantes en nuestras vidas. Tómame un momento para llenar los espacios en blanco abajo.

- ¿Cómo te sentiste antes de orar?

- ¿Cómo te sentiste después de orar?

- Hoy te has convertido en un/a hijo/a de Dios. Escribe esta importante fecha. _____

Recuerda, si declaramos con nuestra boca que Jesús es el Señor y que Dios lo resucitó de entre los muertos, seremos salvos. ¿Con quién lo compartirás, a quién le contarás la buena noticia? Escribe sus nombres:

Actúa

Ve y dile a alguien lo que acaba de suceder contigo. Recuerda, debes declararlo con tu boca. Díselo a alguien en quien confíes. Tal vez a alguien que ya crea en Jesús, pero díselo a alguien. ¿Sabes qué significa esto? Que eres un/a hijo/a de Dios. Ahora puedes entrar en una relación con Él. Ahora podrás sacar mucho más beneficio de este libro.

DÍA CUATRO

Yo soy tu Dios

Lee

“No tengas miedo, que yo estoy contigo; no te desanimes, que yo soy tu Dios. Yo soy quien te da fuerzas, y siempre te ayudaré; siempre te sostendré con mi justiciera mano derecha”.
Isaías 41:10

Reflexiona

Como hijos de Dios, tenemos el privilegio de conocerlo y tener una relación personal con el único Dios verdadero. Él es quien ha declarado: *“Yo soy tu Dios”* (Isaías 41:10), y es en Él donde podemos encontrar verdadera seguridad y consuelo.

Quizás más que cualquier otra cosa, Dios desea que sus hijos tengan fe y confianza en Él. ¿Las tenemos? ¿Actuamos de manera que demuestra que Él merece toda nuestra confianza? Cuando enfrentamos diversas situaciones en la vida, es esencial cuestionarnos si realmente dependemos de Dios para protegernos y guiarnos, o si confiamos únicamente en nuestras propias fuerza y habilidades. El llamado de Dios a Israel en el texto antes citado, es el mismo que nos hace ahora. Su

presencia constante con nosotros debería ser suficiente para desterrar todo temor.

Esto significa que debemos saber quién es Dios.

Dios le dice al pueblo de Israel que no tema "porque *Yō* estoy contigo... Porque *Yō soy* tu Dios". ¿Quién es el "yo"? "*Yō*" es el Dios que creó el universo. "*Yō*" es quien te formó en el vientre de tu madre.

El "*Yō*" es quien tiene un plan para tu vida antes de que el mundo fuera creado, el Dios omnisciente, omnipotente, siempre presente. Claramente, Él espera que la promesa de su presencia sea suficiente para liberar a su pueblo del miedo. Pero eso supone que ellos, y nosotros, sepamos quién es este constante y presente Ser.

Este versículo comienza a explicar parte de su carácter y capacidad. Él es quien nos fortalece y ayuda. Él nos sostiene personalmente con su mano. No es simplemente un espectador pasivo, sino que de forma activa y personal nos habilita, ayuda y protege.

El contexto más amplio del versículo nos muestra lo que Dios puede hacer por su pueblo. Los equipa para la victoria en la batalla (v. 11-16) y satisface sobrenaturalmente sus necesidades (v. 17-20). Su poder enfocado en el bienestar y la bendición de Su pueblo, junto con Su conocimiento perfecto de todo lo que existe por saber, lo sitúa por encima de cualquier dios falso.

Si has confiado en Jesucristo para tu salvación, entonces Él es tu Dios. Tú eres su pueblo. Puedes confiar en que trabajará para tu bien, proveerá tus necesidades, te equipará para cualquier desafío que puedas enfrentar y tendrá un conocimiento

completo de cada situación que te espera. ¿Elegirás confiar en su bondad hoy? Si aún no has confiado en Dios ni te has convertido en uno de sus hijos, por favor, consulta el Día 3: "Un asunto del corazón"..

Escribe en tu diario

- Describe tu relación con Dios.

- ¿Has pensado en la relación que existe entre conocer el carácter de Dios y el cambio en tu vida? Escribe lo que hayas aprendido sobre esto en este capítulo.

- Piensa en las tres cosas que más temes. ¿Cómo te ayuda saber que la presencia de Dios está en tu vida para ver esos miedos de manera diferente? Incluye versículos bíblicos.

- Observa el contexto más amplio del versículo de hoy. ¿Cómo se aplican estas realidades a las cosas que te generan miedo? Sé específico.

Ora

Amado Padre Celestial, gracias por prometer estar personalmente conmigo en cada prueba que enfrente. Elijo recibir tu fuerza, ayuda y amor del pacto prometido. Gracias por usar tu poder en mi beneficio y por protegerme en la seguridad de tu mano.

Por favor, enséñame a confiar en tu bondad incluso cuando la vida sea difícil. Elijo creer en lo que dice tu Palabra y no en lo que mis circunstancias o emociones puedan decirme en contradicción con ella. Esperaré con mucha expectativa tu ayuda y provisión en la dificultad que estoy enfrentando y que me ha causado miedo: (nómbrala).

Te pido perdón por no confiar en tu sabiduría, cuidado, poder y amor. Por favor, ayúdame a elegir confiar en ti cada día, y ayúdame a glorificarte al hacerlo. En el nombre de Jesús, Amén.

Actúa

Para establecer firmemente esta idea en tu mente y grabarla en tu corazón, es necesario reflexionar sobre el versículo con el que comenzó este capítulo. Dios está contigo; Él te sostendrá y fortalecerá. Así que no temas. Puedes escribirlo y pegarlo en tu refrigerador o escribirlo como recordatorio con una alarma en tu teléfono para que se active cada mañana. Hazlo ahora mismo y regresa mañana.

DÍA CINCO

No te
preocupes
por nada

Lee

“No se preocupen por nada. Que sus peticiones sean conocidas delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias, Y que la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guarde sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús”.
Filipenses 4:6-7

Reflexiona

¿Será realmente posible dejar de ceder ante la ansiedad y la preocupación? Acabas de leer mis dos versículos favoritos en el mundo. Cuando estaba en mis horas más oscuras, esas palabras fueron las que me hicieron darme cuenta de algunas cosas importantes.

I. Puedo dejar de estar ansioso

Según estos versículos, Dios nos dice que no estemos ansiosos. De hecho, Él lo ordena. Eso debe significar que es posible vivir sin ansiedad. Sería irrazonable que Él nos ordene hacer algo que no es alcanzable. Además, si Dios nos ordena

no hacer algo y lo hacemos, podría considerarse un pecado. Dios no nos ordenaría hacer algo que no podemos lograr.

2. Cuando estoy ansioso, debo orar

Ten en cuenta dos cosas sobre esta lucha:

Experimentar la tentación de estar ansioso y ceder ante la ansiedad son dos cosas diferentes.

La tentación y el pecado no son lo mismo. Puede surgir la tentación de comer helado, pero no enfrentarás las repercusiones de comer helado a gran escala hasta que te hayas rendido frente a la tentación y te hayas entregado a ella. Es muy importante reconocer la diferencia. Las situaciones que llevan a la ansiedad no desaparecerán mágicamente una vez que alcances cierto nivel de madurez espiritual. ¡Siempre serás tentado por la ansiedad!

Es probable que experimentes el ciclo de pensamientos de ansiedad una y otra vez a lo largo de toda tu vida. La tentación de preocuparte o estar angustiado puede aparecer repentinamente y sin previo aviso.

PERO Dios es quien proporciona la capacidad y la fuerza para crecer en la lucha contra la ansiedad.

Sobrevivir a los ataques de la ansiedad no debe ser un viaje en solitario. Confiar únicamente en ti mismo para superar la ansiedad, esforzándote más, probablemente resultará en fracaso. Necesitas orar y pedir ayuda a Dios.

Como ser humano, eres propenso a la debilidad, el pecado y el fracaso, al igual que toda la humanidad.

Dios es perfecto, pero nosotros no lo somos. Volverse dependiente de Él para ayudarte a cambiar, es la única solución duradera. La oración es el medio para conectarte con el poder que Dios está dispuesto a darte, lo que te permite seguir sus mandamientos.

Aunque reconocemos que Dios es quien trae crecimiento, eso no elimina nuestra responsabilidad de crecer. La expresión "dejar ir y dejar que Dios haga" no es una estrategia muy buena para superar la ansiedad.

Tienes un papel importante en tu propio crecimiento espiritual. Desarrollar el hábito de comunicarte con Dios, hablarle sobre tu ansiedad y pedirle ayuda es esencial. La oración es *hablar* con Dios; la súplica es *pedir* a Dios.

Si aún no tienes el hábito de orar, comienza de a poco pidiendo su ayuda. Puedes empezar simplemente diciendo: "¡Ayuda!" Puede parecer extraño, pero incluso el deseo de orar proviene de Él. Dios mismo es quien te acerca a Él. Pero también tenemos un papel que desempeñar.

"Acercaos a Dios, y él se acercará a vosotros". Santiago 4:8

Recuerda, el momento en que comiences a sentir ansiedad, dirígete a Dios en oración y acércate a Él.

3. Agradezco a Dios incluso cuando no siento que esté funcionando

Dios no es el genio de la lámpara que va a cambiar tu vida en un instante. Él es tu padre, quien te guiará hacia el crecimiento espiritual. Este viaje para deshacerte de la ansiedad es tuyo. Él está ahí para ayudarte a superarlo para que puedas

volverte más fuerte. Hay paz en saber que Dios está de tu lado mientras navegas por este mundo lleno de preocupaciones. ¡Dale gracias! Agradécele por el viaje hasta que lo completes. Luego, dale gracias nuevamente por llevarte a través de él.

Sólo entonces podrás ver un destello de...

... "la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guarde sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús".

Filipenses 4:7

Escribe en tu diario

- ¿Qué tan pronto reconoces una tentación de preocupación en tu vida?

- ¿Qué circunstancias te hacen pensar que "si simplemente lo intentas más por tu cuenta, puedes vencer la ansiedad"?

- ¿Pides conscientemente ayuda a Dios cuando aparece la ansiedad, o tiendes más a resolverlo por ti mismo?

- Describe tu vida de oración en la actualidad. ¿Qué te gustaría cambiar en tu hábito de comunión con Dios?

Ora

Padre Celestial, quiero crecer en comunión contigo. Ayúdame a recordar y agradecerte por todo lo que has hecho por mí. Sé que necesito tu ayuda para superar mi miedo y ansiedad.

Reconozco que fácilmente dependo de mí en lugar de entregarte mis preocupaciones. Reconozco que eso aumenta mi ansiedad, pues me olvido de ti en medio del problema. En lugar de pedirte ayuda de inmediato, trato de manejar todo por mi cuenta, lo que empeora aún más mi ansiedad.

Por favor, enséñame a correr hacia ti. Profundizar mi confianza pues quieres escucharme. En el nombre de Jesús, Amén.

Actúa

Piensa en algo que siempre llevas contigo (teléfono, billetera, bolso, libro, etc). Toma una pequeña nota adhesiva o papel con cinta y pégalos en ese objeto. Simplemente escribe la palabra "AYUDA" en él. Cuando te sientas tentado a sentir ansiedad míralo y recuerda que ya dispones de esa ayuda. Pide al Padre ayuda en oración y agrádecele por estar allí. Convierte esto en un hábito.

DÍA SEIS

*Mi paz
les doy*

Lee

“La paz les dejo, mi paz les doy; yo no la doy como el mundo la da. No dejen que su corazón se turbe y tenga miedo”.

Juan 14:27

Reflexiona

Ponte en los zapatos de los apóstoles. Jesús se encuentra a horas de su crucifixión y te ha dicho, después de más de tres años de constante compañía, que regresa al Padre. Tu Señor, amigo, maestro y protector pronto se habrá ido. Deberás continuar con su obra, en un mundo hostil y por tu cuenta.

¿Cómo te sentirías? Impotente. Temeroso. Desafiado. ¿Quién cuidará de ti? ¿Cómo cumplirás la tarea que Él te está encomendando? ¿Cómo será tu futuro?

El Señor no los dejó en la oscuridad, y tampoco nos abandona. Juan 14 rebosa de promesas de Su ayuda, plan y presencia.

Te recomiendo que te tomes el tiempo para leer todo el capítulo por ti mismo. Jesús comienza asegurando a los hombres que únicamente los deja para prepararles un lugar en el cielo, al que vendrá un día y los llevará (v.1-3).

