

# **Vivir Con Valentía**

*Un Viaje de 30 Días  
Para Superar el Estrés y la Ansiedad*

*Janet Pérez Eckles*

Vivir con valentía: Un viaje de 30 días para superar el estrés y la ansiedad

Por Janet Pérez Eckles

© Derechos de Autor 2015, 2016

Todos los derechos reservados son exclusivos de la autora, quien garantiza que todos los contenidos son originales y no infringen los derechos legales de ninguna otra persona. Se prohíbe la reproducción total o parcial de este libro, ya sea por medios impresos, digitales u otros, a menos que se indique lo contrario.

La Escritura de la Santa Biblia fue extraída de la Nueva Versión Internacional Copyright © 1973, 1978, 1984, Sociedad Bíblica Internacional, usado con permiso de Zondervan Bible Publishers.

ISBN-13: 978-1532957284

ISBN-10: 1532957289

## *Tabla de Contenidos*

Parte I Preparación .....	9
Parte II Tomar Acción .....	15
Parte III El Cambio Todavía Brilla.....	88



## **Advertencia:**

Estás a punto de leer un libro cristiano. Estas páginas pueden incluir descripciones gráficas e ilustraciones explícitas del poder de Dios para transformar, restaurar y sanar.



# Agradecimientos

¿Dónde estaría yo sin mi Señor, mi Rey y Salvador, el mejor amigo, Cristo Jesús, que comprende, perdona, guía y pasa por alto mis errores, defectos y tonterías? Disfruto de la paz, incluso en medio del caos, a causa de Su poder que obra en mí.

También reconozco al hombre con quien he compartido mi vida desde hace 39 años, mi esposo Gene, que nunca se queja cuando a veces le pido hacer cosas tediosas, o un sinfín de tareas. Él es quien pinta mi corazón con gratitud con su amor incondicional.

Reconozco a mi papá quien es un ejemplo de tenacidad para mí. Y a mi dulce mamá, del más fino cabello blanco, a quien todos llamamos "Ita". Cuando ella se escabulle de aquí para allá en la casa y en la cocina preparando comidas, lo hace con alegría que emana de su corazón, reflejando su encanto único y contagioso.

Reconozco a mi hijo Jason y su encantadora esposa Rachel, que lo hace feliz. A mis dos nietos, que aumentaron mi gozo y deléite. Y también a mi hijo Jeffrey. Todos ellos aumentan la riqueza que llenan mis días. Y a mi hijo Joseph, que vive en la gloria de la presencia de Dios, aumenta mis las expectativas del cielo para mí.

Y no puedo dejar de mencionar a mis amigas Cindi Lynch y Jean Lane, que son los ángeles que Dios envió revoloteando é hicieron que me ponga de rodillas con profunda gratitud.



# Parte I

## Preparación

Mis queridas amigas y amigos, antes de iniciar este viaje, quiero darles un gran abrazo porque eso fue lo que yo necesitaba cuando la vida se me tornó difícil. Necesitaba ese amigo dispuesto a escucharme cuando mi mundo se volvió oscuro en muchos aspectos, y el estrés y la ansiedad me seguían a todas partes. Anhelaba liberarme de todo eso y también de la angustia que me mantenía despierta en las noches.

Puede que estes pasando por algo similar. Y de ser así , espero ser esa amiga para ti. Es por eso que escribí este libro. Todos sabemos que la vida es difícil, a veces imposible, y necesitamos que alguien se siente a nuestro lado. Alguien que nos escuche. Y aún más importante, necesitamos un ejemplo de la vida real, una persona que haya caminado por el mismo camino devastador y haya salido triunfante, irradiando paz. Una persona que, a causa de Cristo, disfruta la vida con alegría genuina.

Con humilde gratitud, te confieso que soy esa persona. Soy la misma quien caminó por los más oscuros valles: quedando ciega a los 31 años de edad, herida por la infidelidad en mi matrimonio, como también sufriendo el asesinato de mi hijo menor y la absolución del hombre responsable. Todos estos episodios

Vivir Con Valentía

podieron haberme causado una vida miserable, pero Dios me dio la Victoria en su lugar.

### **¿Qué hay en esto para ti?**

Victoria - es la misma palabra que podría describir tu vida y tu situación. El simple hecho de que elegistes este libro es señal de que estás lista o listo para comenzar un nuevo camino, encontrar otra opción y aprender una nueva manera de vivir en paz, libre de estrés, y ansiedad. Y con una sonrisa en tu corazón Dios hace brillar tu vida.

Pero antes de poder brillar con Victoria, debemos reconocer que necesitamos un arma: el arma es la valentía.

¿Pero sabías que la valentía es el poder que se destila de la Palabra de Dios para nosotros?

Es como un elixir que podemos beber, y nos ayuda hacer frente a cada momento impredecible. Y es cierto que el trabajo de Satanás es quitar esa valentía, pero el poder de Dios infunde valentía sobrenatural. Y nuestro trabajo es sentirnos animados a seguir adelante y no parar nunca hasta que podamos decir: "Por medio de Cristo, tengo la fuerza para hacer frente a cualquier cosa" (Filipenses 4:13).

### **¿Cómo conseguimos esa valentía?**

En primer lugar, tenemos que averiguar cómo hemos llegado hasta este punto. Algunos han pasado incontables noches revolviéndose en la cama, tensos, con la mente acelerada, agobiados por la preocupación y el miedo. A la mañana siguiente se despiertan cansados, y arrastrando los pies, se sientan y beben una taza caliente de estrés y ansiedad.

Ay caramba! La mitad de la humanidad termina de esta manera. Pero no tú. Ya no!

Este libro te acompañará durante 30 días, ejercitando tu músculo de valentía. Te garantizo que el camino no es tan complicado. Es un camino de esfuerzo, decisión y compromiso de tu parte.

¿Sabías que en la vida todos pertenecemos a algún tipo de grupo? Están los que desean una vida mejor, los que saben lo que quieren, los que miran a los demás llegar al triunfo, los que viven frustrados en la búsqueda.

