



no te preocupes!

by V. Pat Farquharson



Lifeline Gospel Ministries, Inc.
P.O. Box 8694
Ft. Lauderdale, Florida 33310
www.lifelinegospelministries.org
Copyright 2012

No te preocupes



La llave que te abre la puerta para caminar en victoria y superar todos los sufrimientos que has tenido en tu vida, ya sean humillaciones, burlas, intimidaciones o insultos, es el aceptarte y sentirte satisfecho contigo mismo. Nunca olvides que cada persona que te habla mal o que te hace sentir inferior, es una persona que no está contenta consigo misma y que tratándote mal a ti, lo hace sentirse más importante. Por otro lado, si las personas se sienten contentas consigo mismas, siempre intentarán edificarte y nunca destruirte.

Caminando con Dios y leyendo su Palabra sabrás que él tiene un plan perfecto para tu vida. Así verás cómo por su gracia divina, podrás salir adelante y mantener tu cabeza en alto caminando con confianza en la vida.

Esto es posible para cualquier persona que afirme lo que Dios dice y diga: “Voy a creer lo que Dios dice de mí, y voy a acallar todas las otras voces que estén diciéndome lo contrario a lo que él me dice. Voy a aceptar lo que Dios me diga sobre todas aquellas cosas inmutables en mi vida, porque esas también son parte de quien soy yo en Jesucristo.

También voy a aceptar a otros tal como son, como Dios los ha creado y no me comparare con nadie. Tú también eres una persona única y yo también soy única. Aceptaremos nuestras diferencias individuales y no competiremos, no permitiremos que nuestras diferencias nos impidan recibir todo lo que Dios tiene reservado para nosotros. Si hubiera sido el plan de Dios que todos

fuéramos iguales, no nos habría hecho diferentes como nos hizo. No hay dos individuos iguales.

Mi esposo y yo tenemos dos hijas maravillosas, y tenemos dos nueras de diferentes razas. También tenemos dos hijos maravillosos, y dos yernos que son de diferentes razas y hablan diferentes lenguas, todos somos diferentes. Ser diferente no es algo malo; “diferente”, es simplemente diferente. El acoger con contentamiento nuestra diversidad nos brinda a todos la oportunidad de crecer, de aprender y de apreciarnos.

Tú vas a encontrar que en realidad tienes más cosas en común con las otras personas que las diferencias que existan entre ustedes. Recuerda que las personas que se sienten contentas consigo mismas siempre tratarán de edificarte con sus palabras y nunca intentarán destruirte. Todos somos diferentes y así es exactamente como Dios quiso que fuéramos, no fuimos creados en un molde que nos hiciera a todos iguales. Es por eso que tenemos diferentes tonos de piel, diferentes texturas de cabello, diferente estatura, diferente estructura física y diferentes características generales.

Algunos somos de diferentes países, con diferentes orígenes, culturas y hasta tenemos diferentes modos de alimentación. Por eso mismo hablamos diferentes idiomas e incluso algunos hablamos diferentes dialectos dentro de nuestros mismos países. Somos diferentes, pero todos somos la obra maestra de Dios, un diseño único.

¿No te sientes contento contigo mismo?

En esta vida estamos tan preocupados de lo que otros piensen de nosotros que no podemos vivir la vida que Dios quiere que vivamos. Es hora de que dejemos de preocuparnos por las opiniones de los demás y vivamos tranquilos. Tú eres quien eres y no otra persona. Nunca encajarás en el molde que otros tienen para ti porque ellos no te crearon y tratan de meterte en un molde que Dios, tu Creador, no creó para ti. No te preocupes, Dios te ha hecho para que seas tú mismo.

Es cierto que no eres perfecto y puedes estar seguro de que nunca serás perfecto. Esta, también es la historia de todas las personas que conocerás. ¿Por qué entonces nos preocupamos por lo que otro ser imperfecto piensa de nosotros? Nadie es perfecto, todos tenemos muchas áreas de imperfección en nuestra vida y en nuestros cuerpos. Igualmente, todos poseemos áreas fuertes y áreas débiles en nuestro carácter.

Sin embargo, no todos tenemos las mismas imperfecciones ni las mismas debilidades, no todos tenemos los mismos defectos físicos, y no todos tenemos las mismas áreas fuertes. Es malo comparar nuestras debilidades con la fortaleza de otros, o comparar nuestras áreas fuertes con las debilidades de algunos. Realmente al hacer eso, nos volvemos vulnerables a desanimarnos y sentirnos descontentos con la persona que somos y con cómo Dios nos ha hecho.

Todos somos obra en progreso del Dios Todopoderoso, tenemos muchas fallas en diferentes áreas de nuestra vida, al final, de alguna manera, todos somos incompetentes e ineptos. Poseemos áreas en nuestra vida que no están en nuestras manos cambiar y otras, que sí podremos lograr cambiar. Dios quiere que cada uno de nosotros acepte la verdad de sí mismo; que aceptemos estas áreas de nuestra vida que no podremos cambiar, pero que, por la gracia y misericordia de Dios, si nos esforzamos podremos cambiar en otras áreas.

Es el plan de Dios el que nos aceptemos a nosotros mismos tal como él nos ha creado, lo cual significa también aceptar nuestras fallas y defectos físicos. Debemos darnos cuenta que tampoco tenemos control por aquellos sucesos negativos de nuestro pasado. Debemos creer en que Dios puede usar todo lo sucedido en nuestra vida pasada para bien, esto siempre que le entreguemos a él nuestra vida y vivamos una vida en obediencia a su Palabra.

Dios puede usar cada una de tus imperfecciones para convertirte en una persona que solo dependa de Él y de esa manera podrá usarte para transformar la vida de otros que, a su vez, podrán hacer lo mismo. El que hayas tenido una vida sana o el que pienses que no tienes faltas o la manera en que creciste, no es lo que bendecirá a otros, sino el cambio de corazón que Dios haga en tu vida. Esto sucede totalmente independiente de quiénes seamos, de dónde venimos o de lo que hayamos hecho. Dios es el único perfecto y Él no busca personas perfectas, Él busca personas imperfectas y quebrantadas para poder moldearlas, formarlas y capacitarlas para usarlas para que hagan su voluntad en la tierra.

¿Sabías que todo en tu vida, todo lo negativo que has experimentado es redimible por Dios? Dios está dispuesto a sanar cada área dolorosa de tu vida, los peores sucesos de tu vida pueden ser lo que Dios use para transformarte a ti y a los demás que te escuchan.

Dios ve tu pasado y el abuso que has sufrido en tu vida. Él ve los errores que tú mismo has cometido, ve las imperfecciones de tu cuerpo y otras cosas de las cuales ya no tienes control; Pero ten en cuenta que tus fallas físicas y tus imperfecciones te fueron dadas por Dios y que en su plan divino, el usará todo

eso para su propósito. El Señor también quiere que miremos con misericordia a aquellos que vemos hacer lo posible por cambiar áreas de su vida que necesitan ser cambiadas. Igualmente tú, cree que con fe y que con la ayuda de Dios, puedes esforzarte por cambiar esas cosas que necesitas cambiar en tu vida.

Todos somos obra de Dios en progreso y dependemos completamente de él, hasta por cada respiro que tomamos. Por esto mismo debemos ser amables con los demás cuando vemos que no pueden ajustarse a moldes que otros tienen para ellos. Ellos también tienen luchas internas que nadie conoce, tú no eres el único. Cuando le entregas todo a Dios, nada en tu pasado se desperdiciará, Dios lo usará todo y él te transformará.

¿Te preocupa tu físico?

¿Estás tratando de lucir bien y luchas por conseguir la talla de ropa adecuada para ti? ¿Sientes que ciertas partes de tu cuerpo simplemente te incomodan? Muchos tenemos esa misma lucha, cuando no es una, es otra parte de nuestro cuerpo que nos molesta. Todos luchamos por tener el cuerpo perfecto, ¿Pero cuál es el cuerpo perfecto? En nuestra sociedad, se hace mucho hincapié en la parte física de una persona, en la apariencia, en la belleza, por lo cual los productos para el cuidado de la piel, productos de belleza y vitaminas para la salud, están entre los más vendidos.

La gente está cada vez más interesada en tener un físico que se asemeje al estándar establecido por modelos y personalidades de televisión. En un esfuerzo por alcanzar este objetivo, ese físico admirado por la sociedad, algunas personas utilizan más y más productos para mejorar su salud y hacen ejercicio durante largas horas. ¿Por qué quiere la gente parecerse a las personalidades de la televisión? ¿Es que nacimos para convertirnos en personalidades de televisión, estrellas de cine, modelos, o atletas famosos? Obviamente que no, así es que ¿qué pueden esperar las personas que intentan convertirse en lo que no estaban destinadas a ser?