La paz que Jesús nos promete no es sólo una ausencia de conflicto o problemas. Es una profunda sensación de calma, seguridad y contentamiento que proviene de comprender que somos amados por Dios y que estamos bajo Su cuidado. Es una paz que trasciende todo entendimiento, guardando nuestros corazones y mentes en Él. Promete responder nuestras oraciones (v.12-14) y también menciona repetidamente la necesidad de obediencia (v.15, 21-24).

A pesar de que Jesús se fue a estar con el Padre ¿por qué no estamos solos? La respuesta se encuentra en la promesa de Jesús sobre el Espíritu Santo. El Consolador, el Espíritu Santo guiará a los discípulos a toda la verdad (v.26), reafirmando la promesa de Jesús de estar con su pueblo a través del Él (Juan 16:7). Concluye diciendo que no nos dejará como huérfanos; sino que Él vendrá a nosotros (v.16-18).

Tenemos paz porque Jesús ha prometido estar con nosotros y en nosotros, a través de Su Santo Espíritu.

El Señor ya no está físicamente presente en la Tierra; está actualmente en el cielo y esperamos su regreso. Pero su Espíritu mora en cada creyente, y esa promesa de su presencia personal es la fuente de nuestra esperanza.

Esta paz no proviene del mundo

El mundo busca circunstancias favorables para encontrar paz. Tal vez sientas que toda tu ansiedad y miedo al futuro se

resolverán con dinero. O tal vez desaparecerá cuando encuentres a la pareja perfecta. ¿Finalmente se irá cuando encuentres al Dios perfecto? Estas son cosas buenas y pueden ser bendiciones de Dios. Pero no son la fuente de paz, seguridad ni esperanza. Sólo Dios es paz. Nuestra esperanza en Él es inquebrantable pues no depende del mundo.

Esta paz nos libera del miedo

Sólo podemos experimentar una verdadera libertad del miedo que domina nuestras vidas cuando confiamos en las promesas de Dios a través de Cristo y descansamos en ellas.

Nuestro enfoque debe estar en Él, en su carácter y en sus promesas, no en nuestras circunstancias. ¡Las cosas que tú no puedes controlar son perfectamente manejables por Dios!

Escribe en tu diario

- En cierto sentido, el versículo de hoy amplía los versículos de ayer. Reflexiona sobre ambos pasajes. ¿Qué similitudes ves? ¿Cómo se conectan o complementan entre sí?

- ¿De qué manera la presencia real de Jesús en ti, por medio de su Espíritu Santo, te ayuda para superar el miedo?

- ¿Has considerado de qué manera la presencia de Jesús en tu interior se relaciona con tu capacidad para superar el miedo? ¿Qué nuevos conocimientos has obtenido del devocional de hoy con respecto a esta conexión?

- ¿Qué diferencia encuentras entre la paz que Dios da y la paz que viene "del mundo"? ¿Cómo podría esta diferencia impactar en tu temor?

Ora

Señor Jesús, gracias porque estar presente personalmente conmigo a través de tu Espíritu. No me has dejado solo/a, sino que has elegido morar en mí y conmigo. Gracias porque puedo confiar en tu poderosa presencia dentro de mí cada día mientras enfrento el mundo oscuro a mi alrededor.

Ayúdame a apropiarme de la paz que es mía en Cristo. Tú no quieres que tenga miedo, angustia o que esté abrumado por las cosas que me aterran. Me has prometido paz como consecuencia de lo que hiciste en la cruz, y elijo recibirla con gratitud y alegría.

Lléname de nuevo con tu Espíritu Santo. Él es mi paz, al igual que tú, y me someto completamente a

su amorosa autoridad, influencia y cuidado. Gracias porque al habitar en mí, puedo conocer Su bendición, poder y paz, y vivir libre del miedo por fe.

Gracias por escuchar mi oración que he hecho de acuerdo a tu voluntad, tal como prometiste (Juan 14:14). Te ofrezco este día para cumplir tus propósitos perfectos en y a través de mí, sabiendo que cada paso está cubierto por la promesa de tu amor.

En el nombre de Jesús, Amén.

Actúa

Debido a la relación entre la paz y el Espíritu Santo, es posible que quieras invitarlo personalmente a llenarte. La Biblia también llama al Espíritu Santo nuestro Consolador y Consejero. Recuerda, Jesús dijo que está aquí para que tu corazón no se perturbe y no tengas miedo. Pídele a Dios que hable específicamente sobre las cosas que te atemorizan y agradécele por su promesa de paz.

DÍA SIETE

*El amor
perfecto
de Dios*

Lee

“En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor, porque el temor lleva en sí castigo”.

1 Juan 4:18a

Reflexiona

Al ser un/a hijo/a de Dios, puedes estar seguro/a de que Él te ama muchísimo. ¡Dio a su único Hijo por ti! No tienes necesidad de temer. ¡Dios se deshizo de todo eso! El tormento llega cuando no descansamos plenamente ni confiamos en el amor que Dios ya nos ha mostrado.

Independientemente de las circunstancias en las que te encuentres, puedes acudir a Dios en oración, así como corremos hacia nuestros padres en momentos de necesidad. Al igual que un padre disfrutaría conversar con un hijo/a querido/a, nuestro Padre celestial desea escucharnos lo bueno, lo malo y lo feo. De todos modos, Él lo sabe todo.

Alégrate en el hecho de que, como creyente en Jesucristo, puedes hablar sin temor y directamente con el creador del universo sobre CADA detalle de tu vida, ya sea grande o pequeño.

¡Y todo realmente significa todo! La oración no estaba destinada a usarse sólo en momentos de crisis. Evita resignarte a tolerar las cosas tal como están. ¡Ve hacia ÉL! Sé brutalmente honesto. Sé humilde. Admite tu necesidad de su ayuda.

No necesitas ser sofisticado/a cuando hablas con Dios. La oración es simplemente conversar con ÉL, como hablarías con un amigo cercano. Abordar las preocupaciones en tu vida debe comenzar con la oración. Puedes alabar y adorar a Dios como parte de la oración, así como compartir tus preocupaciones y pensamientos con ÉL.

Eres bienvenido/a a pedirle ayuda o un favor a Dios, siendo consciente de su poder y grandeza. Nos acercamos a ÉL con reverencia, pero al mismo tiempo, con libertad y confianza, no con timidez, ya que Cristo allanó el camino para acercarnos a ÉL.

La oración no sólo sirve como un medio para conectarse con Dios, sino que también es un momento para recibir instrucciones de ÉL. Cuando ores, nunca trates sólo de ti, sino también de los demás. Hablaremos más de esto mañana, pero Dios quiere que ores por los demás, antes de que por ti mismo. Quiere que tengas el corazón de Jesús cuando te acerques a ÉL. Cuando ores y ames primero a los demás, ¡puedes descansar en la seguridad de que Dios te ama!

Escribe en tu diario

- ¿De qué manera te anima saber que eres hijo/a de Dios?

- ¿Hay momentos en los que no oras porque crees que tu petición es insignificante? ¿Qué es para ti "insignificante"?

- ¿Sientes que necesitas orar de una manera "sofisticada" cuando hablas con Dios? ¿Cómo hablas con Él?

- ¿Qué puedes hacer para desarrollar un sentido de libertad y acudir siempre a Dios con TODAS tus peticiones?

- ¿Cómo ha mejorado tu relación con Dios después de pasar la última semana leyendo, reflexionando, orando, escribiendo en tu diario y tomando acción?

Ora

Padre, gracias por tu amor perfecto que expulsa todo temor. Si diste a tu único Hijo por mí, ¿de qué podría temer? Por favor, ayúdame a descansar y confiar en tu perfecto amor por mí. Cuando esté ansioso o preocupado, ayúdame a encontrar paz en tu profundo amor.

Perdóname por las veces en que no he descansado en tu amor perfecto. Por las veces en que mi imaginación se apoderó de mí. Por las veces en que me he rendido a la preocupación pecaminosa en lugar de confiar en mi buen y amoroso Padre.

Ahora mismo, te entrego todas mis preocupaciones. Elijo permitir que tu amor increíble y poderoso expulse todos los miedos y ansiedades que me están acosando. Recibo la paz que me ofreces.

En el nombre de Jesús. Amén.

Actúa

Piensa en tres cosas por las que estás ansioso/a o preocupado/a hoy. Calificalas en una escala del 1 al 10 según cuán ansioso/a estás por cada una de ellas. Selecciona la que tenga el valor más alto. Medita si esa ansiedad es válida. ¿Le has pedido a Dios ayuda? Tómate el tiempo para pensar en todas las formas en que Dios ya ha comenzado a ayudarte en esa área. Una vez que lo hayas hecho, ¿puedes calificar esa ansiedad con un número más bajo? Haz esto también para las otras dos.

DÍA OCHO

*Siendo
perfeccionado
en el amor*

Lee

“En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor, porque el temor lleva en sí castigo. Por lo tanto, el que teme, no ha sido perfeccionado en el amor”.

1 Juan 4:8

Reflexiona

El versículo de hoy se encuentra en una sección sobre el amor de Dios por nosotros, nuestro amor hacia Él y el amor entre nosotros (1 Juan 4:7-21). Juan enseña sobre la importancia del amor en la vida diaria de un cristiano. En el párrafo de este versículo, Juan pasa de permanecer en Cristo y en Dios (v. 13-15) a conocer y creer en el amor de Dios (v. 16).

El amor de Dios es perfecto hacia nosotros, pero ¿qué significa ser perfeccionado en el amor? Después de todo, este versículo sugiere que si tenemos miedo, entonces no lo hemos logrado por completo.

El amor que se "perfecciona" es aquel que ha logrado su propósito o meta prevista. Juan dice que al permanecer en Cristo, en el amor por Él y por los demás, que el amor se completa en nosotros (v. 16-17). En otras palabras, el amor tiene un objetivo. Tiene un efecto previsto. Tiene un propósito.

Cuando crees en el Señor Jesucristo, Dios inicia un proceso de "santificación" en ti. Dios está constantemente trabajando en nosotros para hacernos más parecidos a Jesús. Uno de los muchos grandes atributos de Jesús fue que era desinteresado. Pensaba en los demás antes que en sí mismo. Esto se refleja en la forma en que se permitió ser crucificado por nosotros, incluso cuando no lo merecíamos.

La mayoría de nuestros miedos, preocupaciones y ansiedades son internos. Estamos preocupados por *nosotros mismos*; estamos ansiosos por algo que puede o no sucedernos. Todo se trata de nosotros. Nos preocupamos porque pensamos exclusivamente en *nosotros mismos*.

Dios nos llama a tomar todo el amor que nos dio y dárselo a alguien más. Si Dios nos ha mostrado amor, entonces es nuestro deber mostrar amor a los demás. Dios nos santifica y nos hace más y más parecidos a Jesús, de tal manera que podamos vivir una vida desinteresada, tal como lo hizo Él.

Perfeccionarse en el amor requiere nuestro esfuerzo. Aunque Dios nos guiará a través de Su Santo Espíritu, debemos tomar la iniciativa. Debemos estar dispuestos a perfeccionarnos en el amor y traducirlo en una acción tangible que beneficie a los demás.

La idea es simple. Si estás ocupado pensando en los demás y tomando las medidas necesarias para ayudar a alguien más a diario, te preocuparás menos por ti mismo: Desinterés.

Recuerdo una ocasión en la que me pagaron un viernes y para el sábado había gastado todo mi cheque excepto por \$20. Guardé ese dinero en mi bolsillo durante 3 días; me preocupaba constantemente perderlo o gastarlo tontamente. Luego me encontré con un amigo que lo necesitaba más que yo. Me di cuenta de que yo ya tenía todo lo que necesitaba para el resto de la semana. Dios ya me había amado lo suficiente como para cuidar de mí, ¿entonces por qué estaba aferrándome a estos \$20 con preocupación? Se los di y de repente sentí un peso menos en mi vida. Me sentí feliz de dar, y todas las preocupaciones sobre el dinero se disiparon. Este acto de dar me ayudó a crecer en amor perfecto y eliminar cualquier rastro de miedo.

Si tenemos miedo, entonces algo falta en nuestro amor.

El versículo de hoy deja eso claro

... *"el que teme no ha sido perfeccionado en el amor".*
1 Juan 4:8b

En este contexto, el miedo se refiere específicamente al temor de condenación en el día del juicio, pero en principio, puede aplicarse a cualquier otro tipo de miedo.

El miedo puede ser el llamado de atención de Dios para que madures en tu amor por Él y por los demás.

Esto es especialmente cierto con respecto a tu confianza en Él y en su bondad. Si tienes miedo, implica que estás dudando de la bondad de Dios y de su capacidad para cuidar de ti en algún nivel. No confías en Él y, por lo tanto, estás reteniendo una parte de ti hacia Él. Esto es una falta de amor por Dios.