Y luego está el grupo de los que toman acción y siguen adelante para alcanzar la victoria. Ahora que estás leyendo estas páginas, perteneces al grupo de los que alcanzan la victoria.

Celebro tu decisión! Me pongo de pie, animándote y aplaudiendo tu decisión y determinación de ser valiente. En esta sencilla rutina de 30 días, encontrarás que la valentía es tu amiga y te despertarás a un nuevo amanecer donde el cambio te hará sonreír. Vas a tener la valentía de salir de esa relación tóxica. La valentía para declarar la libertad de ese dolor que te paraliza, ó de esa adicción que te atrapa. Valentía para deshacerte de pensamientos negativos, de la actitud perjudicial. Valentía para decir “no más” al miedo paralizante, adiós al sentido de culpa, y adios a las circunstancias opresivas.

Y con santa audacia, declararás ante el mundo que posees la valentía para lograr el cambio. Declararás ante el espejo la nueva persona que está a punto de emerger.

**¿Qué es lo que se necesita?**

Aquí vamos. Hay 1,440 minutos en un día y de esos minutos, sólo quince se utilizarán para esta simple rutina de 30 días. Vamos a empezar una vida de cambio. Una vida en la que una nueva puerta se abrirá para hacerte libre y te permita caminar por la sólida senda de la valentía.

Para comenzar, debes decidir cuál camino seguirás: prosperar con una acción decisiva o sobrevivir con buenas intenciones. Alguien leyó esto en una lápida: "Nelly tuvo la intención de cambiar. Pero la pereza no la había dejado. Así que aquí duerme Nelly con esa intención a su lado."

Para lograr este cambio, cada sesión de 15 minutos diarios, incluirá los siguientes elementos:

- Un tema,
- Un breve episodio de la vida real como ilustración,
- Un versículo de la Biblia,
- Una oración,
- Preguntas para reflexionar y
- Una declaración

**Los pasos son los siguientes:**

- Poner tu despertador 15 minutos antes de la hora habitual, o puedes elegir la hora del almuerzo, o en la tranquilidad de la noche
- Encontrar un lugar privado y silencioso

- Pídele a Dios que te dé la sabiduría para entender y la gracia para iniciar el cambio.
- Leer la lectura diaria
- En un diario personal, pero principalmente en tu corazón, anota y graba tus respuestas a las preguntas de reflexión. ¿Por qué hacerlo? Porque cuando vuelvas a leer lo que escribistes, verás cuánto más cerca te encuentras a la persona valiente en la que te estas convirtiendo. Con voz alta y con autoridad, repite la sección "Declara". Esto es muy importante porque cuando declaras palabras de poder en voz alta, se convierten en parte de tú forma de pensar. Ellas, a su vez, afectan tu actitud y, posteriormente, transforman tú conducta. Y lo que resulta es un cambio sutil pero encantador en ti.
- Por último, reflexiona en tu corazón y en tu mente lo que has aprendido en este ejercicio. Y cada momento que tu mente esté libre, analiza el mensaje que has aprendido. Nota: Algunas personas comienzan un plan de este tipo, pero se dan por vencidas. ¿Sabes por qué? Porque fallan en seguir los pasos del ejercicio un par de días o una semana, se desaniman y no continúan.

No importa que se te pase por alto por un día o dos por razones fuera de tu control, pero persevera. El enemigo, Satanás, se regocija cuando nos damos por vencidos. Pero verás la gloria cuando se sigue adelante.



# Parte II

## Tomar Acción

### *Día 1*

#### *La Voz Correcta*

Me acomodé en mi asiento en la iglesia llena de gente. El ventrílocuo y el muñeco que operaba con la mano tenían a todos muertos de risa. ¿Cómo es posible que alguien pueda ser tan talentoso y mostrar ese don del sentido del humor, me pregunté. Eso me asombra.

Pero con el fin de disfrutar del espectáculo, siendo ciega, tuve que prestar más atención que los demás. Incapáz de ver cuál estaba hablando, necesitaba concentrarme en los diferentes sonidos de las voces del muñeco y el ventrílocuo. Enfocándome en el sonido de las voces me permitió entender la gracia y los chistes.

Probablemente estás haciendo lo mismo. Estás escuchando voces, pero quizás no en un programa de entretenimiento con un ventrílocuo, sino en la vida diaria. Generalmente estamos en sintonía con tres voces: nuestra propia voz, La Palabra de Dios y la voz del enemigo. Ésta última a menudo habla más fuerte: "Mira, lo Vivir Con Valentía

hiciste otra vez, nunca lo lograrás. La vida es tan difícil, ¿por qué intentarlo? Si tuvieras un pasado diferente, hoy serías una persona mejor. No tienes lo que se necesita para triunfar. Nadie lo tiene más difícil que tú. Si tuvieras mejor salud, entonces serías feliz. Mejor es darte por vencido".

Esa es la voz del enemigo. Y si no estamos alertas, somos como simples muñecos bajo su control, y podríamos llegar a creer lo que oímos. ¿Qué pasa si nos concentramos en la voz que dice la verdad, la voz que pronuncia la victoria, la voz que reclama el poder que está en nosotros? Y, ¿qué si hacemos que el escuchar esa voz sea un hábito? Lograremos oír algo como: "No temas, porque yo estoy contigo; no te desalientes, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré, ciertamente te ayudaré; he aquí yo te sostendré con la diestra de mi justicia." (Isaías 41:10)?

## **Oración**

Padre, con Tu ayuda, no escucharé la voz equivocada que antes escuchaba, de la cual recibía mensajes equivocados y reflexionaba sobre un eco destructivo. Ahora mis oídos estarán atentos al poder de Tu Palabra, al mensaje puro de Tus promesas. No importa qué tan mal estén las cosas, me sostienes, me guías, me guardas y me mantienes segura. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Cual de las voces te está hablando hoy?
- ¿Cómo lograrás poner en silencio las voces destructivas?
- ¿Cuál de las promesas de Dios llenarán tu mente hoy?