Algunos de nosotros nunca vamos a lograr tener el físico que idealizamos, nunca podremos cambiar nuestro cuerpo a esa forma ideal que deseamos, por esto muchos se sienten frustrados y decepcionados porque su sueño no se hace realidad.

La verdad es que nadie debe sentirse frustrado por no alcanzar lo que la sociedad considera un físico soñado. ¿Por qué? La razón principal es que cada persona está hecha a imagen de Dios (Génesis 1:26). Por lo tanto, cada persona

está dotada de la apariencia física ideal con la que puede traer gloria a Dios. Cada persona ha sido hecha diferente, porque así le agrada a Dios, su Hacedor (Éxodo 4: 10-12).

Como Dios nos ha dado lo que él considera mejor, debemos aprovechar al máximo nuestra apariencia física, Dios quiere vernos satisfechos con lo que nos ha dado. Recordemos a Pablo que dijo: “He aprendido el secreto de ser feliz en cualquier situación” (Filipenses 4:11). No todos tendremos la misma belleza o agilidad física, pero todos hemos sido bendecidos con lo necesario para alabanza y gloria de Dios. Esta es la verdadera igualdad, y esto es todo lo que importa, es bueno que todos seamos iguales en las cosas que le importan a Dios. Cuando entendamos esto, ya no nos frustraremos más.

Todos tenemos cosas en nuestro físico que nunca podremos cambiar porque así nos creó Dios. Es el cuerpo que Él quiere que aceptemos y que nos sintamos orgullosos de él, sin importarnos lo que otros piensen de nosotros. Acepta tu cuerpo como un regalo de Dios y nunca te desprecies por lo que otros puedan pensar de ti. Algunas personas han llegado al extremo de quitarse la vida después de recibir comentarios negativos ya que sienten que no pueden más al recibir tanta crítica mal intencionada.

Un grupo se burlaba de un joven de baja estatura por ser demasiado pequeño, y también se burlaban de otro joven por ser demasiado alto. El segundo joven tomó las burlas muy en serio y un domingo después de irse a casa desde la iglesia, se despidió del mundo y de los desprecios de los demás. Nunca recibas los comentarios negativos que otros hacen de ti, recuerda siempre que el Dios que te formó, te acepta tal como eres.

Escucha lo que dice Dios, y supera las críticas de los demás. No es secreto: ellos no te quieren y no se interesan por ti ni por nadie más. Son tan infelices que intentan hacer que otros sean igualmente infelices. No hay ninguna persona perfecta en este mundo.

Tu enemigo

Si Dios está tan complacido con las personas que creó ¿cómo es que hemos llegado a estar tan insatisfechos con nosotros mismos y con otros? ¿Por qué luchamos tan intensamente para rehacernos a nosotros y querer también cambiar a los demás? La respuesta clave se encuentra en la naturaleza de nuestro adversario el diablo. La Biblia dice: “Tu adversario, el diablo, anda como un león rugiente buscando a quién devorar” (1 Pedro 5: 8).



Este adversario, Satanás, quien es el dios de este mundo (2 Corintios 4: 4), trabaja para hacernos sentir descontentos con nosotros mismos, con cómo nos vemos. Él destruye la belleza que Dios nos ha dado al reemplazarla con una imagen torcida de nosotros mismos, y eso lo hace con nuestro permiso, aceptación y ayuda. Ayudamos a Satanás en su plan cuando creemos en las mentiras que nos dice. A veces nos miente o nos engaña haciéndonos sentir inferiores, sin un físico atractivo.

El enemigo engaña a otros haciéndolos sentirse superiores a aquellos que no tienen una apariencia física tan atractiva como ellos. Este pensamiento refleja una rebelión en contra de la Palabra de Dios que nos manda lo siguiente: "...a cada cual que esta entre vosotros, que no tenga más alto concepto de sí que el que debe tener, sino que piense de sí con cordura" (Romanos 12: 3). Si seguimos el engaño de Satanás, él nos destruirá porque no vemos nuestro verdadero problema que es interno, el cual Dios quiere resolver. ¿Te imaginas el dinero y el tiempo que gastamos mejorando nuestro físico mientras cooperamos con el plan de nuestro mayor enemigo?

Cuida tu mente

Nuestro enemigo, el Diablo, tiene un plan para destruirnos atacando y capturando nuestras mentes. ¿Sabías que quien se posesiona de tu mente siempre logra total control sobre tu cuerpo? La Biblia dice: "¿No sabes que si os sometéis a alguien como esclavo para obedecerlo, sois esclavos de aquél a quien obedecéis, sea al pecado para muerte o sea a la obediencia para justicia?"

Romanos 6:16.

La verdad es que Dios nos creó para que tuviéramos la mente de Cristo, (Filipenses 2: 5), por lo tanto, de acuerdo al plan de Dios, debemos tener pensamientos justos y hacer buenas obras, pero en cambio, permitimos que Satanás entre en nuestra mente y que nos controle. Él nos domina de esa manera, elabora redes de pensamientos dañinos y ataca nuestra mente. Como resultado de estos pensamientos engañosos, cedemos a la práctica de obras destructivas. La Biblia nos dice que “como un hombre piensa en su corazón, así es él” (Proverbios 23: 7).

La relación entre lo que piensas y lo que haces es tan fuerte que no hay escapatoria, a menos que cambies tu forma de pensar renovando tu mente (Romanos 12: 2). Los pensamientos rectos producen sentimientos rectos, que a su vez producen acciones correctas. Por eso es tan importante que rechaces los mensajes negativos (pensamientos equívocos) y que alimentes tu mente con mensajes positivos que te fortalezcan. Filipenses 4: 8 dice: “Piensa en lo que es noble y bueno”.

Nuestros pensamientos no solo afectan nuestras acciones, influyen también de manera significativa en cómo nos vemos y en la seguridad que sentimos. Cuando pensamos en forma negativa nos sentimos insignificantes e inseguros. Esto a su vez nos produce sentimientos de ira, odio, amargura, angustia y depresión. Aquellos de nosotros que albergamos estas emociones destructivas, usualmente terminamos con pensamientos suicidas.

Por otro lado, el pensar positivamente nos da más seguridad y significado en nuestra vida. Con estos pensamientos experimentamos amor, alegría y paz (Gálatas 5:22). Estas emociones nos llenarán de sentimientos sanos de felicidad y de seguridad en nosotros mismos y nos da amor por los demás.

Si has almacenado pensamientos personales negativos y tienes por costumbre recordarlos cada vez que las cosas van mal en tu vida, debes eliminarlos. Limpia tu mente de cualquier pensamiento negativo y dañino reemplázalo con pensamientos positivos. En el mismo momento en que surjan en tu mente pensamientos negativos, debes reemplazarlos con pensamientos positivos como por ejemplo repetirte: “Dios me ama y tiene un propósito para mí”.

Es posible que tu conozcas el pequeño coro que dice así: “Ten cuidado con lo que tus ojitos ven”, ¿No crees que es importante seguir este consejo? Si alguna vez hubo un momento en que necesitáramos ser cuidadosos con lo que miramos, es ahora. Hay tanto que puede atraer nuestra vista y así influir y atacar nuestra

mente. La Palabra de Dios nos dice “piensa en cosas bellas, puras, y virtuosas” (Filipenses 4: 8). Escucha, este mandamiento está en directa oposición a lo que se les presenta a la mayoría de los jóvenes a través de la televisión, libros, películas y redes sociales.

Para mantener una mente pura, debes tomar tú mismo la decisión de no mirar programas violentos o pornográficos, o cualquier cosa que el Diablo use para cambiar tu forma de pensar y reprogramar tu mente. Si no lo haces así y continúas abriendo puertas al enemigo, experimentarás sentimientos y deseos con los que no podrás lidiar, sentimientos y deseos que no fueron destinados para ti. Los deseos sensuales cuando son estimulados requieren gratificación, es por eso que cualquier acción mental o física que uses para satisfacer estos deseos generalmente te conducirá a la progresión de malos pensamientos seguidos de malas acciones. Cualquiera que siga esta práctica se comparará con un hombre que “pone fuego en su regazo, o con alguien que camina sobre brasas” (Proverbios 6: 27-28).

¿Cómo puedes evitar los malos pensamientos? Protege tu mente y decide que a partir de este momento no mirarás programas violentos, de clasificación X, pornografía, o cualquier otro material sensual que te destruya. Muchos actos de violación, incesto, prostitución, abuso sexual y asesinatos, tuvieron su origen antes en la mente.