Si confiamos en Dios, lo amaremos. Si lo amamos, confiaremos en Él, en su tiempo, perspectiva, planes, desarrollo de los eventos de la vida y en todo lo que Él *es y hace*.

A medida que nuestro amor por Dios crece y madura, confiaremos más en Él, lo que significa que tendremos menos miedo y estaremos más seguros de su cuidado. Esto nos permite tener la libertad de amar a los demás.

Escribe en tu diario

- ¿Qué tan importante crees que es el amor por Dios y por los demás en la vida diaria de un cristiano? ¿Qué cambió en ti después de leer este capítulo?

- El devocional de hoy habló mucho sobre la importancia de que el amor sea "perfeccionado" o llevado a su objetivo previsto en nuestras vidas. ¿En qué áreas necesitas crecer y madurar el amor?

- ¿Habías notado que ser dominado por el miedo indica falta de amor? Siendo lo más específico posible, ¿cuál crees que es la relación entre tus miedos y una posible falta de amor?

- ¿Cuál es la relación entre el amor y la fe? Sé específico.

- Si has identificado que tus miedos están relacionados en parte con una falta de amor, pide a Dios que te muestre cómo crecer en el amor puede ayudarte a superarlos y escribe los resultados.

- ¿De qué manera reaccionas a lo que otros perciben como una falta de fidelidad, compasión, voluntad para ayudarles de parte de Dios? ¿De qué manera das respuesta en cuanto a la esperanza en Dios a personas que cuestionan su bondad?

Actúa

Elige cultivar el amor por Dios y por los demás.

La falta de amor a menudo se revela en el temor que domina la vida. Elige recibir esto como una señal de Dios para que examines tu corazón en busca de falta de plenitud en tu amor por Él y su pueblo. Elige recibir y confiar en el fiel amor de Dios por ti a través de Cristo.

Ahora viene la parte difícil. ¿Recuerdas las tres cosas que escribiste ayer? Las calificaste en una escala del 1 al 10. ¿Hay alguna que todavía te cause ansiedad? ¿Cómo puedes superarla ayudando a alguien más?

Por ejemplo, si estás ansioso por lo que vas a comer, ¿a quién puedes alimentar mañana? Si te preocupa el dinero, ¿has considerado identificar a alguien que pueda necesitar dinero más que tú y dárselo? Esta práctica es esencial para encontrar libertad en tu vida. Planea hacerlo mañana. Haz un compromiso con ello y ora a Dios por la fuerza para llevarlo a cabo.

DÍA NUEVE

*Confianza en
su fidelidad*

Lee

“Sábelo bien: el Señor tu Dios es Dios, el Dios fiel que cumple con su pacto y su misericordia con aquellos que lo aman y cumplen sus mandamientos, hasta mil generaciones”.

Deuteronomio 7:9

Reflexiona

Confiar en la fidelidad de Dios significa que crees que Él es quien dice ser y que hará lo que ha prometido. Significa que puedes mirar hacia atrás en su historial de fidelidad en tu propia vida, así como en las vidas de otros a lo largo de la historia, y saber que Él seguirá siendo fiel en el presente y en el futuro.

La mejor arma que tienes contra el miedo es una relación vibrante con Dios. A medida que lo conoces más íntimamente, te vuelves más seguro en Su carácter y capacidad para protegerte.

Este tipo creciente de confianza requiere un conocimiento preciso de sus atributos y caminos: debes conocerlo tal como Él es, tal como se ha revelado a Sí mismo.

El pasaje de hoy se sitúa en un contexto donde se busca brindar tranquilidad al pueblo de Dios al mostrar Su capacidad para mover el cielo y la tierra con el fin de cumplir sus promesas. Ellos están a punto de entrar en la tierra prometida pero tendrán que librar una batalla en desventaja para reclamar lo que Dios les ha ofrecido. Él les asegura su protección futura basada en su provisión pasada.

Dios los anima a volver su mirada al rescate de Egipto, como fundamento de su confianza presente en Él. El "por tanto" se refiere al versículo 8, donde se repite el amor de Dios por ellos y su acción poderosa para rescatarlos de la esclavitud de manos del Faraón.

Dios es un Dios fiel que cumple sus pactos. Él se los ha demostrado. Su futuro es seguro porque Dios será el mismo que ha sido en el pasado.

Más adelante en el capítulo, Dios menciona explícitamente lo que deben hacer si tienen miedo de las personas malvadas que ocupan actualmente la tierra:

“no les tengas miedo, sino acuérdate bien de lo que el Señor tu Dios hizo con el faraón y con todo Egipto;” v.18

Así como Dios fue indudablemente fiel a Israel, Él es fiel a ti. Al igual que los israelitas, eres miembro del pueblo de Dios. Él hace un pacto contigo y se puede confiar en que lo cumplirá. Cuando tengas miedo, Él te dice que recuerdes cómo ya ha sido fiel contigo a lo largo de tu vida para saber que seguirá siéndolo hoy.

Para librarte del miedo es esencial recordar Su carácter.

Debes descansar en Él. Su fidelidad significa que puedes confiar en que cumplirá sus promesas, cuidará de ti, te sostendrá y cubrirá tus necesidades. Si fuera un mentiroso, sus promesas no significarían nada. Pero debido a que es totalmente confiable, sus promesas son completamente confiables.

Por lo tanto, confía en Su fidelidad hoy y deposita todos tus miedos y ansiedades en Él. Recuerda que es el Dios fiel que te ama y siempre está contigo, sin importar lo que enfrentes. Cuando confías en Su fidelidad, puedes vivir con paz, alegría y esperanza, sabiendo que Él trabaja en todas las cosas para tu bien.

Escribe en tu diario

- ¿Cómo ha aclarado este capítulo tu visión sobre Dios?

- Nombra tres ocasiones en las que haz visto la fidelidad de Dios. ¿De qué manera se relacionan con las cosas que actualmente te causan temor?

- De acuerdo con el versículo del día de hoy escribe de qué manera la fidelidad de Dios te ayuda a superar el temor. Haz las conexiones más directas que puedas.

Ora

Querido Padre Celestial, te alabo por tu fidelidad. No me abandonarás ni desampararás. Has prometido hacer todo lo necesario para suplir mis necesidades y mantenerme a salvo.

Cuando recuerdo mi vida, puedo ver los momentos de tu fidelidad y provisión (nómbrales). Esta certeza me reconforta, y sé que serás igual de fiel conmigo en el futuro como lo fuiste con Israel en el pasado. Puedo enfrentar lo desconocido, sabiendo que cumplirás tus promesas por mí.

Gracias por ser completamente confiable en cumplir lo que has prometido. Aunque no sé lo que depara el mañana, tú ya lo sabes y me darás lo que realmente necesito justo a tiempo y no antes.

Por favor, ayúdame a tener una mayor confianza en tu cuidado fiel, provisión, amor, protección y bondad. Elijo confiar en quién eres y no permitir que mis circunstancias dicten mi percepción de ti.

Por favor, muéstrame tu fidelidad hacia mí en las áreas que más temor me ocasionan (nómbrales). ¡Gracias!

En el nombre de Jesús, Amén.

Actúa

Elige un versículo sobre la fidelidad de Dios (ya sea este o cualquier otro que te sea significativo) y memorízalo. Puedes usar tu Biblia o sitios web como biblegateway.com para hacer tu búsqueda por tema. Elige aquel que realmente te hable. Escribe el versículo y su referencia abajo para ayudarte a recordarlo. Repítelo una y otra vez hasta que lo memorices.

DÍA DIEZ

*¿Puede ser
la ansiedad una
bendición?*

Lee

*“Cuando me vi abrumado por la angustia,
tú me brindaste consuelo y alegría”.*

Salmo 94:19

Reflexiona

La ansiedad nunca parece ser algo bueno. Las preocupaciones pueden hacer que la vida parezca fuera de control, abrumadora y difícil, llevándote a creer que nada cambiará y que es demasiado para enfrentarlo. Puedes terminar viviendo en "modo de supervivencia" mientras los pensamientos de ansiedad giran a tu alrededor sin control.

Sin embargo, un punto de vista diferente a considerar:

Enfrentar pensamientos de ansiedad podría beneficiarte de maneras que no estás viendo claramente en este momento.

- ¿Y si la ansiedad te guía hacia una mayor conciencia del gran poder y amor de Dios o te ayuda a ver la verdad con más claridad?
- ¿Y si su resultado es lograr una versión más apacible, paciente y madura de ti mismo; una persona que ama, confía y valora más a Dios?

Mientras experimentas pensamientos y sentimientos de ansiedad, considera las diferentes cosas que Dios podría estar enseñándote. Tal vez estés aprendiendo que no tienes control sobre los demás, o sobre situaciones que te tientan a preocuparte. Quizás no eres tan poderoso o sabio como Dios, quien puede generar cambios.

La ansiedad también puede ser un recordatorio de tu dependencia de Dios. Cuando te sientes ansioso, es más probable que recurras a Él en oración y busques Su guía. Esto puede ayudarte a profundizar tu relación con Él y confiar en Su plan para tu vida.

Además, la ansiedad puede ser un catalizador para el crecimiento y desarrollo personal. Cuando la experimentas puede ser un indicador de que necesitas hacer cambios o tomar medidas para abordar un problema particular en tu vida. Esto puede motivarte a salir de tu zona de confort y asumir riesgos que conduzcan al crecimiento y desarrollo personal.

El Salmo 94:19 debería recordarte que incluso en medio de la ansiedad, el consuelo de Dios puede traerte alegría. Al recurrir a Él en tu lucha, puedes encontrar consuelo y seguridad, sabiendo que Él está contigo siempre. Y cuando ves la ansiedad como una oportunidad para el crecimiento y el desarrollo personal, puedes encontrar significado y propósito en tus dificultades.

Sí, la ansiedad puede ser desafiante, pero también puede ser una bendición disfrazada. Al acudir a Dios en busca de consuelo y guía, podemos encontrar alegría en nuestras luchas. Y al considerar la ansiedad como una oportunidad para el crecimiento personal, podemos encontrar significado y propósito a todas las dificultades.

Deja que la ansiedad sea una maestra para ti. Permítele impulsarte hacia Dios para que puedas aprender las cosas buenas que Él quiere enseñarte.

Escribe en tu diario

- Nombra algo por lo que valdría la pena enfrentar tus luchas con la ansiedad.

- ¿Cuáles son algunas de las mentiras que te sientes tentado a creer cuando la ansiedad llega inesperadamente?

- ¿De qué forma podrías cambiar tu perspectiva sobre la ansiedad para verte a ti mismo como un soldado equipado para la batalla?

Ora

Padre, te agradezco porque estás conmigo incluso cuando experimento ansiedad. Ayúdame a entender que me estás enseñando cosas buenas y valiosas incluso en momentos difíciles. Nunca estás ausente de mi vida. Siempre estás trabajando en mí, incluso cuando estoy ansioso. Gracias.

En el nombre de Jesús, amen.

Actúa

Es hora de descansar. Llegó el momento de reflexionar sobre la semana pasada y comprometerte nuevamente. Si sientes que quieres rendirte, saca ese sobre y recuerda lo que escribiste. Ora y pide ayuda a Dios que te de fuerzas para terminar este programa. ¡Puedes hacerlo! ¡Él está contigo!

DÍA ONCE

*El
agradecimiento
desplaza la
preocupación*

Lee

“Pues si ustedes, que son malos, saben dar cosas buenas a sus hijos, ¿cuánto más su Padre que está en los cielos dará buenas cosas a los que le pidan!”
Mateo 7:11

Reflexiona

La vida puede ser abrumadora, podemos desanimarnos fácilmente o agotarnos cuando las cosas están fuera de nuestro control. ¿Cómo apartamos la mirada de los desafíos y nos volvemos hacia Dios?

Una de las mejores formas es reflexionar sobre las bendiciones pasadas y actuales. Puedes dar gracias a Dios por todo lo que te ha dado y por todo lo que ha hecho en tu nombre.

Hay mucho por lo que puedes agradecerle, desde la "pequeña" provisión diaria, hasta los significativos y visibles milagros recibidos.

- Despertar a un nuevo día.
- Un gesto amable o provisión financiera inesperada.
- Buen clima.
- Servicios públicos y transporte.
- Tiempo con amigos y familiares.
- Una comida agradable.
- Sanación de una enfermedad.

¡La lista de cosas por las que puedes dar gracias es interminable!