## **Declara en voz alta**

Dios está contento conmigo. Declaro que seguiré este plan simple de 30 días. Elijo escuchar Su voz, y no aquella de desaliento ni autocompasión. En cada paso que dé, confiaré en el poder de Dios que obra en mí para silenciar todo lo que no sea de Él. Tengo la valentía para derrotar las palabras negativas, rechazarlas y reemplazarlas con poderosas frases edificantes, alentadoras y renovadoras que vienen de Dios.

## ***Día 2***

### ***Travesía a la Tierra de Seguridad y Vigilancia***

Con pasaporte Americano en la mano, mi amiga y yo observamos la acción alrededor del coche. Nos tocó avanzar en la larga fila de coches que salían de México con dirección a la frontera con Estados Unidos. Atravesamos sensores que monitorean cada vehículo como también habían letreros para advertir que se estaban grabando todas las conversaciones en el interior del coche. ¡Qué tensión!

Mi imaginación disparaba toda clase de posibilidades, ¿Qué pasaría si, al igual que muchas historias que escuchamos, nos confunden, .bueno... ya sabes. ¡Y si! Después de más de una hora de avanzar a la velocidad de una tortuga, un funcionario de Imigración se acercó al coche, nos pidió nuestros pasaportes e hizo varias preguntas. Sonriendo tímidamente, respondimos a todas ellas. Minutos más tarde, llegamos al lugar marcado con puntos amarillos que define el límite entre un país y el otro. Una vez que el coche cruzó esa línea punteada de color amarillo, estábamos oficialmente en territorio estadounidense. Mi amiga y yo dimos un suspiro de alivio, un suspiro de libertad. Sabes qué clase de libertad, ¿no? Tal vez has deseado cruzar esa línea cuando la vida parece deshacerse, parece que estamos rodeados por personas difíciles, promesas inciertas, oscuridad en el horizonte. Avanzamos poco a poco, y nos

preguntamos una y otra vez: ¿cuándo cruzaremos esa línea y llegaremos al otro lado, donde al fin encontraremos paz y seguridad?

Permíteme contarte que logré cruzar esa misma frontera, cuando Jesús se acercó a mi vehículo y quiso saber a dónde me dirigía, puso su mano en mi hombro y me preguntó: "¿Tienes el pasaporte de fe? "

La respuesta fue afirmativa. Un sí rotundo. Había cruzado la línea cuando yo creí lo que Dios decía de Su hijo Jesús: Él deseaba ser mi Salvador. Acepté la oferta y ahora mis oídos reciben lo que Él dice, lo que Él promete.

Como ciudadana de esta nueva tierra, tenía derecho a la misma promesa que hizo hace mucho tiempo: "Si permanecéis en mi palabra, seréis verdaderamente mis discípulos. Entonces sabrán la verdad, y la verdad los hará libres. Así que, si el Hijo los libera, seréis verdaderamente libres "(Juan 8:32, 36).

## **Oración**

Padre, gracias por la nueva tierra que preparas para aquellos que buscan la libertad en Tí. Voy a formar mi hogar espiritual en el lugar donde Tú gobiernas, donde se habla la verdad y donde se establece la constitución de Tu amor eterno. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexion**

- ¿Dónde resides el día de hoy?
- ¿Tu pasaporte de fe está vigente?

- ¿Qué te impide cruzar a la tierra que Él te prometió?

## **Declara en voz alta**

A partir de este momento, voy a seguir adelante para cruzar la línea y entrar en la tierra de la libertad. Voy a entrenarme en la tierra que Dios me preparó. Declaro que soy de verdad libre de las heridas del pasado, de los recuerdos oscuros, los insultos, los abusos y los errores. Con el valor que Dios me dio, voy a residir en mi nuevo hogar donde mi valor resplandece y mis días brillan.

## *Día 3*

### *Ilusiones*

Tomamos fotos de todos los ángulos. Nuestra nieta era la acompañante de flores en la boda de mi hermano. Por lo tanto, las pilas de la cámara parecían que se estaban agotando de tantas fotos que tomamos.

Planificamos enviarlos a todo el mundo. Pero esos grandes planes se desvanecieron.

Camino a casa en el auto, la cámara se deslizó de la consola a los asientos y terminó hundiéndose en un vaso de agua. Ahí se fueron los retratos de nuestra princesa. Ahí se fueron nuestras esperanzas de lucir su hermosura.

Para calmar el momento de tensión, formé una sonrisa burlona y le dije a mi esposo: "Tal vez esta es una cámara a prueba de agua y no lo sabíamos."

Así soy, llena de ilusiones y esperanzas. De hecho, con respecto a asuntos más profundos, también me hubiera gustado seguir mi propio camino, el cual me llevaría al cielo. Y como muchos otros, solía creer que lo que me abriría paso al cielo sería lo siguiente: ser buena, orar con fervor, permanecer fuera de los problemas; o conseguir entrar al cielo por medio de mi religión; o deseando ser lo suficientemente bondadosa para lograr vida eterna.

Pero la verdad de Dios enderezó mis pensamientos y ahora señala el camino verdadero y fiable que se encuentra en el capítulo 10 de Romanos. Los pasos son tres:

1. "Si confiesas con tu boca que Jesús es el Señor
2. Si crees en tu corazón que Jesús dio su vida por tus pecados  
y
3. Si tu boca declara que Dios lo levantó de los muertos, serás salvo.

## **Oración**

Padre, gracias por hacer que recibamos nuestra salvación en una forma tan simple pero impactante. Ahora sé que es fácil ser salvo del infierno y entrar en el cielo. Confieso que hubo un tiempo cuando yo dudaba que la ruta de acceso hubiese sido tan simple. Pero ahora doy gracias porque cuando me comprometí en seguirte, mi corazón se transformó. Mi vida cambió, mi alegría fue renovada y la esperanza para la eternidad volvió a mí. Te doy las gracias en el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexion**

- Después de que respires tu último aliento, ¿dónde crees que pasarás la eternidad?
- ¿Eras como yo, equivocado acerca de la manera de salvarte de la oscuridad eterna?
- En este momento, ¿Está Jesús tocando la puerta de tu corazón?