Si eres una joven, piensa también en la ropa que usas y protégete, vístete en forma decente. Ten en cuenta que si continuamente estas observando a personas que exponen su cuerpo desvergonzadamente, es probable que desees copiarlas y vestirse de igual manera y así tú también serás tentación para otros.

Cualquier acto, ya sea bueno o malo, primero se pensó y se acuno en la mente. Como cualquier otro joven, independiente de que su entorno sea bueno o malo, es capaz de acunar pensamientos negativos y así, cometer cualquier tipo de maldad (Jeremías 17: 9. Si no aprendes a detectar y a parar todas las fuerzas negativas que influyen en tu mente, no hay nada que podrá pararte de cometer acciones pecaminosas.

Si una persona joven, que parece ser una buena persona comete un delito, la pregunta que todos se hacen es: “¿Quién hubiera pensado que una persona tan buena y de una familia respetable pudiera cometer un acto tan horrible?” La razón es que no controló las fuerzas que influían su mente. Tú también podrías cometer actos similares si no controlas lo que entra en tu mente.

Por lo tanto, debes evitar todo material pornográfico que encuentres en tu camino. Puede que la primera vez que lo mires pienses que estas echando solo una ojeada inocente, pero la próxima vez, puede que lo mires un poco más atentamente, pero antes de darte cuenta, te encontrarás yendo a tiendas y sitios para adultos en busca de más material estimulante. Los agentes pornográficos siempre están buscando nuevos clientes.

Puede que la primera vez que viste material pornográfico fuera en la escuela secundaria o en la universidad y eso es lo que ha creado en ti sed por la pornografía. Una vez que se abre ese apetito, se despierta también el deseo de experimentar con otras ideas y acciones malignas. Así, tu mente siempre sentirá la necesidad de ir un poco más allá para satisfacer los deseos malignos que sentirás cada vez más fuertes. Una vez que entras a este camino destructivo, es difícil encontrar una salida.

La Biblia nos dice que “nadie que va por ese camino vuelve con vida” (Proverbios 8: 25-27). También se nos anima a “ceñir los lomos de nuestras mentes” (1 Pedro 1:13). No puedes controlar tu mente mientras miras pornografía.

Las cosas que permites entrar a tu mente, te dominarán. No olvides la fuerte relación que existe entre lo que ves y lo que haces. Es por eso que los comerciales de T.V. siempre promueven la venta de productos con lo que muestran. Es posible que no hayas tenido hambre, pero una vez que ves un comercial de alimentos, empiezas a pensar en comer algo. Del mismo modo, las mentes aunque inocentes, pueden quedar atrapadas en pensamientos y prácticas poco saludables.

Haz aquí una lista de pensamientos negativos que no debes tener:



Sobre tu cuerpo

El ataque a tu mente está dirigido a la destrucción de tu cuerpo. Tu cuerpo es un regalo de Dios. La Biblia dice que: “Dios quiere que tu cuerpo sea su templo” (1 Corintios 6:19). Tu cuerpo fue creado a imagen de Dios, por lo tanto, a él le agrada tal como es y tú también debe aceptarlo como tal. Tú mismo desagrado por algo en tu cuerpo hace que te sientas insatisfecho contigo mismo. Algunas personas sienten tanto disgusto por su físico que no se quiere ni mirar al espejo.

Si no te agrada tu cuerpo, tu vida tiene poco o ningún valor para ti. Podemos encontrarnos con muchas personas que no se aman a sí mismas, incluso la mayoría de nosotros, también podemos señalar cosas que no nos gustan de nuestro cuerpo. Si tuvieras la oportunidad de escuchar una opinión honesta de alguien que tú consideres hermosa, esa persona te mencionaría rápidamente los defectos que piensa que tiene. Quizás la falla física que esa persona te señale sean sus orejas, ojos, nariz o incluso, su cuello.

Algunas personas no solo están insatisfechas consigo mismas, sino que también se aseguran de apuntarles a los demás sus fallas. Esta conducta es muy común entre los adolescentes que experimentan tantos cambios físicos.

Para tu satisfacción y paz mental debes aceptar el cuerpo con el que Dios te ha bendecido. Tu cuerpo es especial, es precioso, nadie más tiene tu apariencia ni

tu huella digital. No hay otra persona creada como tú. Por lo tanto, acéptate y no quieras parecerte a otra persona.

Las personas que no se aceptan a sí mismas eventualmente intentarán cualquier cosa para cambiar su físico con la esperanza de recibir aceptación de otros. Si no se aceptan tal como son, les resulta difícil creer que otros las puedan aceptar así. Creen en el engaño de que no son suficientemente aceptables, y a veces hasta destruyen su propio cuerpo. Debes aceptar tu cuerpo tal cual es y así tendrás un auto concepto positivo, lo cual agregará significado a tu vida.

La presión de otros

El destacarse y sentirse valorada es muy importantes para una persona, especialmente cuando se trata de su relación con otros de su grupo. Los jóvenes sienten que no pueden cumplir con las presiones que les imponen otros y experimentan una gran presión al verse negativamente. Piensan que para ser aceptados, deben andar todos iguales, con el mismo corte de pelo, y con el mismo tipo de ropa.

Pero recuerda, no debes tratar de parecerte a otros porque incluso si tu usaras las mismas ropas que otros usan, todavía serías diferente y con razón, porque eres diferente. Por ejemplo: si dos personas tuvieran la misma cantidad de dinero, la usarían de manera diferente porque tienen valores diferentes. Nuestro diseñador es un Dios de tal variedad que no nos ha creado a todos con un mismo molde.

Este esfuerzo para tratar de parecerse a los demás, o tratar de ser como los demás, podría continuar hasta la muerte pero tan pronto como aceptes que eres diferente y especial, podrás rechazar todas las ideas que te empujan a ser como los demás.

Las presiones en el ser humano comienzan ya en la edad preescolar y continúan durante toda la vida. A medida que crecemos, se agregan aún más presiones en nuestra vida. Podemos pensar que es necesario compararnos con los que tienen mejor situación económica que nosotros, los cuales a su vez están tratando de compararse con alguien más. Toda esta conducta te lleva a no valorarte y a hacerte sentir infeliz contigo mismo y con Dios, tu Hacedor.

Otro problema es que algunas personas se sienten vacías y con la intención

de llenar ese vacío, creen que si adquieren más y hacen más cosas, lo lograrán y de paso te empujan para que tú también hagas lo mismo. Este juego nunca termina, y nadie gana con esto. Dios no planeo una vida así para nosotros, no tienes que sentirte menos que otros, tímido o infeliz porque no cumples con las expectativas de tus amigos.

Cuando tienes baja autoestima, te conviertes en una presa muy fácil para otros que te ven como una persona débil y vulnerable. Las personas con baja autoestima generalmente se convencen a sí mismas de sus fallas, almacenan y reproducen en su mente los mensajes negativos que reciben constantemente de sus amigos. Por ejemplo: tus compañeros pueden criticarte porque eres tímido y convencerte de que existe una “píldora maravillosa” que te hará feliz y popular. Es posible que te inviten a formar parte de un gran grupo de personas. No lo creas, ¡No cedas! Si lo haces, serás arrastrado a una red de prácticas malvadas y una vez que ingreses a ese camino, te resultará muy difícil salir de él.

Los jóvenes que no se valoran a sí mismos, encontrarán que algunos compañeros les meten malas ideas en la cabeza, como portar armas para sentirse poderosos. Quieren que te sientas macho y te dirán que puedes tener lo que quieras con el uso de tu arma, te animarán a no tener miedo convenciéndote de que no te atraparán.

Es posible que tú, personalmente, no hayas llegado al punto de ser presionado para recibir consejos satánicos todavía. Quizás no te sientas seguro de seguir el camino de ese grupo, ¡qué bueno si es así!, pero es posible que conozcas a alguien de tu escuela o de la escuela de tu amigo que ya va por ese camino. O tal vez hasta podría ser un pariente tuyo quien experimente este nivel de presión.

Las consecuencias de la presión que experimentan los jóvenes afecta a toda su familia. Puede ser que tú y tu familia hayan experimentado ya el devastador resultado de esta coacción de grupo para que participes en relaciones de sexo prematrimonial, sufriendo enfermedades de transmisión sexual o incluso participando en asesinatos.

Definitivamente tú mismo puedes cortar este ciclo negativo en tu vida, aceptándote a ti mismo y renovando tu mente. Escucha, la píldora maravillosa, el arma, el sexo y el crimen son parte del complot de Satanás para destruirte. Rechaza las presiones que te ponen tus amigos y destruye así el plan de Satanás para tu vida.