Una actitud de agradecimiento está conectada con experimentar paz interior.

Reflexionar sobre la bondad de Dios te recuerda que Él es bueno y soberano. Determinar lo que sucederá no depende de ti, de otras personas, ni de tus circunstancias. Cuando te sientas ansioso o preocupado, intenta cambiar la perspectiva. En lugar de centrarte en las cosas negativas frente a ti, dirige tu atención a todas las formas asombrosas en que Dios te ha bendecido.

Además, reflexionar sobre la bondad de Dios te ayuda a cultivar un espíritu de gratitud en tu corazón. Cuando te enfocas en todas las bendiciones que te ha dado, no puedes evitar sentirte agradecido por su bondad y gracia. Esta gratitud puede ayudar a desplazar tu enfoque de tus preocupaciones hacia las bendiciones en tu vida.

Escribe en tu diario

- ¿De qué manera la gratitud te ayuda a superar la preocupación?

- ¿Cómo recordar que debes enfocarte en tus bendiciones en lugar de pensar en las cosas negativas?

- ¿Qué pasos puedes tomar para incorporar más gratitud en tu vida diaria?

Ora

Padre, gracias por todas las asombrosas bendiciones que has derramado en mi vida. ¡Son innumerables! La mayor bendición que tengo es mi relación contigo. El hecho de que pueda llamarte Padre es simplemente increíble.

Pero más allá de eso, me has dado mucho más.

Por favor, perdóname por las veces en que me he enfocado más en lo que me falta que en lo que poseo. Perdóname por ser ingrato a pesar de haber recibido tanto.

Hoy, elijo la gratitud sobre la ansiedad. Gracias.

En el nombre de Jesús, amen.

Actúa

Escribe todas las bendiciones que has experimentado en la vida. Anota todo por lo que estás agradecido. Con cada bendición detente y agradece a Dios por ello. Intenta hacer de esto un hábito diario si es posible. Configura una alarma de agradecimiento en tu teléfono o coloca una pregunta en tu refrigerador: "Tres cosas por las que estoy agradecido hoy" Intenta que las respuestas sean diferentes cada día. Cuanto más agradecido seas, menos ansioso estarás.

DÍA DOCE

Luchando
contra el miedo
cuando has
cometido
un error

Lee

“Pero yo, cuando tengo miedo, confío en ti. Confío en ti, mi Dios, y alabo tu palabra; confío en ti, mi Dios, y no tengo miedo; ¿Qué puede hacerme un simple mortal?”
Salmos 56:3-4

Reflexiona

David estaba en problemas. Fue capturado por los filisteos en la ciudad de Gat, fingiendo ser un loco logró escapar y regresar a casa (1 Samuel 21:10-15). El Salmo 56 registra cómo eligió confiar en Dios en lugar de ceder ante sus miedos reales durante esa situación mortal.

David atravesaba por serios problemas debido a sus propias y erradas decisiones. Estaba en Gat pues huía de gente que lo quería muerto. La huida en realidad no era el problema de fondo, sino hacerlo hacia la tierra de los gentiles, es decir, fuera de la protección y bendición de Dios.

La respuesta de David al comportamiento pecaminoso de otros agravó su angustiada situación.

Sin embargo, David pide a Dios que lo rescate de las consecuencias de sus malas decisiones. ¡Esto debería ser profundamente alentador para nosotros!

Dios no nos avergüenza por pedirle liberación, aún si nuestra estupidez nos ha metido en problemas. Dios es misericordioso y amable, y si ahora elegimos confiar en Él, puede sacar algo bueno de nuestras malas decisiones.

David responde en fe a pesar de su insensatez y las amenazas de sus enemigos. Le tenía miedo a Saúl y a sus hombres; así como temía a los filisteos. Probablemente se avergonzaba de tener que parecer un loco frente a sus enemigos. Pero eligió actuar basado en el carácter de Dios, no en sus emociones o circunstancias.

Quizás este salmo fue compuesto por David a su regreso a Israel, mientras reflexionaba sobre los eventos recientes, buscando orientación y consuelo en Dios. Mientras lo hacía, las palabras de este salmo gradualmente tomaron forma en sus pensamientos.

Él conocía la bondad y fidelidad de Dios. Escogió la fe sobre el miedo. Escogió la confianza en las promesas de Dios.

Si debido a tus elecciones tontas o pecaminosas tienes miedo de sus consecuencias, ten ánimo. Dios no te ha abandonado. Puedes confiar en que Él sacará algo bueno de la dificultad, incluso cuando en pequeña o en gran medida sea causada por tu incredulidad, insensatez, miedo u orgullo.

Elige confiar en el carácter y las promesas de Dios, especialmente cuando seas quien creó tus propios problemas.

Al confiar en la fidelidad y el poder de Dios, puedes tener esperanza para el futuro. Puedes creer que Él sacará algo bueno de tus problemas y que usará tus errores para enseñarte lecciones importantes que moldeen en ti la persona que Él quiere que seas.

Puedes reconocer tus errores, asumir la responsabilidad por ellos y confiar en el poder y el amor de Dios para guiarte a través de los desafíos que enfrentas. Al enfocarte en Sus promesas y confiar en Su fidelidad, puedes tener esperanza para el futuro y el valor de enmendar las cosas. Así que, vuélvete a Dios hoy y confía en su gracia y amor inquebrantable.

Escribe en tu diario

- ¿Han contribuido a experimentar el miedo tus elecciones pecaminosas o insensatas ? Escríbelas abajo brevemente.

- Si contestaste afirmativamente, ¿secretamente crees que lo mereces o que Dios te está castigando?

-

- ¿De qué manera la experiencia de David te ayuda a combatir esta visión errónea sobre Dios?

- ¿Crees que Dios te libraré del miedo producto de tus ton-tas y pecaminosas elecciones, así como de sus consecuencias, a pesar de que las circunstancias lo contradigan?

- Escribe lo que aprendiste sobre de Dios en este capítulo y cómo te ayudará a superar el miedo.

Ora

Amoroso Padre Celestial, gracias porque a través de Jesús, estás allí para mí incluso cuando te he fallado. Gracias porque mi incredulidad no me convierte en alguien inútil o abandonado ante Ti. Gracias porque puedes usar mis decisiones erróneas para tus propósitos y enseñarme a confiar más en ti.

Busco humildemente tu perdón por las decisiones que he tomado y que han causado el actual estado de miedo en el que me encuentro (menciónalas).

Gracias pues algo bueno de mis errores vendrá y tendré la oportunidad de volver a confiar en Ti. Gracias por permanecer fiel conmigo y por permitirme acercarme a ti, incluso cuando he fallado.

Por favor, recuérdame tu perdón y fidelidad. No permitas que la conciencia de mi pecado o insensatez anule la confianza en tu deseo por rescatarme, bendecirme, animarme, fortalecerme, restaurarme, sanarme y vindicarme. En cambio, elijo creer en Ti por tu Palabra, no por mis sentimientos o circunstancias.

Gracias por escuchar mi oración. Te agradezco por cómo usarás estas experiencias para aumentar mi fe en y en tu disposición para bendecirme mientras elijo confiar. Gracias.

En el nombre de Jesús, Amén.

Actúa

En una escena de la película “¿Dónde estás, hermano?” (originalmente "O Brother, Where Art Thou?") uno de los tres personajes que escapan de prisión, recibe a Cristo y es bautizado en el río Mississippi. Delmar emerge de las aguas emocionado, pues el Señor lo ha perdonado de todas sus acciones equivocadas. Acto seguido, Pete se contagia y lo imita.

Aunque el perdón es verdadero, el Estado de Mississippi aún los persigue. Lo que confunde a Pete, quien argumenta:

"El predicador dijo que nos absolvía".

"¡Para él, no para la ley!", exclama Everett (Interpretado por George Clooney).

Delmar interrumpe: "¡Pero había testigos que nos vieron redimidos!"

Finalmente, Everett pronuncia con humor la siguiente línea: "Ese no es el problema, Delmar. Incluso si eso te puso en paz con el Señor, el estado de Mississippi es más terco".

Puede que la idea del próximo paso te haga sentir ansiedad, pero hacerlo te liberará para siempre de este sentimiento en particular.

Es hora de enmendar lo incorrecto.

Piensa en un pecado o error que hayas cometido en el pasado y que sea corregible. Pudo haber sido algo que hiciste contra ti mismo o en contra de alguien más. Debe ser algo que puedas cambiar o enmendar con alguien. No tiene que ser algo grande o drástico. Empieza con algo pequeño. Tómate el tiempo para pensar cómo puedes enmendar el error.

Recuerda, Dios está contigo. Pídele ayuda. Una vez que lo hayas hecho, sentirás cómo desaparece toda la ansiedad acumulada por este error en particular. Tómate el tiempo para hacerlo esta semana. ¡Cambiará tu vida!

DÍA TRECE

Luchando
contra el miedo
cuando tú no
lo creaste

Lee

“Luego subió a la barca, y sus discípulos lo siguieron. En esto se levantó en el lago una tempestad tan grande que las olas cubrían la barca, pero él dormía. Sus discípulos lo despertaron y le dijeron: «¡Señor, sálvanos, que estamos por naufragar!»

Mateo 8:23-25

Reflexiona

Me pregunto cuántos de nosotros habríamos reaccionado exactamente igual a como lo hicieron los discípulos. A diferencia del último capítulo, este es un ejemplo de una situación que no la buscamos. Yo mismo habría clamado por ayuda. Jesús dormía mientras los discípulos pensaban que morirían. ¿Sabía Jesús que se acercaba la tormenta? ¿Sabía que esto iba a suceder? Por supuesto que sí; Él inició la travesía. Les estaba enseñando a confiar en Él. Necesitaban aprender a creer y tener fe, aunque pareciera que sus vidas estaban en peligro.

Hay cosas que suceden en nuestras vidas que dan verdadero temor. Nos traen miedo y ansiedad. Algunas circunstancias incluso, podrían amenazar nuestras vidas. Pero es importante recordar que Jesús está allí.

Medita en este pensamiento. ¿Y si no hubieran clamado a Jesús para despertarlo? Creo que Jesús tenía la intención de dormir durante la tormenta. La tormenta parecía peligrosa, pero Él sabía que no los mataría. ¿Y si hubieran tomado un enfoque diferente? ¿Y si hubieran decidido aprender de la tormenta?

Los discípulos podrían haber confiado en el hecho de que Jesús estaba con ellos y nunca los habría conducido por un mal camino. Permitieron que su falta de fe los abrumara, y las olas fueron una metáfora perfecta para eso. No creían que Jesús no perecería en la tormenta porque aún no comprendían completamente quién era Él. Así que lo despertaron.

«¿Por qué tienen miedo, hombres de poca fe?», respondió. Entonces se levantó, reprendió al viento y a las aguas, y sobrevino una calma impresionante.

*“Y esos hombres se quedaron asombrados, y decían:
«¿Qué clase de hombre es éste, que hasta el viento y las aguas
lo obedecen?»” Mateo 8:26-27*

Saber que Jesús era el Hijo de Dios y que incluso los vientos y el mar le obedecían es algo que tú y yo también deberíamos considerar. No importa cuán grandes sean las olas en nuestra vida, Jesús tiene un control total a nuestro favor.

La tormenta habría durado más si hubieran permitido que Jesús durmiera. Habrían pasado por ella hasta que llegaran a su destino. Él iba a dejarlos pasar por la tormenta porque Él

estuvo allí todo el tiempo. ¿Por qué? Para que aprendieran a depender y tener fe. Si hubieran tenido esa fe, habrían permanecido tranquilos en medio de la adversidad.

Escribe en tu diario

- ¿Escribe una experiencia en la que sentiste que estabas en medio de una tormenta?

- ¿Cuál fue tu primer instinto cuando esto sucedió?

- ¿Qué habría cambiado en esa situación si hubieras recordado que Jesús estaba contigo en todo momento?

- ¿Qué harás la próxima vez?

Ora

Señor, gracias pues sin importar qué tormentas esté enfrentando o haya experimentado, tú has estado conmigo. Y no sólo eso, ¡Tú estás en control porque los vientos y las olas te obedecen! Sé que, aunque las tormentas sean abrumadoras y más de lo que puedo soportar, Tú escuchas mi clamor y me ayudas a superarlas. Sé que puedo clamar a ti y estarás allí. Ayúdame a crecer más en mi fe para poder soportar las tormentas para tu gloria.

En el nombre de Jesús, Amén.

Actúa

Rememora un momento de tu pasado en el que la situación en la que te encontrabas era inmensamente abrumadora. Cuando sentías que no saldrías de ella; cuando era sentir a Jesús contigo.