## **Declara en voz alta**

Hoy cambio mis sueños por hechos: Tendré la valentía para levantar la cabeza y decir "sí" a Jesús. Sin reservas, dejaré atrás el pecado que manchó mi vida, con la garantía de que Jesús murió por todos ellos. Viviré segura de mi eternidad. Y porque tengo esa garantía, hoy comienzo una nueva vida, triunfante y llena de valentía para enfrentar cualquier cosa.

## *Día 4*

### *Atrapado*

¿Podría ser yo tan tonta como estos monos? Me enteré de que la gente en un país exótico había encontrado una manera de capturar monos sin hacerles daño: colocan fruta dentro de un recipiente transparente, los monos huelen la fruta madura, meten sus delgados y peludos brazos y agarran un puñado de fruta. Debido a que la abertura es estrecha, no pueden sacar la mano hecha un puño. Es entonces cuando una red se les tira encima, atrapándolos con seguridad.

¿Alguna vez has estado en esa situación? Yo también. Cuando nos aferramos a la autocompasión, la red de penumbra está lista para cubrirnos. Cuando nos aferramos al desaliento, la red de la desesperación está lista para capturarnos. Cuando el resentimiento atrapa las viejas heridas, la red de la amargura está lista. Y cuando nos aferramos a las inseguridades, la red de la duda se cierne sobre nosotros. Estamos atrapados tal vez porque no somos más sabios que esos monos. Pero bueno, Dios conoce nuestro corazón obstinado, nuestras maneras necias y nuestra debilidad humana. Anhelamos la libertad, sin embargo, nuestro apretón es bastante fuerte. Pero cuando llega el momento en el que admitimos que estamos cansados de la reclusión, la libertad a través de Jesús se encuentra cuando decidimos soltar inseguridades, temor, ansiedad y preocupación. "Así que si el Hijo los libera, serán ustedes verdaderamente libres" (Juan 1: 8: 36).

## **Oración**

Padre, confieso haber sido atrapada por la autocompasión cuando perdí mi vista. Me aferré a la amargura y la tristeza. Pero tu amor me liberó, quedé libre para vivir con la esperanza que se volvió en pasión y la alegría. Te doy las gracias en el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Te sientes atrapado últimamente?
- ¿Qué te impide reconocer lo que te ata?
- ¿Qué necesitas para que puedas soltar lo que sujetas en el corazón y recibir la libertad de Jesús?

## **Declara en voz alta**

Hoy es el día que me libero de lo que me mantiene atrapada en la autocompasión. Estoy dejando a un lado las relaciones tóxicas, los hábitos nocivos, la actitud equivocada y cualquier punto de vista crítico. Ahora poseo la valentía para decir "NO" al pensamiento erróneo y "SÍ" a la verdad liberadora de Dios. Soy libre. Estoy verdaderamente libre porque Jesús me ha librado.

## *Día 5*

### *¿Gratificación Instantánea?*

No hace mucho, mientras cortaba una manzana, el cuchillo de cocina resbaló y me cortó el dedo. Después de que un leve sangrado paró, mi nieta de seis años de edad dió un vistazo y se quedó sin aliento. Pero al instante, puso su delicada mano a un lado de la herida y tomando mi mano con la otra, pronunció estas palabras: "Dios, por favor sana el corte de mi Nana cuando quieras, Señor. Tal vez hoy, tal vez mañana. En cualquier momento que quieras, Señor."

¿De dónde aprendió eso? No creo que fuera de mí, mis oraciones tienen un tono diferente: "Señor, ¿puedes realizar ese milagro en este momento? ¡Ahora mismo, Señor!"

Aunque sea varias décadas mayor que mi nieta, estoy aprendiendo de ella. Aprendí a dejar que Dios decida cuándo realizará la sanidad del dolor. Él sabe cuándo han de volver los primeros momentos de paz, cuándo se darán a conocer las respuestas y, si fuera su voluntad, cuando esos sueños se convertirían en realidad. Tengo que aprender a enfrentar cada momento a la vez, y aunque no vea la respuesta de inmediato, la promesa que nuestro Señor nos hizo, me dice que Él ve, observa y oye mis plegarias: "Pacientemente esperé a Jehová, se volvió hacia mí y escuchó mi clamor ". (Salmo 40: 1)

## **Oración**

Padre, confieso que la impaciencia marcó mi actitud cuando estaba desesperada por una respuesta. Gracias por mostrarme el poder de la paciencia y la importancia de confiar que tu respuesta llega en el momento y la forma perfecta. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Qué roba tu paz mientras esperas la respuesta del Señor?
- ¿Cuanta paciencia tienes mientras esperas el momento indicado de Dios?
- ¿Qué te impide confiar en que Él te brindará la respuesta?

## **Declara en voz alta**

Hoy voy a cambiar mi impaciencia por una espera tranquila en el Señor. Voy a ejercer valentía de creer que Él está en control de todo, de los resultados y todos los detalles. Tengo la certeza de que Dios está obrando en mi situación. Mientras espero, voy a recibir Su gracia para que la calma me llene el corazón.

## *Día 6*

### *La Mejor Amiga*

Marty, mi mejor amiga en la universidad, fue mi dama de honor. ¡Qué momentos más dulces experimenté en aquellos días! A pesar de los años, hemos seguido con nuestra amistad y todavía compartimos momentos dulces juntas, aunque no tan a menudo, y atesoramos recuerdos felices. Recordamos los momentos de diversión cuando bailábamos en discotecas y compartíamos la alegría en las bodas de otras amigas.

Claro que no todo fue alegría. También hemos compartido tristezas y etapas dolorosas repentinas y entendemos los puntos de vista diferente la una de la otra. Secamos nuestras lágrimas mutuamente durante decepciones de la vida. Y, muchas veces, esas decepciones son parte de la amistad pero, o bien construyen un fuerte vínculo, o lo destruyen.

Apreciamos la amistad porque nos aguantamos todo.