Manejo de la presión de grupo

¿Sabías que la presión de grupo no termina el día que dejas la escuela secundaria? No, la presión de grupo sigue en la universidad, en el lugar de trabajo, en el lugar donde vives, donde compras, donde comes y sigue hasta tu muerte y entierro. La presión de grupo es perversa, es demoníaca, y te sigue hasta la tumba. La única manera de evitar que una bestia así te siga, es ir contra la corriente. ¿Qué significa ésto? Supongamos que vas a dar un paseo por el parque y que es tu costumbre ir todas las tardes a las 6:00 p.m., pero desafortunadamente cada tarde al salir descubres que a esa hora de la noche ponen el regadío automático para regar la hierba. Puedes elegir hacer una de dos cosas: puede continuar caminando a las 6:00 p.m. y mojarte o puedes asegurarte de no estar dentro del parque a las 6:00 p.m. Así es con la presión de grupo, tú también tendrás que luchar contra la corriente para no quedar atrapado por el horrible esquema del maligno. Te enfrentarás contra la trama del enemigo al comprender que no importa todo lo que hagas en tu vida, nunca serás aceptado en los ojos de los hombres, siempre habrá áreas en tu vida que no estarán a la altura de las de otros. Nadie que suba a esta montaña rusa que es la vida estará a la altura de las expectativas de otros. No fuiste creado para sentirte aceptado por todos, pero la buena noticia es que eres aceptado por el que te ha invitado a ser su hijo y esta es un área común para todos nosotros.

No debes confiar en cualquier voz

En la industria de mercado, está el fabricante, la tienda y el consumidor. Desafortunadamente, los productos no van directamente del fabricante al consumidor, si fuera así costarían mucho menos porque no habría intermediarios. En nuestras vidas somos directamente responsables ante Dios de todo lo que hacemos y de todo lo que decimos. Dios nos hizo y él tiene un plan para cada una de nuestras vidas. Hay un enemigo que siempre está tratando de mantenernos alejados de lo que el Señor nos tiene reservado. Él siempre usa a otras personas para distraernos y mantenernos alejados de la verdad y de que comprendamos que solo somos responsables de nuestras acciones ante Dios y no ante el hombre. Somos exactamente lo que Dios quiere que seamos. Nuestro hogar está en el cielo, sin importar dónde se encuentre tu dirección en la tierra. Tu cuerpo será perfecto cuando llegues al cielo. Él te acepta tal como eres.

La presión de otros sobre ti, no se debe a que te amen y solo quieran que te veas o te vistas bien, sino es el hacerte sentir que tú no has alcanzado el falso estándar que tienen ellos. El estándar de Dios para ti es que te mantengas en él, eso

significa que veas tus errores y la necesidad que tienes de Dios y que le rindas tu vida a Él. Todos los demás estándares tienen que estar a la altura de ese estándar, y eso crea un mismo nivel para todos nosotros. Todo nos lleva a Jesús y a cómo él nos ve. Estamos en Cristo Jesús porque le hemos dado nuestra vida y el mora en nosotros, o estamos sin Cristo y funcionando solamente en las decisiones que tomamos sin tomarlo en cuenta a él. Al final, nada importará excepto el lugar que Jesús tiene en nuestra vida. Nuestro tiempo en la tierra es pasajero y el día en que dejemos esta vida, lo único que importará es el lugar que le hemos dado a Jesús en nuestra vida. Nada importara, ni los bienes adquiridos, ni los lugares en que compramos, ni el automóvil que manejamos, ni el vecindario en que vivimos, ni los amigos que hemos tenido.

Acepta las cosas que no puedes cambiar

Hay cosas tanto en nuestro ámbito físico o emocional que nunca podremos cambiar. ¿Y qué debemos hacer? Debemos enfrentar la verdad de lo que nos ha sucedido o de lo que hemos sufrido por parte de otros. Simplemente no puedes retroceder en el tiempo y borrar las cicatrices que tu experiencia personal ha dejado en ti, sin embargo, debes alentarte con el hecho de que, aunque no puedas deshacer tu pasado puedes obtener la ayuda que necesitas para experimentar una sanación y restauración en tu vida. Eso te ayudará a seguir adelante y a vivir la vida productiva que Dios pretendía que siempre tuvieras.

Si has sufrido situaciones de abuso físico o sexual, busca ayuda para asegurarte de que esto no se convierta en una experiencia continua en tu vida. Visita una iglesia que se base en la Biblia y ve qué ayuda tienen disponible para ti. No dejes de intentarlo hasta que hayas encontrado la ayuda que necesitas.

Todos tenemos algunas características personales que simplemente no podemos cambiar y que de alguna manera Dios las permitió en nuestra vida. Puede que algunos en la sociedad no te acepten tal cual eres pero no es verdad que necesites hacer algo para ser aceptado.

En el espacio a continuación, enumera las cosas que no puedes cambiar en ti:

Tu raza o etnicidad

Uno de los motivos por los cuales puedes sentirte inferior o superior, es tu raza. ¿De qué raza eres o cuál es tu etnicidad? ¿Eres blanco, negro, hispano o asiático? La raza en la que naciste es ciertamente la que Dios, sabiamente, eligió para ti.

Cada raza es especial y debido a que tu raza fue elegida particularmente para ti por Dios, debes estar orgulloso de ella. Además, Dios espera que tú admires todas las demás razas que él ha creado. Acepta las diferencias raciales que Dios ha hecho. Dios creó a todos los hombres y mujeres, Dios hizo a cada persona para su gloria. Cuando Dios nos mira, no necesariamente ve nuestra raza, lo que él mira es nuestro corazón (1 Samuel 16: 7). Él está buscando a “aquellos cuyos corazones estén abiertos hacia Él”.

Algunas personas tienden a enfatizar mucho las diferencias raciales, son aquellos que buscan exaltarse a sí mismos como si pertenecieran a una raza superior. Al hacerlo, muestran su desprecio por otras razas diferentes. La Palabra de Dios nos dice “él que se gloria, que se gloríe en el Señor” (1 Corintios 1:31). También la Palabra de Dios nos dice que “no debemos pensar de nosotros mismos más de lo que deberíamos pensar” (Romanos 12: 6).

Si no tratamos a una persona de diferente raza con respeto, estamos aun viviendo una vida falsa y oscura. Actuando así, nos colocamos por encima de Dios, el Creador. Si tienes prejuicios raciales, debes pedir perdón a Dios y dejar de hacerlo, pues si continuas, estos afectarán tu propia vida atrofiando tu crecimiento emocional y espiritual. El prejuicio racial te robará las bendiciones que Dios tiene para ti.

Si por otro lado eres tú, víctima del prejuicio de otros hacia ti, sentirás que eso está mal, pero te darás cuenta de que tú no tienes poder para cambiar los corazones de otras personas, solo Dios. No trates de desquitarte con tus propias manos, Dios dice: “La venganza es mía, yo pagaré” (Romanos 12:19).

Ama a los que se muestran prejuiciosos hacia ti y perdónalos. Recuerda que hay una autoridad superior con la que ellos y tú tendrán que enfrentarse un día, Dios. La gente puede tratar de usar su raza para oprimirte u obstaculizar tu progreso, pero realmente no lograrán hacerlo. De hecho puede parecer que tienen éxito, pero no es así, porque el verdadero éxito solo proviene de Dios (Salmo 75: 6-7).

Cuando aceptes tu raza, como Dios la ordenó, tendrás compasión de aquellos que tienen prejuicios raciales. Comprenderás que su prejuicio es el resultado de la falta de confianza en sí mismos y te darás cuenta de que ellos usan sus prejuicios para compensar la falta que experimentan en su vida.

La Biblia nos dice: “En Cristo no hay judío ni griego” (Gálatas 3: 28–29). Tú no puedes cambiar tu raza, así es que acéptala como dada por Dios. Sé feliz con la raza que Dios te dio y con la que el dio a los demás.

Tu nacionalidad

Siéntete orgulloso de tu origen, no puedes cambiarlo y no permitas que nadie te desanime porque naciste en otro país. Puede que tú seas un estadounidense que vive en España y que por lo tanto tu acento al hablar español es diferente y tal vez los españoles preferirían que tú hablaras con su acento. Por otro lado, a los americanos les gustaría que las personas de otros países hablaran con el acento de ellos.

No importa de qué país seas, ni el que seas residente o ciudadano de un nuevo país, tu lengua materna permanecerá contigo para siempre. Acepta tu lengua y tu acento, no permitas que nadie intente cambiar la diversidad que Dios te ha dado. Enorgullécete de tu lengua nativa y del acento que tienes, es parte de la individualidad con que Dios te creó. No permitas que personas que quieren hacerte sentir inferior por tu acento, lo logren. Reconoce que Dios le da valor a tu país y a tu acento. La Palabra de Dios nos dice: “Cada tribu y cada nación le traerán gloria” (Apocalipsis 5: 9).