Pero aquí estás; saliste de aquello. Quizás incluso aprendiste algo. Escribe durante 5 minutos sin detenerte. Apunta cuál fue esa situación, cómo te sentiste en ella, lo que aprendiste y finalmente, mirando atrás responde si ¿cambiarías la experiencia hoy?

Quizás estas atravesando por algo en este momento. Algo que parece no tener salida y las olas son demasiado grandes. Escribe durante 5 minutos. Apunta la situación en la que te encuentras y cómo te sientes. Luego, escribe 3 cosas que podrías aprender del momento actual. ¿Esto te acercará a Dios? ¿A un ser querido? ¿Cambiarías todo esto? Nunca sabes si Dios está usando esta situación para ayudarte a ser más fuerte en las próximas olas que quizás están viniendo.

DÍA CATORCE

*Él está contigo
en el valle*

Lee

“Aunque deba yo pasar por el valle más sombrío, no temo sufrir daño alguno, porque tú estás conmigo; con tu vara de pastor me infundes nuevo aliento”.

Salmos 23:4

Reflexiona

El Salmo 23 es un hermoso poema. Leamos los versículos 1 al 3 para comprender el significado del versículo 4.

*“El Señor es mi pastor; nada me falta.
En campos de verdes pastos me hace descansar;
me lleva a arroyos de aguas tranquilas.*

*Me infunde nuevas fuerzas
y me guía por el camino correcto,
para hacer honor a su nombre”.*

Observa lo que sucede en él. El Señor es tu pastor. Debido a que Él es tu Pastor, nunca te faltará nada (no tendrás necesidad). Debido a que Él es tu pastor, Él te forma... te guía... te restaura...

Ahora bien, si el Pastor te está formando, guiando y restaurando durante todo el viaje, ¿cómo te metiste en el valle de la muerte? Aquí tienes una lectura algo controversial. Estás en el valle de la sombra de la muerte pues Él te llevó allí.

Esa es la única explicación. No temerás ningún mal, porque, así como Él estuvo contigo a través de los verdes pastos y las aguas tranquilas, también está contigo en el valle más sombrío.

¿Qué crea un valle?

Cuando imaginamos un valle, a menudo se representa rodeado por dos montañas, una situada a cada lado. Dejas la comodidad de las colinas verdes y descendes a las sombras que las montañas han creado en ese valle. Es muy sombrío. Los animales se esconden entre las rocas, esperando a su presa. El peligro acecha en cada esquina. Navegas por un valle avanzando hacia el final, donde se vislumbra una luz, que generalmente representa seguridad y la salida.

Cuando pensamos en los valles en nuestras vidas, pensamos en problemas. Muy a menudo en la vida estamos en pastos verdes y bebiendo de aguas hermosas y tranquilas; en otros momentos, estamos en medio de la desesperación, en la oscuridad, preguntándonos si hay luz al otro lado. Mientras caminamos por nuestros "valles" en la vida, avanzamos a tientas y aprendemos cosas. Nos damos cuenta de aquello que no sabíamos, como tal vez lo maravillosos que eran los

pastos verdes. Empezamos a cambiar por dentro. Nos damos cuenta de que necesitamos depender de Él. Leamos una vez más nuestro versículo.

“Aunque deba yo pasar por el valle más sombrío, no temo sufrir daño alguno, porque tú estás conmigo; con tu vara de pastor me infundes nuevo aliento”.

De repente, nos golpea. Su vara y su cayado, su disciplina, aunque a veces dolorosa, nunca nos han dejado decaer. Nos ha guiado en la dirección correcta; nunca nos ha fallado. Su vara y su cayado nos han hecho recostarnos en verdes prados cuando no nos dimos cuenta de que estábamos cansados. Nos llevaron al agua cuando teníamos sed. Restauraron nuestras almas cuando estábamos abatidos. Más importante aún, nos guiaron por los senderos de la justicia. Nos ayudan a crecer en las pruebas de la vida. El hecho de que Jesús haya estado en control nos permite sentir y decir: "¡Tu vara y tu cayado, me reconfortan!"

En el valle, Dios nos refina, ayudándonos en nuestros momentos más oscuros, a través de nuestros desafíos, ansiedades, errores y temores. Confiemos en su vara y su cayado para que nos reconforten en nuestro momento de necesidad.

Escribe en tu diario

- ¿De qué formas has luchado contra su vara y su cayado mientras intentaba guiarte hacia la justicia?

- ¿Puedes recordar alguna vez en la que sentiste que Él te estaba guiando antes de enfrentar una situación difícil?

- Cuando estabas en el valle, ¿sentiste que Jesús no estaba contigo a pesar de estaba allí? ¿Qué harás la próxima vez para recordarte que Él está contigo y te guiará?

- ¿Cómo permitirás que su disciplina te reconforte?

- ¿Cómo ha mejorado tu relación con Dios después de pasar la última semana leyendo, reflexionando, orando, escribiendo en el diario y tomando acciones?

Ora

Señor, perdóname por no darme cuenta de que eres tú quien me guía, me reconforta, me restaura y me hace descansar cuando más lo necesito. Ayúdame a depender de tu vara y tu cayado como guía y consuelo. Muéstrame que aprender a estar en tu justicia puede mantenerme alejado de la oscuridad. Mantenme a tu lado como mi pastor.

En el nombre de Jesús, Amén.

Actúa

Toma un trozo de hilo o lana y enróllalo alrededor de tu dedo o muñeca. Es el truco más antiguo para recordarte algo. En este caso, tendrás presente constantemente de la presencia de Dios en tu vida. Cada vez que vayas a tomar una decisión, que te sientas solo/a, que tengas sed, mira aquel hilo y recuerda que Él te guía, te lidera, te forma y te reconforta siempre. Lo único que tienes que hacer es recordar, cerrar los ojos y agradecer.

DÍA QUINCE

El cuidado de ti

Lee

*“Descarguen en él todas sus angustias,
porque él tiene cuidado de ustedes”.*

1 Pedro 5:7

Reflexiona

La mayor ansiedad en la que he estado trabajando es tener una fe completa en Dios cuando se trata de mi familia. Cuando pienso en la muerte, ésta no me preocupa tanto como las ideas sobre a quiénes dejaré atrás. Me preocupa cómo mis hijos se enfrentarán a la vida cuando me haya ido. En la actualidad, soy el centro del mundo de mi hija de dos años. ¿Qué le pasaría si de repente le quitaran todo su mundo? ¿Y qué pasa con las finanzas? ¿He hecho lo necesario para dejarles lo que necesitan?

Como seres humanos, tendemos a llevar nuestras cargas y preocupaciones con nosotros a donde quiera que vayamos. A menudo nos sentimos abrumados y estresados por nuestros problemas, miedos e incertidumbres. Sin embargo, la Biblia

nos enseña a poner nuestras preocupaciones en manos de Dios, y Él promete cuidarnos cuando descansamos en Él.

El versículo de hoy nos recuerda que no estamos destinados a llevar nuestras cargas solos. Por en contrario, Dios quiere cargarlo con nosotros. Quiere aliviarnos de nuestras preocupaciones y ansiedades para que podamos experimentar paz y alegría.

Cuando ponemos nuestras preocupaciones en manos de Dios, se requiere confianza y fe en Él. Debemos creer que tiene soberanía sobre todas las cosas y también el poder para manejar nuestros problemas de la mejor manera por y para nosotros. A veces, poner nuestras preocupaciones en manos de Dios significa renunciar al deseo de controlar determinada situación y permitir que Dios trabaje a su manera, en su tiempo.

Otro aspecto crucial de poner nuestras preocupaciones en manos de Dios es la ORACIÓN. Como mencioné antes, ésta es nuestra forma de comunicarnos con Él, de expresarle nuestros miedos, preocupaciones y ansiedades. A través de la oración, podemos pedirle a Dios que nos guíe, nos provea y nos dé paz en medio de nuestras dificultades.

Poner nuestras preocupaciones en manos de Dios también significa buscar su voluntad y dirección para nuestras vidas. Debemos estar dispuestos a obedecer la Palabra de Dios y seguir sus indicaciones en nuestras vidas. Cuando estamos alineados con su voluntad, podemos confiar en que Él nos guiará en la dirección correcta, incluso si no es la dirección que deseábamos inicialmente.

Si muriera mañana, debo confiar en Él, en que el momento fue adecuado y que cuidará de mi familia. La forma en que

puedo aumentar mi confianza en Dios es a través de la oración, la lectura de la Biblia y su obediencia. Aprendo lo que Dios quiere que haga en este mundo para estar siempre en su voluntad.

Una vez más, poner nuestras preocupaciones en manos de Dios requiere confianza, fe, oración y obediencia. No siempre es fácil, pero es esencial para nuestro bienestar y crecimiento espiritual. Cuando entregamos nuestras cargas, podemos experimentar alegría, esperanza y, lo más importante, paz en medio de las pruebas de la vida. Así que acerquémonos a Dios con corazones y mentes abiertos, poniendo nuestras preocupaciones en sus manos, sabiendo que Él cuida de nosotros.

Escribe en tu diario

- ¿Cuáles son las preocupaciones y temores que llevas contigo actualmente? ¿Cómo afectan a tu bienestar mental, físico y espiritual?

- ¿Te resulta difícil renunciar al control y confiar en Dios con tus problemas? Explica el por qué.

- ¿Tienes actualmente algún pecado no confesado o áreas de rebeldía que puedan obstaculizar tu capacidad para confiar plenamente en Dios?

- Describe un momento en el que sentiste una sensación de paz o consuelo después de orar por una preocupación específica. Si nunca lo haz hecho, trata ahora y escribe cuál fue tu experiencia.

- Reflexiona sobre una ocasión en la que pudiste poner tus preocupaciones en manos de Dios y experimentar su provisión y fidelidad. ¿Cómo puedes usar esto como fuente de aliento y esperanza durante momentos de incertidumbre o ansiedad en el futuro?

Ora

Señor, he confiado en mi propia fuerza, voluntad y sabiduría cuando debería haber confiado en Ti, ¡veo que es difícil! Si me falta fe, dame fe. Si necesito orar más, recuérdamelo a lo largo del día. Si he sido desobediente, corrígeme como un padre para tener una vida mejor. ¡Sé que renunciar a mi ansiedad y temor con respecto a las cargas que pesan sobre mí empieza con entregártelas a ti!

En el nombre de Jesús, Amén.

Actúa

Mira tus respuestas en el diario. Anota algunas formas prácticas en las que puedas cultivar más confianza y rendición en tu relación con Él. Piensa en áreas de tu vida en las que has sido desobediente. Dedicar tiempo a reflexionar pidiendo a Dios que te revele cualquier área que debas considerar. Ahora es el momento de corregirlas. Confíesalas a Dios y decide una acción que tomarás hoy para obedecer, rendirte y confiar en sus resultados.

DÍA DIECISÉIS

*Oraciones
específicas por
Preocupaciones
específicas*

Lee

*“Pidan, y se les dará, busquen, y encontrarán,
llamen, y se les abrirá”.*
Mateo 7:7

Reflexiona

La Biblia nos enseña que Dios nos invita a acudir a Él con peticiones de oración muy específicas. Por supuesto, Dios ya sabe lo que quieres o necesitas porque ve y sabe todo. Sin embargo, te dice que lo pidas.

Si Dios ya sabe lo que necesitamos, ¿por qué debemos pedirle? Porque cuando vemos que Dios responde a nuestras oraciones específicas, nos recuerda que nos ama y está presente en nuestras vidas.

Hay cuatro letras útiles que puede recordarte ser específico en tus peticiones. Deletrea D-R-O-E:

Dios
Responde
Oraciones
Específicas

Ahora resuella, inhala rápidamente como si algo te hubiera asustado. Cada vez que algo te sorprenda lo suficiente como para que respires así (resollar), debería ser un indicador de que debes orar. Si tienes un deseo o una necesidad específica, es importante comunicárselo a Dios en oración, pidiéndole que la responda. Ser específico en tus oraciones puede ayudarte a enfocar tus pensamientos e intenciones y permitirte reconocer mejor cuándo se han sido contestadas. Aunque Dios sabe lo que deseas o necesitas, él quiere que se lo pidas. Es para tu beneficio.

Por supuesto, Dios puede responder a oraciones generales, pero ser preciso te ayuda a reconocer que estás participando en lo que Dios está haciendo.

¡Las respuestas específicas a la oración son emocionantes! A veces es fácil orar y luego olvidarlo. Esto hace que sea extremadamente difícil darse cuenta cuando Dios ha contestado. Sé específico y reconócelo cuando suceda.