Y aunque yo no lo sabía, en un aspecto espiritual, Jesús anhelaba ser mi mejor amigo. Me di cuenta de este hecho muchos años después.

Para mi alegría, Su amistad había dado un paso más para demostrar Su amor, Su compromiso y Su promesa: "Vosotros sois mis amigos, si hacéis lo que yo os mando, ya no os llamo siervos, porque el siervo no sabe lo que hace su amo. En su lugar, yo os he

llamado amigos, porque todo lo que he aprendido de mi Padre os lo he dado a conocer. No me escogieron ustedes a mí, sino que yo los escogí a ustedes y los comisioné para que vayan y den fruto, un fruto que perdure.” (Juan 15:16).

## **Oración**

Padre, confieso que a menudo hice caso omiso del mayor regalo de tu hijo Jesús, quien murió por mí, por mis pecados y para darme la vida eterna, que es ahora mía. Cuando la vida me falla, cuando vienen las decepciones y cuando la oscuridad me rodee, voy a recordar lo que hiciste por mí. Sé que Tú eres el amigo con el amor que nunca termina, con el apoyo que nunca se desvanece y el poder que nunca disminuye. Gracias por ser mi mejor amigo. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Quién es tu mejor amigo?
- ¿Qué consideras que es un buen amigo?
- ¿Qué clase de amigo eres?

## **Declara en voz alta**

Hoy empiezo por reconocer al amigo que me da valentía. Al sentirme sola, derrotada o triste, voy a confiar en Jesús, el amigo que dio Su vida por mí. Voy a contar con Su compañía para mantenerme alentado, esperanzado, seguro y con paz interior. Cuando los amigos me fallen, cobraré valentía y confiaré en Él, y en Él solamente.

## ***Día 7***

### *Primeros Pensamientos*

“¿Dónde está mi abuelito?”, preguntó mi nieta de 5 años de edad al momento de abrir los ojos por la mañana.” Tu abuelito ya se fue a trabajar”, le contesté sonriendo por la tierna preocupación por su abuelo. “Quiero estar con él... Yo sólo quiero un abrazo de él. Lo amo tanto”, dijo.

Después que la dulzura del momento se desvaneció, un recordatorio no muy dulce me vino a la mente. Me pregunto qué emoción me llena por la mañana. ¿De veras tengo esos deseos profundos de estar en la presencia de mi Padre celestial desde el momento que abro los ojos? ¿Anhele estar con Dios, en Su presencia, busco Su compañía? Pues mis pensamientos se van a menudo por otros lugares: las tareas cotidianas, las responsabilidades, las preocupaciones de la vida.

¡Qué diferente sería si pensáramos como mi nieta! Si nos despertáramos cada mañana con un anhelo por Él en el alma y con un deseo de ser guiados por Su gracia. Dios conoce la debilidad nuestra. Él sabe cómo comenzamos nuestro día, corriendo a través de las tareas diarias. Sabe cómo nos servimos una taza caliente y humeante de estrés, con unas cucharadas de preocupación y nos dejamos atrapar por el miedo. Él ve cómo cedemos a la inquietud por la noche. Pero Él también sabe cuán profundamente queremos la paz, la seguridad y la victoria en todas las etapas de la vida. Él da

Su instrucción directa: “Mas bien, busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas les serán anadidas.” (Mateo 6:33).

## **Oración**

Padre, confieso que las preocupaciones llenan mi mente apenas me despierto. He sido una tonta al buscarte sólo cuando llegan los problemas, los desafíos y cuando aparecen amenazas. Te pido que me des la sabiduría para elegir primero pensamientos que estén llenos de Tu palabra, instrucciones y promesas. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Qué llena tu mente al abrir los ojos por la mañana?
- ¿Qué anhelo llena tu corazón?
- ¿Cuál es el orden de tus prioridades últimamente?

## **Declara en voz alta**

Hoy recibo la sabiduría para comenzar mis días con pensamientos del poder de Dios, poder que está dentro de mí. Como hija de Dios, tengo la valentía para rechazar las distracciones que me impiden centrarme en Dios, y para reflexionar sobre sus caminos, Su disposición para todas mis necesidades, y Su orientación hacia la victoria. Hoy, mis pensamientos se dirigen hacia Él, para tener éxito y prosperidad en mi vida.

## ***Día 8***

### ***Presté Atención a tu Llamada***

Es hora de cambiar las sábanas de nuevo. Nuestras habitaciones para huéspedes, de vez en cuando, hospedan a un montón de amistades y parientes. Mi esposo y yo tenemos una pasión: realmente nos deleitamos con la visita de todos ellos.

La experiencia es una verdadera alegría! Entre nuestros invitados, hospedamos alguna vez amistades un poco tímidas. Otros bastante divertidos. Algunos son singularmente interesantes (como los adolescentes de Taiwán que estuvieron alojados en casa el año pasado). Y hay otros, como mi amiga, quien es un tanto intrépida. Ella se instaló en nuestra habitación de huéspedes en el segundo piso. En una ocasión, en la quietud de la noche, oyó un ruido afuera. Levantó las persianas, y se asomó por la ventana. Al ver a un grupo de adolescentes le pareció que el cuadro que veía era un poco sospechoso. Ellos claramente no eran de la zona. Todos salieron del coche y comenzaron a merodear por la acera.

Ella abrió la ventana, y con voz autoritaria les dio un grito: "¡Vuelvan a entrar al coche!" Se quedaron atónitos. Entonces, llenos de susto, veían alrededor tratando de determinar el origen de esa orden. En cuestión de segundos, se deslizaron en el interior del coche y se fueron en seguida.

Cuando mi amiga me contó ese episodio, me reí a carcajadas. Esa noche, mientras intentaba dormir, me pregunté cuántas veces Dios también había dado una llamada dirigida hacia mí. Pero, demasiado ocupada, merodeando por la vida, no ponía atención.

Aun, en esta etapa de mi vida como sierva del Señor Él me encuentra en el torbellino de las tareas cotidianas y actividades. Incluso podría estar llamándome para darme una nueva dirección, un camino diferente, una oportunidad mejor. Pero es tan difícil oír su voz en medio del ajetreo.