Si tú no confías en Dios y te aceptas a ti mismo tal como eres y el lugar que Dios te ha dado en el mundo, tampoco podrás ver aquellas cosas que tú puedes cambiar en tu vida. La Biblia nos habla de cómo Ester aceptó el ser extranjera aunque no era aceptada por serlo en su ciudad, ella se identificó orgullosamente con su pueblo judío y antes de hablar con el rey, declaró: “Si perezco, perezco” (Ester 4:16). Estaba segura de que Dios la había elegido para ser una influencia positiva en el destino de su pueblo. Al igual que Ester, tu lugar en el mundo ha sido destinado por Dios.

Características físicas

¿No estás satisfecho con tu físico? A veces nos sentimos mal por algunos de nuestros rasgos físicos, ya sea la forma de nuestra cabeza, de nuestra nariz, de nuestros labios o de nuestras orejas, podemos sentirnos insatisfechos

con cualquier característica de nuestro cuerpo sabiendo que no las podemos cambiar.

En nuestra insatisfacción, centramos nuestra atención en las características físicas que Dios nos ha dado al nacer y al no aceptarnos como hechura de Dios (Efesios 2:10), lo culpamos a él por los defectos que creemos tener y nos quejamos con los demás de que Dios no nos ama. Al creer que no tenemos la belleza de otros, nos negamos a ver lo positivo que tenemos. Pero, ¿es correcto pensar así? ¡No, absolutamente no!

Nos preocupa el ser demasiado altos o demasiado bajos, ¡Deja de preocuparte! Una vez que hemos alcanzado nuestra altura máxima, no hay nada que podamos hacer para alterarla, siempre tendremos esa altura dependiendo de los genes que hemos heredado de nuestra familia.

Si no aceptamos nuestras características personales, vamos a tener una actitud equivocada que permanecerá en nosotros y nos roerá por el resto de nuestras



vidas. Esto nos impedirá ser todo lo que podríamos ser en la vida, sé sabio entonces, y acéptate como eres.

Dios nos hizo a todos diferentes, porque ese es su plan perfecto para nosotros. Eres hermosa como eres, y también lo son todos los demás. No te engeuezcas, descubre la belleza que hay en ti. Aquellos de nosotros que no entendemos el diseño de Dios, también somos ciegos al propósito que Dios tiene en nuestras

vidas y en la vida de los demás.

Aquí hay un secreto, escucha cuidadosamente; mírate al espejo, sí, sin ropas. Decide en tu corazón y ante Dios que está bien el que tengas características que no te gusten ya que esas son las características que Dios te dio. Una vez que hayas aceptado este hecho, y lo pienses de verdad, ya no te molestará cuando alguien se burle de ti. El aceptarte a ti mismo con tus propias características es la clave para que te sientas bien contigo mismo. Como ves, ahora tienes tú la llave en tu mano.

Tus padres

Independientemente de qué sientas por tus padres, Dios, en su sabiduría, eligió esos padres para ti. Puede que nunca entiendas el por qué, sin embargo, debes aceptar que es así y aceptarlos.

Tal vez tus padres nunca han estado allí para ti, y te es difícil reconocerlos como tus padres. Pero Dios, que conoce tu dificultad en aceptarlos, te permitirá honrarlos a medida que Dios trabaje en tu corazón (Éxodo 20:12).

Debemos reconocer que a veces es difícil honrar a nuestros padres cuando nunca han satisfecho nuestras necesidades básicas. ¿Alguna vez has pensado en las necesidades básicas insatisfechas que tus padres pueden haber tenido a lo largo de sus vidas? Es imposible para ellos darte algo que nunca recibieron de sus padres y de la sociedad. ¿Cómo podrían ellos, si no conocían a Dios como fuente de toda provisión?

¿Sabes el dolor que tus padres todavía están experimentando?, ellos también necesitan curarse de sus heridas. Quizás tú estés en mejor posición que ellos por el mismo hecho de estar recibiendo ahora esta información. Quizás tú seas la persona que Dios use para ayudarlos a ellos en el camino hacia la recuperación.

¿Quieres experimentar sanación de todas las heridas que sientes que te causaron tus padres? Deja de concentrarte en sus errores, cambia tu enfoque y mira al Dios perdonador quien es el único que te sanará y liberará de tu pasado. ¿Te das cuenta de que Dios podría usarte para romper ese ciclo de padres negligentes en tu familia (Isaías 61: 1)? Así él podría usarte para comenzar una cadena de herencia divina en tu familia.

Quizás tus padres no pudieron satisfacer algunas de tus necesidades básicas,



Dios lo sabe todo. Él va a proveer y satisfacer en abundancia las necesidades que tú tienes. Dios te promete estar ahí siempre para ti. La Palabra de Dios dice: “Cuando mi madre y mi padre me abandonen, entonces el Señor me sostendrá” (Salmo 27:10).

Quizás nuestros padres nos hayan fallado a nosotros y a Dios, sin embargo, podemos estar seguros de que Dios, en su misericordia, proveerá ayuda adecuada para nosotros. Cuando nuestros primeros padres, Adán y Eva rechazaron el plan de Dios en el Jardín del Edén, Dios nos proveyó con un nuevo plan. Dios se hizo hombre y se ofreció a sí mismo por nosotros, como el segundo Adán y con esto proporcionó una manera en que el hombre pudiera tener comunión con Él. La Biblia nos dice: “Como en Adán todos murieron, así también en Cristo todos serán vivificados” (Romanos 5:15).

Tus padres no pueden pagar por lo que hicieron pero debes saber que ¡Jesucristo ya pagó! Así es que deja de exigir que ellos te paguen por los errores que cometieron contigo. Debes perdonarlos y aceptarlos como tus padres para liberarte de tus sentimientos de dolor e ira hacia ellos, el no hacerlo, causará que permanezcas en esclavitud. Si quieres experimentar paz en tu corazón algún día, debes deshacerte de esos sentimientos que te están agobiando.

Para algunos de ustedes, la aceptación puede comenzar con solo escribirles una carta o con hacer una llamada telefónica, si tus padres ya murieron, aún puedes resolver esta relación padre-hijo, de rodillas mientras le entregas todos tus sentimientos íntimos al Señor.

¿Y sabes qué? Cuando tú le llevas estos sentimientos a Dios, tienes que decidir dejárselos a Él, de lo contrario el dolor y la decepción siempre volverán a invadir tu corazón. Comprende que cada vez que el recuerdo de estas heridas vuelva a tu mente, debes llevarlo a la presencia de Dios nuevamente y un día descubrirás que estas heridas ya no existen más. Dios nos dice en su Palabra que el mismo: “Será un padre para los huérfanos y nos cuidará cuando le demos todas nuestras preocupaciones” (Salmo 55:22).

A medida que aceptemos el que tenemos cosas en nosotros que no podemos cambiar, nuestros ojos se abrirán y veremos las cosas que sí podemos cambiar en nuestra vida y Dios quiere que lo hagamos por medio de su gracia y poder.

Cambia las cosas que puedes cambiar

Dios quiere que analicemos bien las cosas que podemos cambiar en nuestras vidas y que lo hagamos. El cambio nunca es fácil para nadie, eso lo sabemos muy bien, requiere de tiempo. Algunos expertos en modificación de la conducta humana afirman que se necesitan noventa días para romper un mal hábito.

A muchos de nosotros nos es muy difícil cambiar en algunas áreas de nuestra vida, pero debemos comprender que cuando deseemos de verdad ese cambio y lo valoremos, el cambio tendrá lugar. El cambio deseado vendrá cuando renovemos nuestras mentes (Romanos 12: 2). La Biblia nos enseña que a menos que cambiemos y “seamos como un niño pequeño, no podremos entrar en el



reino de Dios” (Mateo 18: 3). Ahora es el momento adecuado para comenzar cualquier cambio en tu vida, no mañana ni en el futuro.

Enumera las cosas que sabes que puedes cambiar en tu vida, en el espacio a continuación:

Algunas áreas en que puedes cambiar:

Actitud: puedes reemplazar una mala actitud por una buena, con esto puedes lograr cambios dramáticos en tu vida. Cuando te des cuenta de que tienes una actitud que necesitas cambiar, valorarás más la actitud que desees desarrollar.