No significa que siempre obtendrás lo que quieres o que Dios siempre resolverá tus problemas de la manera que deseas; sin embargo, siempre te escucha y hace lo que es mejor para ti.

Muchas veces las cosas suceden de manera diferente o en un momento diferente. Él es el Maestro Planificador. Encontré al amor de mi vida a los 35 años. Recuerdo suplicar a Dios, diciendo que nunca me casaría después de los 30 porque ¡sería demasiado tarde! Tuve que creer en el tiempo de Dios. Repite después de mí: "Creo en el tiempo de Dios". Dilo en voz alta hasta que lo creas. "¡Creo en el tiempo de Dios!"

Tratar de controlar los eventos en tu propio tiempo refleja tu impaciencia como ser humano imperfecto. Cuando calmas tu alma y confías en Él, muestras una mayor confianza en la capacidad de Dios, incluso en la incertidumbre.

Escribe en tu diario

- ¿Por qué es importante orar a pesar de que Dios ya sabe lo que necesitas?

- ¿Sueles hacer oraciones específicas o vagas? ¿Cómo puedes hacer que tus oraciones sean más específicas?

- ¿Sobre qué cosas específicas necesitas orar hoy?

- ¿Por qué es bueno que Dios no responda todas nuestras oraciones de las formas o en el marco de tiempo que preferimos?

Ora

Padre, gracias por invitarme a llevar mis peticiones específicas ante ti. Estoy muy agradecido de poder acercarme con todas mis necesidades, grandes y pequeñas. Perdóname por las veces que me he contenido en la oración, olvidando que deseas responderlas.

Ayúdame a confiar en ti en tus tiempos de espera. Sé que me amas y que todo lo que haces por mí es bueno. Incluso cuando no veo la respuesta a la oración que espero, sé que estás obrando.

En el nombre de Jesús, Amén.

Actúa

Es hora de ser específico. Pídele a Dios algo en específico. Sé preciso. Asegúrate de que signifique algo para ti. Escríbelo y ponlo en tu espejo del baño. Míralo todos los días. Busca la respuesta todos los días. Cuanto más específico seas, más significará para ti cuando veas que llega la respuesta.

DÍA DIECISIETE

*Acceptandola
obra de Dios
en ti*

Lee

*“Porque no nos ha dado Dios un espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio”.
2 Timoteo 1:7*

Reflexiona

El protegido de Pablo, Timoteo, podía ser fácilmente intimidado. Tanto en esta carta como en otros pasajes, parece que Timoteo luchaba contra el miedo, particularmente a lo que otros pensaban de él, quizás principalmente debido a su estrecha asociación con el polarizador apóstol Pablo.

Timoteo está en Éfeso para continuar la obra de Pablo, enfrentando una gran batalla. Las dos cartas escritas para él por el Apóstol, explican esto en detalle y aún, una lectura casual puede hacer que uno se sienta abrumado por todo lo que se esperaba que Timoteo impartiera en aquel contexto hostil e inmaduro en el que ministraba.

Pablo comienza recordando a Timoteo sobre cómo Dios lo ha equipado. Dios le ha dado a él y a todos los cristianos un espíritu o *disposición*, no de temor, sino de poder, amor y un juicio sensato. Cuando Timoteo cede al miedo, actúa en contra de lo que Dios ha dispuesto para él.

En lugar de ceder a la timidez, debemos cultivar un espíritu fuerte que rebosa con estas cualidades.

La gracia de Dios trabaja en nosotros, determina que podemos crecer en poder espiritual (habilitados por el Espíritu Santo para hacer la voluntad de Dios), en amor (afecto real y servicio hacia Dios y a los otros) y en disciplina (una mente sana y auto controlada que da lugar a un servicio que agrada a Dios).

Cada una de estas cualidades contrasta con el miedo.

El primer paso es reconocer y recibir la obra prometida de Dios en ti. Si eres cristiano, Dios ya te ha dado este espíritu. No es una pregunta ni está en debate, está resuelto. Pero sólo puedes operar en Su disposición si lo recibes y reconoces que es por Su obra en ti, no por tus propios méritos, esfuerzos, logros o fracasos. Elige confiar en lo que Dios dice y *dispone* hoy sobre ti.

Él ha puesto en tu vida una nueva *disposición* hacia Él, ésta canaliza Su poder para amarlo, amar a otros, y también para enfrentar de manera clara y auto controlada la realidad.

No hay nada que temer pues Dios mismo ha hecho esta obra en ti. ¡Agradécele por eso y sé bendecido mientras caminas la ruta hacia su transformación!

Escribe en tu diario

- ¿Alguna vez has sentido miedo de lo que piensan los demás sobre ti? ¿Cómo y por qué te sentiste así?

- ¿Alguna vez reflexionaste sobre la relación entre el miedo y tu nueva *disposición* en Cristo? Si es así, ¿cómo se compara lo que pensabas en ese momento con lo que piensas ahora?

- ¿Qué aspecto encuentras más alentador sobre la nueva *disposición* de Dios para tu vida?

Ora

Querido Padre Celestial, gracias por tu buena obra en mí para combatir el miedo. Me siento tan alentado al saber que me has dado todo lo que necesito para confiar en ti y no tener miedo, incluso la *disposición* que me has dado como cristiano.

Ahora me doy cuenta de que cuando cedo al miedo, estoy actuando en contra de todo lo que soy como cristiano. Perdóname por no apropiarme de lo que me has dado y hecho por mí.

Ayúdame a descansar más en tu obra en mí en lugar de confiar en mis recursos o habilidades limitadas para enfrentar circunstancias difíciles.

Hoy, por fe, doy la bienvenida a tu obra en mí. Elijo recibir y creer lo que has dicho acerca de mí y confiar, en lugar de ceder al miedo y la intimidación. Estoy agradecido de que me hayas abrazado bajo tu protección y guía, proporcionándome todo lo necesario para tener fe y seguirte.

En el nombre de Jesús, Amén.

Actúa

Aunque Dios es el autor de esta nueva *disposición* para tu vida, es tu responsabilidad cultivarla y vivirla. ¿Elegirás hacerlo?

La gracia de Dios trabajando en ti significa que puedes crecer en poder espiritual (habilitados por el Espíritu Santo para

hacer la voluntad de Dios), en amor (afecto real y servicio hacia Dios y las personas) y disciplina (una mente sana y auto controlada que da lugar a un servicio que agrada a Dios).

Piensa en una manera en que la puedas crecer en poder espiritual. ¿Cómo cumplirás la voluntad de Dios? ¿Cómo servirás a las personas? ¿Cómo vivirás en disciplina para que puedas agradar a Dios? Tu desafío hoy es hacer esas tres cosas. No tiene que ser algo grande. Puedes empezar por algo pequeño. ¡Simplemente empieza hoy!

DÍA DIECIOCHO

*Todas las cosas
ayudan a bien*

Lee

"Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, esto es, a los que conforme a su propósito son llamados". Romanos 8:28

Reflexiona

Dios es infinitamente sabio. La Biblia nos recuerda que hay cosas que nosotros, teniendo mentes y cuerpos finitos, no podremos comprender aquí y ahora. Hay cosas que no podemos entender, sin importar cuánto lo intentemos.

Dios es completamente sabio, bueno y poderoso, así que puedes confiar en Él incluso cuando no entiendes tus circunstancias.

Su plan para tu vida no puede compararse con lo que podrías elegir para ti mismo. Quizá no entiendas los desafíos que Dios permite que lleguen a tu vida, pero puedes confiar en que él en su soberanía hará que todas las cosas sean para tu bien en la mejor forma posible. ¿Por qué? ¡Porque eres llamado según su propósito!

Este es el Dios al que servimos. No pediríamos nada menos. Necesitamos ayuda de alguien más sabio, más fuerte y más grande. Alguien que inspire asombro, cuya soberanía se extienda a todo lo que está sucediendo en nuestras vidas y que reine sobre el universo.

Soberanía significa supremacía o autoridad suprema. Esa es una gran descripción del dominio del Creador.

Aunque no entiendas todo acerca de Él, puedes crecer en tu capacidad para confiar en Él.

Aférrate a sus promesas y confía en Su amor inquebrantable y en Su fidelidad. Incluso cuando no puedas ver lo bueno que Dios está haciendo, puedes tener confianza en que Él está trabajando detrás de escena, utilizando cada circunstancia para moldearte y formarte y ser la persona que Él quiere que seas.

Porque Dios es amoroso, misericordioso y amable además de omnisciente, puedes confiar en que Él sabe exactamente qué tipos de necesidades o preocupaciones estás experimentando y está trabajando todo en conjunto para tu bien.

Escribe en tu diario

- ¿Te anima el saber que Dios omnisciente (todo lo conoce)?

- ¿Te resulta difícil confiar en el plan de Dios para tu vida? ¿Por qué? ¿Cómo podría animarte Romanos 8:28 a confiar en Dios?

- ¿Qué significa el que Dios es soberano sobre todas las cosas?

- Cuando reflexionas sobre el pasado, ¿dónde has visto claramente la intervención de Dios en tu vida?

Ora

Padre, te agradezco por trabajar todas las cosas en conjunto para mi bien. Hay muchas cosas que simplemente no entiendo. No sé por qué me permites pasar por ellas, pero confío en que tienen algo que ver con el haber sido llamado según tu propósito.

Creo que sabes exactamente lo que estás haciendo. Nada está fuera de Tu control. Nada está más allá de Tu conocimiento y poder. Tú sabes absolutamente lo que es mejor para mí y estás haciendo que todas mis circunstancias trabajen juntas para mi bien.

Aunque puede que no sepa por qué algo sucede, sé que eres bueno y que nada sucede sin tu conocimiento. Ayúdame a descansar en estas verdades cuando me sienta ansioso o preocupado. Ayúdame a descansar y encontrar paz en ti.

En el nombre de Jesús. Amén.

Actúa

Toma una hoja de papel y escribe en el centro de la página una circunstancia de tu vida pasada. Una situación o experiencia que podría haber sido difícil de comprender inicialmente, pero que con el tiempo ha proporcionado cierta claridad o comprensión. En la parte superior de la página, escribe las palabras "PARA BIEN". Haz una lista de lo bueno que ha sucedido a partir de esa circunstancia. Piensa detenidamente y escribe tantas ideas como puedas. Ponlo en tu pared en caso de que te encuentres con algo que no entiendas en el futuro.

DÍA DIECINUEVE

*Dios es
confiable*

Lee

"No temas, porque yo estoy contigo; no te desalientes, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré, ciertamente te ayudaré, sí, te sostendré con la diestra de mi justicia". Isaías 41:10

Reflexiona

Desde antes del principio de los tiempos y para siempre en la eternidad, nuestro Dios no ha cambiado, no cambia y no cambiará. Su carácter permanece igual. Sus promesas no cambian.

Como creyente, esta es una gran noticia. Dios es confiable, y podemos tener un fe inquebrantable.

Dios es confiable; Él es la roca sobre la cual puedes construir tu vida, el ancla que te mantiene firme a través de las tormentas de la vida. Él es el mismo ayer, hoy y por siempre; su amor y fidelidad nunca fallan.

En la Biblia podemos ver innumerables ejemplos de la confiabilidad de Dios. Siempre es fiel a Sus promesas, siempre es fiel a su carácter y siempre está presente con su pueblo.

Uno de los ejemplos más poderosos de la confiabilidad de Dios se encuentra en Isaías 40:28-31:

“¿Acaso no sabes, ni nunca oíste decir, que el Señor es el Dios eterno y que él creó los confines de la tierra? El Señor no desfallece, ni se fatiga con cansancio; ¡no hay quien alcance a comprender su entendimiento! El Señor da fuerzas al cansado, y aumenta el vigor del que desfallece. Los jóvenes se fatigan y se cansan; los más fuertes flaquean y caen; pero los que confían en el Señor recobran las fuerzas y levantan el vuelo, como las águilas; corren, y no se cansan; caminan, y no se fatigan”.

Este pasaje debería recordarte que siempre puedes confiar en Dios, incluso cuando tú no eres confiable. Él nunca se cansa ni se fatiga, y siempre está allí para darte fuerza cuando eres débil. Cuando pones tu esperanza y confianza en Él, Dios renueva tu fuerza y te capacita para superar los desafíos que enfrentas.

En un mundo que está en constante cambio, donde las circunstancias pueden cambiar en un instante, puede ser fácil sentir que todo es incierto e inestable. Pero puedes encontrar consuelo en el hecho de que Dios siempre es confiable. Su amor y fidelidad nunca fallan, y sus promesas son verdad.