Sin embargo, mirando através ventana de los cielos, Él nos dice en voz alta: "Yo soy el Cristo, Yo soy el que te sostendrá. Yo te he hecho y voy a llevarte. Voy a mantenerte y voy a rescatarte". Isaías 46: 4.

## **Oración**

Padre, ¿cuántas veces fui sorda y no escuché tu voz, la que brinda tranquilidad? No escuché Tu palabra la que me garantiza tu gracia y victoria. Enséñame a reconocer tu voz cuando estoy merodeando por la vida sin rumbo o propósito. Estaré atenta a tus palabras para vivir una vida plena.. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Cuán ocupada está tu vida hoy?
- ¿Qué es lo que Dios te está diciendo hoy?
- ¿Cuándo fue la última vez que escuchaste Su voz?

## **Declara en voz alta**

Hoy es el día en el que abro mi corazón para reflejar en tu mensaje.  
Voy a cobrar mayor valentía para decir no a las órdenes del mundo.  
Y a la vez, escuchar, recibir e interiorizar plenamente Tus dulces promesas.

## *Día 9*

### *¡Qué Victoria!*

A veces soy simplemente demasiado entrometida. Me encontré con una nueva amiga de Nigeria la semana pasada y, tratando de conocerla más, le hice un sinfín de preguntas acerca de su cultura. "¿Y qué tipo de comida sirven en tu país?"

"Oh, verduras, arroz y todo tipo de cosas...Pollo principalmente," dijo

"Si" le dije, "como tú sabes, comemos mucho pollo aquí también."

"Claro, pero nosotros criamos nuestras propias gallinas. Y es muy importante proteger a los polluelos de las aves que van y se las comen".

"Si?, ¿y cómo lo hacen?",le pregunté.

"Las pintamos de color rojo," dijo sin chistar. "Eso confunde a las aves. No se dan cuenta que son pollitos".¿Pintan los pollos? ¡Qué solución más inteligente! pensé.

Pero por otro lado, pienso que a veces somos como esos pollitos, vulnerables, inocentes, cacareando sin darnos cuenta del peligro, sin reconocer que el enemigo está demasiado ansioso por devorarnos.

Pero pintar nuestro corazón con un color diferente podría ser la solución. Aquí hay tres colores que podríamos considerar:

- Verde. Tenemos la esperanza y garantía en la protección de Dios. Los versículos en Efesios 6 nos dan el permiso para usar la armadura que protege contra los ataques del enemigo.

-Rojo. Para mostrar la sangre de Jesús que nos cubre y protege de la angustia que traen los momentos difíciles. Estamos protegidos de cualquier efecto negativo que la adversidad nos puede traer. Estamos seguros con Su protección de la incertidumbre del mundo.

- Amarillo. Para que luz que este dentro de nosotros brille. Las luchas que enfrentamos nunca podrán derrotarnos. Pero a su vez, van a ser la razón misma para que nuestra luz resplandezca con el triunfo que Dios nos brindará.

Caminando con el color de la victoria pintada en nuestra alma, vivimos cada momento con la tranquilidad de Jesús. Él mismo nos dijo: "El ladrón no viene sino para hurtar y matar y destruir. Yo he venido para que tengan vida, y la tengan en abundancia". (Juan 10:10).

## **Oración**

Padre, confieso la frecuencia con la que pasé mis días vulnerable, débil, perdida y temblorosa. Pero ahora sé que estás presente para cuidarme y protegerme. No seré presa fácil para el enemigo. Camino segura, confiada y disfrutando de la vida, plena y abundante que prometes. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Qué amenaza tu paz hoy?
- ¿Qué harás para protegerte?
- ¿Cómo enfrentas cada día sabiendo que Dios te protege de todo?
- ¿Qué tienes que cambiar para seguir tu vida con la seguridad de Dios quien te guarda?

## **Declara en voz alta**

Declaro que, como hija de Dios, estoy protegida de la maldad y de lo que el mundo podría poner contra mí. Con el poder de Dios obrando en mí, no temeré ni palabras, ni actitudes, ni situaciones o conflictos que me amenacen. Nada podrá robar mi alegría o disminuir mi valor.

## ***Día 10***

### *Utilice la Herramienta Adecuada*

Si hubieses vivido en Bolivia en los años 60, un viaje al salón de belleza para un corte de pelo era un lujo extremo. Por lo tanto, lo que hizo mi mamá cuando yo era pequeña era muy práctico: colocaba un recipiente sobre mi cabeza para cortar mi flequillo y tengo pruebas de los resultados, fotografías que encontré en el fondo del armario.

Mamá hacía lo mejor que podía, pero admitió que para cortar mi cabello, no utilizó la herramienta adecuada. "Está bien, mamá", le dije, "usaste lo que tenías disponible." Pero ella no es la única. Cuando se trata de medir otras cosas de la vida, también utilizamos la herramienta incorrecta para medir. Por ejemplo, agarramos la vara de medir incorrecta cuando se trata de medir nuestro nivel de felicidad.

Equivocados, juzgamos que una vida es buena cuando carecen problemas. Medimos el nivel de nuestra seguridad por el tamaño de nuestra cuenta bancaria. Determinamos cuanta alegría tenemos si es que no hay problemas y luchas. Y calculamos el nivel de nuestra paz si carecemos de desafíos.

¿Podría ser un poco atrevida y hacerte esta pregunta, la misma que me hago a mí misma: ¿qué utilizas para medir la felicidad en tu vida?

Te sugiero que botes esa herramienta poco fiable que se supone que mide nuestro grado de felicidad. La mejor manera de medir es calcular qué tan cerca a Dios está nuestra situación. ¿Cuán cerca de Él está nuestro dolor y ansiedad?

Así, usando la vara de la fe, declaramos: "El Señor está cerca. No se inquieten por nada. Más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús " (Filipenses 4: 6).