Apariencia: Algunas personas a veces tienden a ser muy descuidadas en la forma en que se visten. Si eres así, puedes cambiar tu forma de vestir y el tipo de ropa que usas. La forma en que eliges tu ropa y combinas los colores te hará lucir mejor, también puedes arreglarte el cabello para mejorar tu apariencia. El uso de colonia, desodorante y pasta de dientes también harán una diferencia en ti, hazlo sin importar que estés solo o acompañado.

Tu piel: si tu piel se ha visto gravemente afectada por la dureza del clima, podrás mejorarla aplicándote loción u otros productos para el cuidado de la piel regularmente.

Tu lenguaje: ¿Usas lenguaje grosero? Trata de reemplazar tu vocabulario sucio por palabras sanas y apropiadas. Al comunicarte, debes hacer un esfuerzo en usar palabras que alaben a los demás. Tus palabras deben ser bien pronunciadas, que tus palabras sean como dice la Biblia: “manzanas de oro en tablas de plata” (Proverbios 25:11).

Tu peso: si tienes problemas de sobrepeso, debes intentar reducir tu peso, prueba comer sanamente y haz ejercicio regularmente, así podrás ver cambios positivos en tu apariencia física independientemente del tamaño que tengas ahora.

Tus modales: Si te das cuenta que tienes malos modales, tanto en la mesa como en tus relaciones interpersonales, puedes tratar de reemplazarlos con un comportamiento apropiado. Estos cambios te harán sentir más seguros de ti mismo y serás más sociable.

Tu conducta: La forma en que te comportas refleja tu carácter. ¿Llegas tarde a tus citas la mayor parte del tiempo? Si te esfuerzas, esto también lo puedes cambiar programando tu tiempo adecuadamente lograrás ser puntual.

Orden: ¿A veces dejas las cosas por ahí tiradas con la expectativa de que alguien te las recoja? También puedes cambiar ese patrón de conducta esforzándote por colocar las cosas en su lugar correcto después de cada uso.

Cree lo que Dios dice

Cuando consideramos todas las características que tenemos, inmutables o cambiantes, llegaremos al punto de creer lo que Dios dice de nosotros. A menos que lo hagamos así, no podremos experimentar una vida con sentido. Debemos creer lo que Dios nos dice. Incluso antes de que nació, Dios ya había establecido para siempre todas nuestras características. Dios nos dice en su Palabra que: “maravillosas y formidables son tus obras” (Salmo 139: 14). Esto se refiere a todo ser humano, así es como Dios nos percibe a todos.

Los pensamientos y sentimientos de otras personas hacia nosotros suelen ser directamente opuestos a lo que Dios dice. Dios nos dice: “Porque mis pensamientos no son tus pensamientos, ni tus caminos son mis caminos” (Isaías 55: 8). Tendemos a ver a otros desde nuestro propio punto de vista, vemos a algunas personas como aceptables porque son bien parecidas, mientras que vemos a otras como poco atractivas y las consideramos inaceptables (1 Samuel 16: 7).

Sin embargo, como creación de Dios que somos, debemos cooperar con Dios creyendo lo que Él ha dicho acerca de cada persona. La Biblia dice del ser humano en general, que Dios “lo ha coronado de gloria y honor” (Salmo 8: 5). Si Dios dice que cada ser creado es su obra, “su obra maestra” (Efesios 2:10), debemos cambiar nuestros pensamientos equívocos y reemplazarlos con lo que nos dice la Palabra de Dios.

Cada persona es la obra perfecta de Dios, aunque no parezca perfecta a nuestros ojos. Esto se aplica a cada persona que nosotros podamos considerar diferente, incluyendo a las personas con discapacidades físicas y mentales, recordemos que cada persona que encontramos, es una creación perfecta de Dios.

Un artista, cuando pinta, puede aplicar algunas pinceladas adicionales con su pincel y más tarde, al mirarlo puede considerar que ha estropeado su pintura, y muy probablemente puede que la deseche. No es así con Dios, cada una de sus creaciones, es su obra maestra. Cada persona es valiosa ante los ojos de Dios, cada persona es “una muy buena creación” (Génesis 1:31).

Dios, según sus planes, cuida eternamente de sus obras maestras cuyas mentes no se desarrollaron en uniformidad a nuestros estándares. Aquellas otras obras maestras cuyos cuerpos han sido estropeados a causa del pecado y la enfermedad, aún conllevan la imagen de Dios, porque su Palabra dice que: “Nada puede frustrar su plan” (Isaías 14:27).

Dios tiene un mismo propósito divino para aquellos seres que tienen defectos físicos o fallas mentales, que para los que poseen un físico y un estado mental sano. Todos los seres creados están destinados a señalarlos el camino hacia Dios, solo él puede usar las características de estas personas para acercarnos más a él y darnos lo mejor de sí. Al ver cómo su propósito divino se desarrolla en nuestra vida y en la vida de los demás, podemos creer en Él.

¿No es a través del dolor y sufrimiento personal que aprendemos a depender totalmente del Señor? Por ejemplo, ¿cómo podría una persona mostrar compasión por otra sin brindarle a la vez un alivio práctico a su situación? Al empatizar con alguien vamos a sentirnos agradecidos a Dios de que el Señor nos ha protegido porque ciertamente podríamos ser nosotros, o alguien de nuestra familia los que estuviéramos sufriendo así.

Como hemos visto en la situación anterior, Dios se glorifica en la vida de todo individuo. No siempre tendemos a ver estas situaciones como un acto perfecto de Dios, pero recordemos que el Señor nos dice que: “En nuestra debilidad somos fuertes” (1 Corintios 1:25). Cuando creamos que somos débiles, como Dios nos dice, buscaremos a Aquel que es nuestra fortaleza. Dios nos promete que Él será nuestra fuerza y nuestra salvación (Isaías 12: 2). Debemos creer en que Dios es realmente nuestra fortaleza y que es nuestro Salvador personal en cada situación y en cada necesidad que tengamos.

No hay ninguna necesidad que tu tengas que nuestro Salvador Jesús, no pueda suplir de acuerdo a su voluntad (Filipenses 4: 6–7). Cuando invites a Jesús a tu corazón y a tu vida, el con gusto te salvará y calmará las tormentas de tu vida (Mateo 14: 30–31).

¿Has creído en Dios y recibido al Salvador Jesús en tu corazón?

Aprende a estar contento

El estar contento con tu vida y con el lugar donde te encuentras en este momento es una decisión que tú mismo debes tomar. Nunca estarás contento con lo que tienes o con lo que puedes lograr en la vida si siempre te comparas con otras personas. Nunca podremos igualar nuestra vida con la vida de otros porque Dios nos ha hecho a cada uno individualmente y todos somos diferentes. La intención de Dios nunca fue la que nosotros duplicáramos la vida de otra persona. Cada individuo fue hecho para ser diferente en todo, en estilo, en carácter y en logros.

Muchas personas quieren tener más posesiones y lograr más en la vida solo por el que dirán otros y demostrar que ellos también pueden hacer lo que otros han hecho e ir a donde otros han ido, ilustrando así el viejo dicho: “Todo lo que tú puedas hacer, yo lo puedo hacer mejor”. ¿Se trata de eso la vida? ¿Es eso realmente importante?

Dios nos ha bendecido a mi precioso esposo y a mí, con cuatro hermosos hijos, dos preciosas nueras y dos yernos especiales. También hemos sido bendecidos con cuatro nietos preciosos. Cada miembro de nuestra familia es un individuo diferente con dones, habilidades, gustos y desagrados distintos. Todos nuestros nietos tienen habilidades sobresalientes, pero no se pueden comparar entre sí. Sus habilidades ciertamente no les fueron dadas por Dios con el propósito de compararse con otros. Todos estamos destinados a brillar con los dones y habilidades con las que hemos sido bendecidos para la gloria, alabanza y honor de Dios Todopoderoso.

Todo lo que hacemos en esta vida es en vano, a menos que lo hayamos puesto primero a los pies de nuestro Creador para su bendición, uso y dirección de la manera que él ha elegido usarlo. Hace muchos años, cuando mi esposo, yo y nuestra familia nos mudamos del Caribe a los Estados Unidos, tuve la difícil tarea de trabajar con pacientes terminales. Durante esos breves años de servicio, me encontré con muchos pacientes que estaban llegando al final de su vida. Fue muy triste ver a esas personas abandonar este mundo, en el cual habían tenido todo lo que el dinero podía comprar; viajes, a todos los lugares del mundo, comida de los mejores restaurantes, ver todo lo que sus ojos podían ver, sabiendo que a medida que se acercaban al final, no tenían esperanzas de vida eterna. La Palabra de Dios nos dice: “¿De qué le beneficiará a un hombre si gana el mundo entero y pierde su alma?” El mayor regalo que podemos tener en esta vida y en la eternidad, es conocer a Jesús.