Puedes confiar en que Dios escribirá tu historia de vida.

Cuando te tomas tiempo para mirar hacia atrás, verás la evidencia de su mano en tu vida. Reflexionar sobre el pasado te ayuda a considerar que realmente puedes confiar en Él, incluso cuando te asalten pensamientos de ansiedad sobre una dificultad actual.

Es muy probable que, en los años venideros, mires atrás y te preguntes por qué te preocupaste tanto.

Verás todas las formas en que Dios te guió y te condujo. Verás cómo te protegió e incluso cómo redimió los errores que cometiste.

La ansiedad a menudo es el resultado de mirar al futuro e intentar descubrir qué sucederá. Por otro lado, experimentas paz cuando confías en Aquel que sabe lo que sucederá en el futuro y sabe cómo te guiará.

En última instancia, debes aprender a confiar en la sabiduría de Dios más que en la tuya.

La sabiduría de Dios es más que inteligencia o conocimiento o estadísticas. Él lo comprende todo, por lo que sus decisiones son siempre las mejores decisiones. Su capacidad y habilidades están más allá de tu comprensión.

Puedes descansar en esas verdades y encontrar paz en tu ansioso corazón.

Escribe en tu diario

- ¿Cuáles son algunas formas en las que has visto a Dios escribir tu historia de vida?

- ¿Tienes dificultades para creer que Dios es confiable? ¿Por qué?

- ¿Cuándo te sientes más tentado a preocuparte por el futuro?

- ¿Cómo se ve cuando confías en la sabiduría de Dios en lugar de la tuya?

Ora

Padre, te alabo porque siempre eres confiable. Nunca cambias. Todas tus promesas son verdad y se cumplirán. Mientras hay mucho en la vida que es poco confiable, Tú eres una roca en la que siempre puedo confiar.

Perdóname por tratar de descubrir el futuro en lugar de recordar cómo cuidaste de mí en el pasado. Tú sabes exactamente adónde me dirijo, y tienes buenos planes reservados para mí. Incluso cuando el futuro parece incierto o confuso para mí, encuentro consuelo en saber que tú lo ves claramente. Gracias.

En el nombre de Jesús, Amén.

Actúa

La razón por la que Dios es tan confiable es porque Él conoce el final desde el principio. Él tiene un plan que ya ha visto desarrollarse. ¿Qué te está causando ansiedad o temor en este momento? ¿Es algo que aún no ha sucedido? ¿Está en un futuro que no puedes ver? ¿Qué es? Una vez que lo tengas claro en tu mente, ¿qué tipo de planificación puedes hacer para sentirte menos ansioso o temeroso al respecto? Si tienes miedo de algo tan pequeño como quedarte sin gasolina, ¿puedes planificar poner gasolina en el auto esta noche antes de preocuparte mañana? Si estás ansioso por algo grande como la muerte, ¿puedes planificar algunas cosas increíbles que harás en la vida y trabajar en ellas? ¿Qué es tuyo? ¿Cuál es tu plan? Escríbelo.

DÍA VEINTE

*Descansando
en su presencia*

Lee

*“Dios es nuestro amparo y fortaleza, Nuestro pronto auxilio
en todos los problemas. Por eso no tenemos ningún temor”
Salmos 46:1.2*

Reflexiona

Mientras redactaba estas líneas, mis dos hijos, de 8 y 7 años, se encontraban en la parte trasera de nuestra tienda, ubicada en el centro comercial local. A pesar de estar buscándome, se vieron en una situación inesperada: la puerta se resistía obstinadamente a ceder desde el interior, encerrándoles dentro. En ese momento, una sensación de pánico los invadió, mientras luchaban por llamar la atención y liberarse de su encierro. Fue mi hija quien, guiada por su instinto, optó por tomar medidas drásticas; al percatarse de que sus llamados en busca de ayuda caían en el vacío, decidió enfrentar la situación de manera más enérgica. Improvisó tomando lo primero a su alcance, que resultó ser una especie de tubo fluorescente, y lo empleó como un improvisado instrumento para forzar la puerta. Aunque su elección demostró ser arriesgada, el resultado fue la ruptura en pedazos de la fuente de luz.

Como puedes imaginar, esto aumentó aún más los riesgos. Ahora estaban atrapados, sin zapatos y con vidrios rotos por todo el piso. Cualquiera ansiedad que estuviera presente antes se transformó en un temor completo. Es innecesario decir que estaban en problemas.

Este salmo nos anima a descansar en la presencia de Dios. Después de recordarnos su carácter y postura hacia su pueblo ("refugio... fortaleza... pronto auxilio"), el salmista aplica lo que un autor llama la lógica de la fe:

Si Dios *es* todas estas cosas y está con nosotros, no hay ninguna razón lógica para temer, incluso en las peores circunstancias.

El salmista se enfoca completamente en el carácter y la provisión de Dios. Ni siquiera menciona su necesidad. Su enfoque es estrictamente en quién es Dios y en lo que Él puede hacer por su pueblo.

Él es un lugar seguro. Él es quien nos hace fuertes y valientes para enfrentar desafíos. Él está constantemente presente y activo para ayudarnos, no pasivo ni distante.

Todo en el salmo fluye de la presencia activa de Dios. Porque Él está en medio de Jerusalén ella es inamovible (v. 5). Porque Dios está con su pueblo, Él es su fortaleza (v. 7). Porque Dios está presente, Él hace cesar las guerras y destroza los instrumentos de guerra (v. 8-9). Podemos estar quietos y saber que Él realmente es Dios, quien hará (v. 10).

El salmo concluye con una reafirmación de la presencia de Dios manifiesta como protección. "¡Con nosotros está el Señor de los ejércitos! ¡Nuestro refugio es el Dios de Jacob!" (v. 11). Dios está inmediata, personal y activamente presente con

su pueblo como su fortaleza inexpugnable, su lugar seguro e invulnerable en medio del terror.

Pero dile eso a mi hija, que estaba en modo de pánico y sentía la necesidad de salvar también a su hermano. Afortunadamente, un cliente escuchó sus gritos y les abrió la puerta. Sin demora, corrieron a mi oficina, donde sabían que probablemente estaría. Después de que el cliente nos contara lo que sucedió, entré y encontré a mi hija tratando de ocultar sus lágrimas. Antes de que pudiera preguntarle si estaba bien, me abrazó y sintió paz.

Cuando nos tomamos el tiempo para estar quietos ante Dios, nos abrimos a su presencia y Su paz. En su presencia, podemos encontrar consuelo y fuerza, orientación y dirección, y la certeza de que Él está siempre con nosotros.

Porque Dios está con nosotros, podemos ser fuertes. Será nuestro refugio, nuestro libertador y nuestra fortaleza en el día de la batalla. Cualquiera que sea nuestra necesidad, la presencia personal de Dios promete satisfacerla.

Debemos mirarlo y dejarnos llenar por la confianza en su capacidad y no dejarnos influenciar por nuestros miedos, sin importar cuán grandes sean.

Escribe en tu diario

- ¿Realmente crees que la presencia de Dios elimina lógicamente la "necesidad" de tener miedo? ¿Por qué?

- ¿Cómo cambia la atención y el enfoque que deberíamos dar a nuestros miedos, al reconocer que el salmista se enfoca completamente en el carácter y la presencia de Dios?

- Reflexiona profundamente sobre lo que significa que Dios es tu refugio. ¿Cómo se aplica esto a las cosas que te asustan? Sé lo más específico posible.

Actúa

Haremos algo un poco diferente. Escribe tu propia oración de intención a continuación según te dirija el Señor. ¿Elegirás confiar en la presencia y la capacidad de Dios y no dejarte influenciar por el miedo? La oración debe responder a esta pregunta y explicar por qué no te dejarás influenciar. Enfócate en el carácter de Dios, que siempre estará contigo, en lugar de en lo que puedes hacer, y así no tendrás miedo. Hazlo igual que las oraciones escritas en este libro. Luego, ora con todo tu corazón.

Oración

Haz tu propia oración aquí.

DÍA VEINTIUNO

*No más
soledad*

Lee

“Esfuércense y cobren ánimo; no teman, ni tengan miedo de ellos, porque contigo marcha el Señor tu Dios, y él no te dejará ni te desampará”
Salmos 46:1.2

Reflexiona

La Biblia te promete que Dios siempre estará contigo en esta vida y más allá.

Uno de los mayores errores bíblicos más comunes es afirmar que existe un versículo que dice: *“Dios nunca nos dará algo que no podamos manejar”*. ¡No existe tal versículo! En ninguna parte de la Biblia encontrarás esa “promesa”. El versículo al que la gente se refiere podría enfocarse en la tentación:

“Dios es fiel y no permitirá que ustedes sean sometidos a una prueba más allá de lo que puedan resistir”
1 Corintios 10:13.

Aunque Dios no permitirá que seamos tentados más allá de lo que podamos soportar, esto no significa que Él haya prometido que no nos sucederán cosas que no podamos soportar. En efecto, muchas veces ocurren cosas que son demasiado difíciles para nosotros, sin embargo, Él promete estar con nosotros.

Incluso en las circunstancias más oscuras, el Señor sigue presente. Jesús dijo:

*“Y yo estaré con ustedes todos los días, hasta el fin del mundo”
Mateo 28:20*

Esta promesa se repite a lo largo de la Biblia y hoy es un recordatorio de que Dios siempre está contigo, incluso en tus momentos de mayor soledad y dificultad. Cuando creas no soportarlo más, Él está allí.

Y Jesús también promete:

*“No los dejaré huérfanos; vendré a ustedes”.
Juan 14:18*

¿Te animan estas promesas? Nunca habrá un sólo minuto en tu vida en el que estés solo/a. Dios siempre está contigo, siempre de tu lado, siempre guiándote, siempre protegiéndote.

Pueden haber momentos en los que sientas que estás solo/a, pero no es así. Bíblicamente Dios es descrito como un pastor y como sabes, ellos siempre vigilan de cerca a sus ovejas.

Se aseguran de que las ovejas estén alimentadas y protegidas. Si se acerca un animal salvaje, el pastor luchará contra el la bestia y lo ahuyentará.

Dios se preocupa por ti de manera similar, vigilándote constantemente y luchando en tu nombre. Dios no te fallará, no te abandonará, no te dejará. Cuando te sientas ansioso, encuentra consuelo en la constante presencia de Dios en tu vida.

Escribe en tu diario

- ¿Cómo te anima saber que Dios nunca te dejará?

- ¿Qué significa para ti que Dios es tu pastor?

- ¿Cómo cambia tu perspectiva sobre eventos pasados saber que Dios estuvo contigo en cada paso?

- ¿A qué versículos bíblicos recurres cuando te sientes solo/a?

Ora

Padre, gracias porque nunca me dejarás ni desampararás, sin importar lo que esté pasando, ya sea que tenga un buen o mal día. Siempre estás a mi lado y me sostendrás incluso en los momentos más difíciles.

Ayúdame a descansar en tu constante presencia. Tu presencia es mi paz. Tu presencia es mi alegría. Tu presencia es mi esperanza. Cuando me sienta abrumado por la preocupación y los pensamientos de ansiedad, encontraré consuelo en saber que siempre estás conmigo.

Perdóname por las veces en que no he buscado refugio en tu presencia, por las veces en que he ignorado la oración o tu Palabra. Ayúdame a buscar refugio en ti cuando experimente ansiedad, para que pueda encontrar consuelo en la paz que tú provees sin demora.

En el nombre de Jesús. Amén.

Actúa

Piensa en el momento en el que te sentiste completamente solo/a; tal vez fue así cuando más rodeado de gente has estado. Sentiste que no podías soportarlo más. La sola idea de esto incluso te provoca ansiedad y miedo ahora. Tómate un momento para cerrar los ojos y pensar en esto, luego, sin dudar, trata de escribir durante 3 minutos seguidos, palabras de agradecimiento a Dios por haber estado junto a ti en esos momentos de soledad y desesperación. Dale gracias por 3 minutos más. Adelante.

DÍA VEINTIDÓS

*La ansiedad
miente*

Lee

*“¿Y quién de ustedes, por mucho que lo intente,
puede añadir medio metro a su estatura?”*

Mateo 6:27

Reflexiona

La ansiedad y la preocupación son un poco tontas si lo piensas. Obsesionarse con pensamientos de ansiedad no te ayudará en lo absoluto. Esa es la mentira de la ansiedad. Te dice mentiras sobre el futuro y luego te hace pensar en ellas constantemente.