## **Oración**

Padre, cuán equivocada estuve al medir mi felicidad usando la guía del mundo. Cuan ingenua fue mi forma de pensar que la vida sería libre de adversidades. Pero ahora me alegro porque te tengo a ti. Confío en tu poder y amor, las herramientas perfectas para destruir el estrés y la preocupación que pueden interponerse en mi gozo, mi paz y seguridad. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Qué nivel de felicidad marca tus días?
- ¿Cómo la mides?
- ¿Qué herramienta utilizarás de ahora en adelante para medir el grado de tu gozo?

## **Declara en voz alta**

Tengo la herramienta perfecta para derrotar cualquier ansiedad, estrés o miedo, porque Dios tiene el control de mi vida, de mis días y mis anhelos. Hoy voy a aumentar mi valor para afirmar que Dios

Vivir Con Valentía

está guardando mi mente y corazón. Tengo el valor de desprenderme de las herramientas humanas para medir la felicidad. En lugar de ello, en cada oportunidad, voy a buscar al amor de Dios por mí, amor que no tiene medida.

***Día 11***  
***Mirar Hacia Arriba Para Poder***  
***Vislumbrar la Paz***

“Estaba caminando en el jardín, entre las filas de flores de color púrpura”, dijo mi amiga. “Luego capté el aroma de una deliciosa fragancia, seguí el olor, tratando de averiguar de dónde venía. Miré a mi alrededor, hacia mi derecha, hacia mi izquierda, a través de varias hileras de flores, y también me fijé en las esquinas, en la parte posterior, y delante del jardín. No logré captar el origen de tan dulce aroma”, me contaba.

Entonces, dio un vistazo hacia arriba: allí estaba! Casi tan alto como los cables eléctricos, habían arbustos de lilas formando un dosel en su cima despidiendo ese exquisito aroma. ¿Alguna vez hicistes lo mismo? Afanados, buscando la fuente del aroma de la prosperidad, del éxito y de la alegría, a veces pasamos toda una vida buscando, mirando por todos lados. Nos encontramos con la fuente divina cuando nos toca levantar los ojos y mirar hacia arriba al dador de todo lo que es hermoso y colorido. Bañados por la fragancia de Su amor puro.. "Tu amor, Señor, llega hasta los cielos, tu fidelidad hasta las nubes. Tu justicia es como los montes de Dios, tus juicios, como el gran abismo". Salmo 36: 5-6a

## **Oración**

Padre, yo fui quien perdí tanto tiempo buscando lo que necesitaba en los lugares equivocados. Pero cuando miré hacia arriba, encontré lo que me llena, lo que me satisface y lo que me trae el aroma delicioso del gozo genuino. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Dónde has estado buscando ese aroma de satisfacción?
- ¿Qué has encontrado en tu búsqueda?
- ¿Qué sucede cuando haces una pausa y miras más allá de lo que dicta el mundo?

## **Declara en voz alta**

Hoy dejo de buscar, por respuestas engañosas. Mis ojos estarán primero fijos en el poder de Dios. Voy a recibir la valentía que necesito, la paz que anhelo, y la satisfacción que me llena.

## *Día 12*

### *Recalcular*

La tecnología se pone cada vez más incómoda e invasiva. La capacidad de un sistema GPS para identificar una ubicación exacta es un poco espeluznante. Y si yo mandara un “tweet” desde una habitación de un hotel, ¿todo el mundo sabría dónde estoy? ¿Me estoy convirtiendo en una paranoica acerca de mi privacidad? Tal vez es así.

Pero, aplicando la tecnología a un plano espiritual, ¿sabemos que Dios es el divino GPS?

Él es quien sigue todos los detalles de nuestras vidas, lo ha hecho desde un principio. Él sigue cada movimiento que tú y yo hacemos. Y con poder sobrenatural, Él rastrea las inseguridades, las frustraciones ocultas e incluso las preocupaciones que se esconden detrás de una sonrisa. Nuestros momentos difíciles para Él son familiares, así también lo son nuestros más hondos secretos. Él está consciente de todo lo bueno y lo malo. Y es así como dice Su palabra: "El SENOR protege la vida de los íntegros, y su herencia perdura por siempre. En tiempos difíciles serán prsperados; en épocas de hambre tendrán abundancia (Salmo 37: 18-19).

## **Oración**

Padre, desastres se ven por todas partes. La adversidad está presente en cada esquina. Pero te doy las gracias por estar al tanto de cada detalle de mi vida. Me darás lo que necesito, lo que anhelo, y lo que deseo. Confío en ti y puedo anticipar que tu guía estará donde sea que yo vaya. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Qué secretos escondes en tu corazón?
- ¿Qué seguridad tienes sabiendo que El Señor conoce tus pasos?
- ¿Cómo cambia tu vida sabiendo que el poder del Señor te brindará todo lo que necesitas?

## **Declara en voz alta**

Hoy será el día en el que quedaré limpio y libre de todos mis más íntimos secretos, de mis más oscuros pecados y mis muchos errores. Todos ellos El Señor los conoce. Él acepta mi arrepentimiento, me perdona, olvida mis pecados y prepara lo mejor para mí. Con esa tranquilidad, yo cobro la valentía para enfrentar lo que el día de mañana traerá.

## ***Día 13***

### *Longevidad Espiritual*

¿Masticar hojas de coca todos los días? ¿Quién haría una cosa tan ridícula? Bueno, un hombre de 123 años de edad da sus razones:

Reuters Bolivia: "agricultor indígena boliviano, Carmelo Flores, quien podría ser la persona más anciana que ha vivido, atribuye su longevidad a los granos de quinoa, a setas de ribera y el masticar coca las veinticuatro horas del día".

Siendo de Bolivia, yo me crié comiendo quinoa. Y mascar hojas de coca, para el pueblo indígena, es tan común como los disturbios en las calles de La Paz.

Pero, aunque vivamos en las calles del centro de Nueva York o en las zonas rurales de Bolivia, el número de años que vivimos en esta tierra no hace ninguna diferencia, no tiene sentido o significado.