Una nueva búsqueda

La mayor alegría que una persona puede experimentar, es la alegría de conocer a Jesús como su Salvador personal y el mayor dolor que puede experimentar en la vida y en la eternidad, es no conocerlo. “¿De qué le servirá a un hombre ganar el mundo entero y perder su alma? ¿O qué puede dar un hombre a cambio de su alma?” (Mateo 16:26).

Es muy importante que comprendamos claramente lo que Jesús hizo por nosotros cuando murió en la cruz. La Biblia nos enseña que su muerte fue la máxima expresión del amor de Dios por nosotros. Él dio su vida para evitar que pasáramos la eternidad lejos de la presencia de Dios: “Porque tanto amó Dios al mundo, que dio a su Hijo unigénito para que todo aquél que cree en él no perezca, sino que tenga vida eterna” (Juan 3:16). ¡Eso es amor!

La salvación es un regalo gratis. No podemos ganarla, ni la merecemos. La Biblia nos dice repetidamente que todo hombre es pecador y que no puede salvarse a sí mismo. Al considerar la cuestión del pecado, nos enfrentamos a un hecho aterrador; Algunos hombres niegan o minimizan su pecado, bromean y se ríen de lo que han hecho, pero Dios conoce la consecuencia del pecado en el hombre y nos dice: “El alma que peca es la que morirá” (Ezequiel 18:20). La Palabra de Dios también nos declara: “La paga del pecado es muerte, pero la dádiva de Dios es vida eterna por medio de Jesucristo” (Romanos 6:23).

Debido a su misericordia, Dios envió a su Hijo a morir por nosotros, llevando nuestros pecados y comprar así, con su muerte, un lugar para nosotros en el cielo. Esto nos lo ofrece como un regalo, es gratis; “Porque es por gracia que han sido salvos, por fe, y ésto no de ustedes mismos, es el don de Dios, no por obras, para que nadie pueda jactarse” (Efesios 2: 8-9).

¿Cómo recibimos este regalo? Lo recibes cuando crees en Jesucristo para tu salvación y le pides perdón por tus pecados y lo invitas a vivir en tu corazón. La Biblia dice: “Sin embargo, a todos los que lo recibieron, a los que creyeron en su nombre, les dio el derecho de convertirse en hijos de Dios” (Juan 1:12).

Si tú crees que has pecado contra un Dios amoroso y justo y deseas recibir el perdón de Dios y la vida eterna a través de Jesucristo, te alentamos a que hagas la siguiente oración:

“Querido Dios, reconozco que he pecado y que merezco tu juicio. Ahora comprendo que Cristo murió en mi lugar y llevó mi pecado pero ahora yo

decido creer en Jesucristo y lo recibo como mi Salvador y mi Señor. Por la autoridad de tu Palabra, ahora me arrepiento, acepto tu perdón y limpieza por mis pecados y recibo el regalo de la vida eterna que tú me ofreces.”

Gracias Señor por salvarme.

Si has orado para recibir a Jesús como tu Salvador, te alentamos a que completes y devuelvas el pequeño formulario en la página siguiente y que lo mandes a la dirección que se encuentra en la parte posterior de este folleto, o también puedes enviarnos una carta en que indiques que has orado para recibir a Cristo en tu corazón. Eso nos dará la oportunidad de conectarnos contigo, esperamos con gran interés escuchar de ti.

¿Y qué sigue después?

Pedirle a Jesucristo que sea tu Salvador y Señor es el comienzo de una vida completamente nueva para ti. Por cierto esto no significa que de aquí en adelante, todos tus problemas se resolverán, sino significa que de ahora en adelante tendrás un Salvador, que siempre que tú te sometas al señorío de Jesucristo, el caminará contigo por el resto de tu vida en la tierra.

Hay algunas cosas que me gustaría alentarte a que hagas:

Primero, cuéntale a alguien que le has entregado tu vida a Jesucristo, la Biblia dice: “El que me reconozca delante de los hombres, yo también lo reconoceré delante de mi Padre Celestial” (Mateo 10:32).

Segundo, intenta leer una porción de la Palabra de Dios y orar cada día. Un buen lugar para que comiences a leer, es el evangelio de Juan. Al orar, recuerda que has encontrado un nuevo amigo que te ama y que está interesado en ti y en escuchar tus problemas. Él quiere guiarte y ayudarte a dirigir tu vida.

Tercero, hay iglesias que son fieles a la Palabra de Dios y que la predicán sin compromiso, pídele al Espíritu Santo que te guíe a una iglesia así. La voluntad de Dios para ti es que seas parte de una iglesia local; (Hebreos 10:25). Ten mucho cuidado con las iglesias que te digan que son la iglesia “correcta” para ti solo por las obras que se hacen en ellas. En lugar de centrarse en obras, en los esfuerzos del hombre, una buena iglesia siempre enfatiza lo que Jesucristo hizo por nosotros cuando murió en

la cruz para pagar por nuestros pecados. Una iglesia bíblicamente sana siempre buscará enseñarte a vivir según las instrucciones de la palabra de Dios y siempre te alentará a usar tus dones espirituales.

Finalmente, asegúrate de devolvernos el pequeño cuestionario a continuación. Nos encantaría poder conectarnos contigo y enviarte un curso de correspondencia bíblica que te ayudará en tu nuevo caminar con Jesucristo.

He hecho la oración de arrepentimiento invitando a Jesús a ser mi Salvador personal.

He leído el material y me gustaría que oraran por mí.

I have prayed the sinner's prayer, inviting Jesus to be my Savior.
I have read the material and would like you to pray for me.

Name _____

Address _____

City _____

State _____ Zip _____

Mitos versus verdades

Mito: *No soy físicamente tan atractivo como otros, creo que Dios no me ama a mi tanto como a ellos.*

Verdad: Dios te hizo a ti y a otros a su imagen (Génesis 1:27). Jesús murió en la cruz por aquellos que piensan que son físicamente atractivos, así como por aquellos que creen en la mentira del diablo y comparan su físico con el de otras personas.

Mito: *Si solo tuviera más dinero y viviera en un vecindario diferente, seguramente me sentiría mejor conmigo mismo.*

Verdad: Para Dios, nuestro valor no se basa en cuentas bancarias, autos lujosos

o barrios elegantes, ninguno de estos estándares representa nuestro valor individual para el Señor. La Biblia dice: “...La vida del hombre no consiste en la abundancia de los bienes que posee” (Lucas 12:15). La Palabra de Dios también nos dice: “De más estima es el buen nombre que las muchas riquezas, Y la buena fama más que la plata y el oro.” (Proverbios 22: 1). ¿Recuerdas aquel hombre sin inteligencia que pasó toda su vida adquiriendo riquezas? La Biblia nos enseña que debemos buscar ser ricos solo con las cosas de Dios (Lucas 12:21).

Mito: *Nunca tendré éxito porque no importa cuanto lo intente, simplemente no puedo lograrlo.*

Verdad: Dios no ve a las personas como estudiantes A o B. Él no juzga por lo que ve o por lo que oye (Isaías 11: 3). El verdadero éxito proviene de Dios; “... porque Jehová estaba con José, y lo que él hacía, Jehová lo prosperaba” (Génesis 39:23).

La Biblia nos enseña que Dios tiene un plan para que logremos el éxito: “Porque yo sé los pensamientos que tengo acerca de vosotros, dice Jehová, pensamientos de paz, y no de mal, para daros el fin que esperáis” (Jeremías 29:11). La Palabra de Dios establece claramente que una persona que “se deleite en la ley de Jehová, tendrá éxito en todo lo que haga” (Salmo 1: 3).

Mito: *Debido a los prejuicios raciales, nunca seré aceptado por personas de otras razas. Nunca seré tratado como un igual.*

Verdad: Dios ve a todos los hombres como iguales: perdidos y sin esperanza. La Palabra de Dios dice: “Todos, judíos y gentiles por igual, se han alejado y juntos han perdido su valor” (Romanos 3: 9-11). La Biblia enseña que a través de la muerte y resurrección de Jesús, Dios ha unido a todos los judíos y gentiles en una sola familia. Cuando una persona acepta a Jesús como su Salvador personal, esa persona es inmediatamente “aceptada por nuestro Amado” (Efesios 1: 6). La Biblia dice: “En Cristo no hay judío ni griego, circuncisión ni circuncisión, sino que Cristo es todo y en todos” (Colosenses 3:11). Por lo tanto, Dios nos manda a “aceptarnos unos a otros como Cristo nos aceptó para gloria de Dios” (Romanos 15: 7).