Al enfrentar las mismas cosas que te causan ansiedad, eres como un soldado atacando a un enemigo invisible. El problema con lo invisible es que ¡olvidas que está ahí! Tus "ojos espirituales" deben abrirse.

Imagina por un momento que la ansiedad (el miedo) es una persona. Esta persona quiere mantenerte inquieto/a, así que constantemente susurra mentiras en tu corazón. Este enemigo te dice que cosas malas van a suceder. El hecho de que estas cosas no sucedan no importa. Este adversario quiere únicamente que gastes toneladas de energía pensando en ellas.

Si prestas atención, probablemente notes que la mayoría de tus pensamientos de ansiedad no incluyen a Dios en la imagen. Imaginas un futuro en el que Dios no está presente para ayudarte.

Entonces, la próxima vez que los pensamientos de ansiedad nublen tu mente y te tienten a dejar a Dios fuera del cuadro, recuerda el vívido concepto de un enemigo mentiroso que te odia.

El diablo en verdad quiere que estés tan ocupado preocupándote que te olvidas de Dios. Cuanto más tiempo pasas preocupándote, menos tiempo pasarás orando, amando a los demás y confiando en Dios.

Escribe en tu diario

- ¿Cuáles son algunas de las "mentiras" que te ha dicho la ansiedad?

- ¿Qué versículos bíblicos puedes usar para desmentir esas mentiras?

- ¿Qué prácticas o hábitos diarios crees que te ayudarían a prepararte para enfrentar los pensamientos de ansiedad?

- ¿Cómo cambiaría tu vida si pasaras menos tiempo preocupándote y más tiempo confiando en Dios?

Ora

Padre, perdóname por todo el tiempo que he perdido preocupándome. Perdóname por creer en las mentiras de la ansiedad y por escucharla en lugar enfocarme en las promesas que nos has entregado en la Biblia.

Con tu poder, ayúdame a pasar más tiempo pensando en ti y en todas las formas en que me bendices, en lugar de pensar en mi ansiedad. Ayúdame a fijar mi mirada en ti, sin distraerme por la ansiedad, sino confiando constantemente en ti.

Sé que la ansiedad miente y que tú siempre dices la verdad. Cuando me sienta ansioso y preocupado, ayúdame a ignorar las mentiras y centrar todos mis pensamientos y energía en tus maravillosas verdades. Gracias por amarme y estar conmigo incluso cuando estoy preocupado.

En el nombre de Jesús. Amén.

Actúa

En tu teléfono o computadora, busca "soldado de Dios" en Google y haz clic en "imágenes". Encuentra una imagen que te guste y úsala como protector de pantalla, imagen de escritorio o imagen de pantalla de bloqueo en tu teléfono. Esto te recordará que estás luchando contra la ansiedad y el miedo. ¡Nunca olvides que estás luchando por una vida mejor, sin ansiedad, sin miedo y llena de paz!

DÍA VEINTITRÉS

*Confiar en Dios
para cambiar*

Lee

*“Y a Aquel que es poderoso para hacer que todas las cosas
excedan a lo que pedimos o entendemos,
según el poder que actúa en nosotros”
Efesios 3:20*

Reflexiona

Si has luchado con el miedo y la ansiedad durante mucho tiempo, podrías sentirte tentado a pensar que nunca tendrás progreso alguno.

Si fueras el único responsable de hacer todos los cambios, tendrías razones para sentirte desanimado. Pero la buena noticia es que Dios es quien puede cambiarnos.

Él conquistó el miedo y la muerte, por lo que Dios ciertamente tiene la capacidad de transformarte y gestionar tus pensamientos de ansiedad. También te ama más de lo que puedas imaginar.

Mira de nuevo nuestro versículo. Dice que Dios puede hacer mucho más abundantemente por encima de todo lo que podríamos pedir o pensar. ¿Cómo? Porque no es según nues-

tro poder hacerlo, es según el poder que actúa en nosotros. El poder que puso allí al Espíritu Santo.

¡El poder de Dios está obrando en ti! Él puede hacer más de lo que podrías pensar o pedir. Imagina vivir una vida libre de ansiedad. Dios puede hacer aún más que eso. Puede liberarte de la ansiedad y la preocupación de formas que nunca pensaste que fueran posibles. Tu Padre en el cielo conoce los planes que tiene para ti, y esos planes son buenos.

“Sólo yo sé los planes que tengo para ustedes. Son planes para su bien, y no para su mal, para que tengan un futuro lleno de esperanza”. Jeremías 29:11

Dios tiene planes de paz para ti. Planes de descanso. Buenos planes llenos de bendiciones. La paz en tiempos de dificultad es un proceso de crecimiento. Algunos días serán más fáciles que otros, pero tienes un fuerte aliado en tu lucha contra la ansiedad.

Estas palabras escritas por el autor de himnos Stuart Townend capturan la gloriosa realidad presente y futura que tu amoroso Padre tiene para ti:

Sin culpa en la vida, sin temor en la muerte,
este es el poder de Cristo en mí.
Desde el primer llanto de la vida hasta el último aliento,
Jesús comanda mi destino.
Ningún poder del infierno,
ningún plan del hombre,
puede quitarme de su mano.
Hasta que Él regrese o me llame a casa,
Aquí, en el poder de Cristo, permaneceré.

Podemos luchar con el miedo y la ansiedad en este momento, pero al pedir ayuda a Dios, Él nos transformará. ¡Esa es una buena noticia!

Escribe en tu diario

- ¿De qué manera la confianza en Dios ayudarte a realizar cambios positivos en tu vida?

- ¿Cuáles son los desafíos comunes que enfrenta la gente al intentar confiar en Dios para cambiar?

- ¿De qué manera pueden la oración y la meditación ayudarte a confiar en Dios para cambiar?

- ¿De qué manera la confianza en Dios en tu proceso de cambio puede traer paz y satisfacción a tu vida?

Ora

Señor, por favor ayúdame a poner en práctica todo lo que he aprendido. Ayúdame a confiar en ti en cada aspecto de mi vida. Ayúdame a darme cuenta de que siempre estás conmigo y siempre estás trabajando en mi favor. Enséñame a estar agradecido por todo lo que ya has hecho y me has dado, y concédeme la paz de Cristo que sobrepasa todo entendimiento. Guarda mi corazón y mi mente.

En el nombre de Jesús, ¡Amén!

Actúa

Saca el sobre que guardaste cuando comenzamos este viaje. Ábrelo. Léelo. Te comprometiste a completar este programa. ¡Lo lograste! ¡Nunca te rendiste! ¿Actuaste todos los días?

Si lo hiciste, entonces debe haber algún cambio significativo en tu vida. Escribiste cómo pensabas que serías al final de este programa. ¿Estabas en lo correcto? ¿Viste un cambio? ¿Fue mejor de lo que pensabas, o crees que necesitas más trabajo? Recuerda, todo este programa es un proceso. No te angusties si sientes que no has hecho los avances que deseabas. ¡El próximo capítulo es para ti! Dios está contigo. ¡Nos vemos mañana para nuestro capítulo final y una vez más, actúa!

DÍA VEINTICUATRO

Es un proceso

Lee

*“El ladrón no viene sino para hurtar, matar y destruir;
yo he venido para que tengan vida,
y para que la tengan en abundancia”.*
Juan 10:10

Reflexiona

Dios desea una vida abundante para su pueblo. Esto incluye tu libertad del miedo. ¿Por qué? Porque nuestro Redentor, Jesucristo, revierte todo lo que el pecado ha traído a nuestras vidas. Él no quiere que camines en el miedo, sino que confíes en su capacidad para protegerte, sostener, bendecir, establecer y reivindicarte.

Ser liberado de la ansiedad y el miedo es un proceso, especialmente si te has dejado llevar habitualmente por pensamientos de ansiedad y temor. Dado que tomó mucho tiempo desarrollar esos hábitos negativos, requerirá un esfuerzo considerable deshacerlos y reemplazarlos con hábitos positivos.

No te desanimes si todavía sientes ansiedad o miedo después de completar este programa. Sigue eligiendo confiar en lo que Dios dice de ti, de Él mismo y de sus propósitos. A me-

dida que tomas decisiones basadas en la fe, éstas se convierten con el tiempo en una nueva forma de vida.

Dios es misericordioso. No permitas que tu temor te haga alejarte de Dios con vergüenza. Acércate a Él confiadamente en Cristo, reconociendo tus debilidades, pidiendo su ayuda y valentía a través de su Espíritu. ¡Dios se complace en liberarte de dificultades y demostrar su lealtad inquebrantable hacia ti una y otra vez! Nunca pierdas la esperanza de ser liberado.

El primer paso hacia la libertad de cualquier hábito o esclavitud que domine tu vida es creer que Dios puede liberarte. ¡Nunca pierdas eso! Creer que no puedes cambiar o que tu vida no puede ser diferente únicamente te mantendrá encadenado. Elegir confiar en la capacidad de Dios para liberarte es de vital importancia.

Conoce a tu Dios. Cuanto más lo conozcas, más confiarás en Él, y cuanto más confíes en Él, más transformación tendrá lugar en tu vida.

Si es necesario, cuando hayas terminado las últimas páginas de este libro, ciérralo, ora y ábrelo nuevamente en la página uno y realiza el programa nuevamente. ¡Realiza todas las acciones todos los días! ¡Se necesita acción para lograr un cambio! Elige, lee, reflexiona, escribe en tu diario, ora y actúa.

¡Hasta pronto!

Escribe en tu diario

- ¿Cuestionas aún la bondad o deseo de Dios de ayudarte?
¿En qué áreas? Sé específico.

- ¿Cuál es la lección más importante o más útil que has aprendido en este programa?

- Si es que ha sucedido, ¿cómo han disminuido tus ansiedades y miedos después de esta inmersión profunda en el deseo de Dios de liberarte del miedo?

- Dios puede liberarte del miedo ¿Qué es lo que más inspiró esta esperanza en ti?

Ora

Señor, gracias por estar conmigo mientras continúo mi jornada para superar la ansiedad y el miedo. Sé que estás conmigo en todo momento. He aprendido que nunca te alejas de mi lado, incluso en los momentos más difíciles, brindándome fuerza y valentía. Sé que estás conmigo en este proceso. Por favor, dame la sabiduría para ver el camino por delante con claridad, y la paciencia y perseverancia para mantener el rumbo, incluso cuando parezca difícil.

Concédeme la serenidad mental que proviene de reconocer que tú eres quien está a cargo, y sin importar las circunstancias que puedan surgir, todas las cosas eventualmente se unirán para mi beneficio, ya que me has llamado según tu propósito. Ayúdame a confiar en tu plan para mi vida, incluso cuando se sienta aterrador o incierto.

Dame el coraje para hacer este programa nuevamente para poder seguir creciendo.

En el nombre de Jesús. Amén.

Actúa

Sé libre de la ansiedad y el miedo. Elige una acción. Vuelve al principio de este libro o saca tu Biblia y recuerda leer, reflexionar, escribir en tu diario, orar y actuar.

¡Estamos junto a ti!

EL AUTOR

Wally De la Fuente

“Y todo lo que hagan, háganlo de corazón, como para el Señor y no como para la gente, porque ya saben que el Señor les dará la herencia como recompensa, pues ustedes sirven a Cristo el Señor”. Colosenses 3:23-24

Tiene una amplia trayectoria como Pastor Comisionado y plantador de iglesias para la Iglesia Reformada en América, respaldada por su Maestría en Estudios Teológicos. Ha desempeñado roles cruciales de tiempo completo en la iglesia local, ejerciendo como Líder de Adoración, Director de Video y Pastor. En la actualidad, sirve en el Centro de Innovación y Tecnología de la Red de Multiplicación global. Ha concebido e implementado una plataforma de formación en línea, que brinda apoyo a pastores, líderes y plantadores de iglesias alrededor del mundo. Además de su labor religiosa, Wally también incursiona en el ámbito empresarial como emprendedor y ha dado vida a otros libros en inglés como *Ven a tus sentidos (Come To Your Senses)* y un estudio profundo sobre la parábola del Hijo pródigo. Entre sus próximos proyectos se encuentra el Programa de discipulado de 90 días, así como libros de Discipulado compuesto y un Programa de emprendimiento pastoral. Wally está felizmente casado y es padre de familia.

La Red de Multiplicación tiene como visión ver una iglesia saludable representando el reino de Dios en cada comunidad. Para lograrlo apoyamos en la formación y el equipamiento de líderes cristianos para fortalecer y multiplicar iglesias saludables.



Si desea ponerse en contacto con el autor o desea más recursos, por favor visite

www.multiplicationnetwork.org