Mito: *Siempre he sido una persona tímida, con poca personalidad y a veces me resulta difícil decir que no.*

Truth: Al no decir “no” a las drogas o a la actividad sexual, estás mostrando una actitud muy perjudicial para ti mismo. La Palabra de Dios nos dice que planeemos decir “no” cuando algo no es apropiado (Mateo 5:37). Tener miedo

de decir que “no” cuando deberías, es fallar a Dios (Isaías 57:11). También es como hacer de Dios un mentiroso porque Él dice: “Que ninguna tentación te ha tomado sino lo que es común al hombre” (1 Corintios 10:13). No decir que “no” es también rechazar el “camino de escape” que Dios en su amor te ha provisto.

La Palabra de Dios nos dice que “fuimos comprados a un gran precio” y por lo tanto, debemos glorificar a Dios en nuestros cuerpos y con nuestras acciones. Dios dice que nuestro cuerpo es el templo del Espíritu Santo, cuando practicamos actos sexuales pecaminosos, desobedecemos el mandato de Dios y “afligimos al Espíritu Santo” (1 Corintios 6:13, 19). Nuevamente, en la 2a de Timoteo 2:22. La Palabra de Dios nos dice que “huyamos de las lujurias juveniles”. La forma de escapar de esto, es “resistir al diablo” (Santiago 4: 7).

Mito: *Nunca me he sentido atraído por el sexo opuesto, por lo cual pienso que debo ser homosexual, siento que no hay esperanza para mí.*

Truth: Ten esperanza en la Palabra de Dios. Nadie debe aceptar las ideas que el enemigo pone en su mente. Lo que escuchamos y vemos es lo que programa nuestros sentimientos, pero nosotros no vivimos de sentimientos; Vivimos de la verdad que nos entrega el Señor. Solo Dios es nuestra autoridad y la Palabra de Dios es verdadera.

Verdad: Nuestros amigos y conocidos pueden influir negativamente en nuestra actitud y en nuestro estilo de vida, por ésto debemos elegir cuidadosamente a nuestros amigos, a aquéllos que puedan influir positivamente en nosotros para así lograr un comportamiento que agrade a Dios. La Palabra de Dios nos declara que los hombres: “Perecen porque se negaron a amar la verdad y a ser salvos” (2 Tesalonicenses 2:11). Como resultado de esto, Dios envía “espíritus engañosos” porque se han deleitado en la maldad (versículo 12). De nuevo, la Biblia dice de los hombres pecadores que “su pensamiento se volvió inútil y sus corazones insensatos se oscurecieron” (Romanos 1:21). La Biblia también nos dice que: “Dios los entregó a los deseos pecaminosos de sus corazones, a la impureza sexual por la degradación de sus cuerpos entre sí” (versículo 24). Estas personas han “intercambiado la verdad de Dios por una mentira”. Como resultado es que “incluso sus mujeres intercambiaron relaciones naturales por otras no naturales... Los hombres cometen actos indecentes con otros hombres” (Romanos 1: 26-27).

Dios nos ordena que nos mantengamos alejados de la inmoralidad sexual (1 Corintios 6:18), pero al mismo tiempo Dios te promete que si te arrepientes, te perdonará y te libraré. “Llamarás su nombre Jesús, porque él salvará a su pueblo

de sus pecados” (Mateo 1:21). Jesús promete salvación y liberación.

Mito: *Me gustaría creer todo lo que Dios ha dicho, pero no puedo. Soy joven, pero he cometido muchos pecados. Si solo pudiera tener una segunda oportunidad para rehacer mi vida, lo haría, pero siento que es demasiado tarde para mí.*

Verdad: La Palabra de Dios dice: “Porque Dios no envió a Su Hijo al mundo para condenar al mundo, sino para que el mundo sea salvo por Él” (Juan 3:17). La Biblia también nos dice que “aunque tus pecados sean rojos, serán blancos como la nieve” (Isaías 1:18).

Dios dice que ha colocado tus pecados “tan lejos como el este está del oeste” (Salmo 103: 12). Dios ha prometido que “no nos tratará como merecemos” (versículo 10). “Dios no nos castiga por nuestras iniquidades”.

El amor de Dios es muy grande por nosotros los pecadores (tú y yo), ¿Puedes creer que cuando Jesús murió, dice su Palabra que: “llevo él mismo nuestros pecados en su cuerpo en la cruz (pasados, presentes y futuros)” (1 Pedro 2:24)? “Todos nuestros pecados fueron puestos sobre Él” (Isaías 53: 6). “Si decimos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos” (1 Juan 1: 8).

La clave de todo, es que: “Si confesamos nuestros pecados, Dios es fiel y justo, él perdonará nuestros pecados. Él nos limpiará de toda injusticia” (1 Juan 1: 8–9).

Consuélate con el hecho de que si te arrepientes, “[Dios] no recordará más nuestros pecados” (Isaías 43:45). Nos llama a “Venid luego, dice Jehová” (Isaías 1:18). Jesús ha puesto “nuestros pecados en las profundidades del olvido” (Miqueas 7:19). “Él ha dado la espalda a nuestros pecados” (Isaías 38:17). ¿Has vuelto tu corazón a Jesús para que él pueda mantenerte libre de pecado?

Sí, hay gran esperanza para ti si abandonas tu estilo de vida pecaminoso y te vuelves al Señor Jesús con verdadero arrepentimiento en tu corazón, él te librerá y te liberará. “Y llamarán su nombre Jesús, porque el salvará a su pueblo de sus pecados” (Mateo 1:21). Todos necesitamos el aliento y la ayuda de otros cristianos, busca una iglesia local para obtener apoyo e instrucción.

Hay un nuevo comienzo para ti

Dios, por su gracia y misericordia, nos envía a todos un mensaje de esperanza y nos revela su verdad y así, por primera vez, nos damos cuenta de que hemos estado creyendo y viviendo una mentira. En el momento en que nos

comprometemos con la verdad de Cristo nos damos cuenta de que poseemos habilidades que nunca supimos que teníamos. Empezamos a tener éxito en la vida y superamos con creces las expectativas de los demás. Lo único que ha cambiado es que ahora perseguimos un sueño diferente. ¿Qué sueños estás persiguiendo tú? ¡Acuérdate que tienes dos opciones!

El sueño más grande que una persona puede tener en esta vida es cumplir con la voluntad de Dios. Cumplimos con la voluntad de Dios en nuestra vida cuando diariamente buscamos vivir en obediencia a Él y hacer lo que Él quiere que hagamos cada día. La voluntad de Dios para con nosotros es que creamos en su Palabra y vivamos en obediencia a ella. La única forma de lograrlo es escuchándola, aceptándola y obedeciéndola. Al rendir nuestra vida a Jesucristo, todo se nos hace más fácil. Nuestro éxito terrenal algún día llegará a su fin, nuestros sueños terrenales terminarán, todas nuestras posesiones terrenales algún día pertenecerán a otra persona, pero la Palabra de Dios nunca terminará.

Las bendiciones y los planes que Dios tiene para ti, están diseñados para acercarte a Él, fue Él quien te creó y tu vida le pertenece. El valor que tú tienes, te lo ha dado Él. Cuando tú dejas a Dios fuera de tu vida, nada más tendrá sentido para ti, ni ahora ni en la eternidad

¿Qué significa rendirse a Jesucristo?

Rendirse a Jesucristo es entregarle el control completo de tu vida. Nadie más se ha ganado ese derecho. Nadie más merece ese privilegio sino Jesús.

ESTUDIO DE GRUPO Y EJERCICIOS

Semana 1 - Auto aceptación

¿Cómo puedo aceptar quién soy y aceptar mi físico? Haz una lista de tus características físicas que no te agradan pero que ahora vas a aceptar, estas no son áreas que tú puedas cambiar.

Semana 2 - Aceptando a otros

Cuando nos aceptemos a nosotros mismos, también aprenderemos a aceptar a los demás sabiendo que todos tenemos áreas con las que estamos tratando en nuestras vidas. Haz una lista de cómo vas a aceptar a los demás y no criticarlos por su aspecto.

Semana 3 - Contentamiento

Debo contentarme con quién soy y reconocer cómo Dios me ha bendecido. ¿Quieres ser feliz? Conténtate con quién eres y con lo que Dios te ha bendecido. Siempre busca ser la mejor persona que puedas y nunca te compares con nadie.

Enumera las áreas que necesitas aceptar en ti:

Semana 4 - Vivir contento

Tu líder te ayudará a comprender las cosas que has aprendido en las otras sesiones y te ayudará a elaborar un plan para adoptar estos principios en tu vida. Dios te creó y te ayudará a caminar con sabiduría. Santiago 1: 5 dice que si alguien carece de sabiduría, que se le pida a Dios...