Lo único que importa es que cada día sepamos en manos de quién estamos, en quién vamos a confiar, y el plan de quién vamos a seguir. Cada día puede afectar a alguien y cada temporada de nuestras vidas presenta un mensaje a los que nos rodean.

¿Qué mensaje y legado está trazando tu vida? ¿Por qué es necesario contar cada minuto? Porque "En cuanto al hombre, sus días son como la hierba, que florece como la flor del campo; el viento sopla sobre ella y se va, y su lugar ya no existe más. Sin

embargo, desde siempre y para siempre el amor del Señor está con los que le temen, y Su justicia para los hijos de sus hijos, con los que guardan Su pacto... ". (Salmo 103: 15-18).

## **Oracion**

Padre, con cada cumpleaños que celebro, me alegro porque me llevas más cerca al destino que preparaste para mí. No quiero concentrarme en el largo de mi vida, pero en tu poder que vive en mí y así poder hacer frente a cada momento, de cada día. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Por Cuánto tiempo desearías vivir?
- ¿Qué es lo que tu vida está revelando hasta hoy?
- ¿Estás confiando en el poder de Dios que te sostiene cada momento?

## **Declara en voz alta**

Hoy comienza el legado que dejaré. Los que me rodean sabrán que en medio de las dificultades, tuve la valentía para seguir adelante. Y, ante toda adversidad que la vida me presentó, confié en Dios, creyendo y viviendo con paz en mi alma.

## *Día 14*

### *Herramientas de Enseñanza*

Me senté al lado de mi nieta de cinco años de edad. Juntamos las manos: "tenemos que orar." Así es como empezamos cada día, pidiendo a Dios para reprender a todo espíritu de desobediencia o pereza. A su tierna edad, desde un principio, ella aprendió el significado de la palabra "reprender".

La tarea de educarla en casa es a veces difícil y desafiante, pero sobre todo, es deliciosamente gratificante. A veces tengo que ser dulce, otras, tengo que ser firme. E incluso a veces, contundente como una tigresa.

Es cierto que Dios se ocupa de mí y me educa con el mismo patrón. Él varía su enfoque cuando mis caprichos me llevan en una dirección equivocada, Él susurra la corrección. Cuando el miedo llama a la puerta, él repite sus promesas. Pero cuando la crisis sacude mi mundo, el poder de su voz de mando no puede ser ignorado.

Tal vez Él está obrando así ahora mismo en tu vida, en tu circunstancia y en tu angustia. Él no solo está susurrando dulcemente, quizá está afirmando firmemente este comando: "No te he mandado para que sufras. Sé fuerte y valiente. No estés aterrorizado, no temas ni desmayes, porque Jehová, tu Dios, estará contigo en dondequiera que vayas". (Josué 1: 9)

## **Oración**

Padre, a menudo me engaño a mi misma y pienso que no necesito tus mandamientos y tus instrucciones firmes. Cuando me llene de miedo y ansiedad, cuando el camino se ponga duro, recordaré tu promesa que me tranquiliza, para que esté segura de que estás conmigo. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Cómo reaccionas a los mandamientos de Dios?
- ¿Qué es lo que Él te dice en este momento?
- ¿Qué consuelo encuentras cuando sabes que Dios estará contigo en cada etapa?

## **Declara en voz alta**

Hoy obedezco el mandato de ser valiente, ser audáz y caminar con seguridad en el territorio de la adversidad. Declaro que el miedo no me afectará ni me aterrorizará. En lugar de ello, tomaré pasos firmes en el camino que trazó Él Señor para mí.

## *Día 15*

### *Ataques de Tiburón*

Las películas en 3D son bastante interesantes, a menos que uno no sea una persona no vidente. Pero aunque yo lo sea, no me opondría a que mi nieta de cinco años de edad disfrute de este espectáculo tan encantador de Sea World.

Mi nieta y yo seguimos juntas agarradas de la mano hacia el teatro. La música empezó con un gran estruendo, los sonidos rebotaron por las paredes. Al principio, ella estaba hipnotizada, girando a su alrededor para captar las imágenes de la pantalla de 360 grados. Pero de repente, la música llegó a un crescendo. Ella se aferró a mí, clavando su carita en mi pecho. "Tengo miedo, Nana. Los tiburones me están atacando". La abracé fuerte. "Está bien," le dije, "Se ven cerca a ti debido a las gafas que llevas puestas." ¡Qué curioso! Nosotros por otra parte, aun adultos, también somos engañados cuando se trata de enfrentar a los tiburones de los problemas de la vida, ¿verdad? La adversidad parece estar tan cerca que nos ponemos nerviosos y temblamos. Pensamos que nos va a morder y desgarrar a pedazos nuestra seguridad.

Pero no muy lejos, la voz de Dios se escucha y parece decir: "Tu temor es debido a las gafas 3D que llevas puestas. Ellas son humanas, imperfectas y limitadas. El panorama es diferente conmigo. Mi paisaje es divino. La realidad de mi plan para tu vida tiene otra imagen, no la tuya, sino la mía, única para ti". El

recordatorio de la protección de nuestro Padre divino se repite una y otra vez. Tu escudo del peligro es firme. Y tu guardia es tan cierto como Su palabra: "Por tanto, no te preocupes por el mañana, porque mañana tendrá sus propios afanes. Basta a cada día su propio mal". (Mateo 6:37). Cuando los problemas del día se presenten, confiaremos en Él para la solución. Y con nueva claridad, veremos a través de las nuevas gafas de fe para ver cómo se desvanecen las amenazas.

## **Oración**

Padre, ¿cuántas veces he temblado ante la idea de los problemas potenciales del mañana? Pero ahora te doy las gracias porque a causa de tus promesas, puedo quitarme esas gafas que distorsionan la realidad de tu refugio. Me alegro al saber que la pantalla desplaza ante mi tus escenas de amor protector. Eso demuestra que me sostienes en tus manos, colocando los brazos de la seguridad y la confianza en torno a mi corazón preocupado. Gracias por el final feliz que anticipamos cuando confiamos en ti. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Qué tipo de gafas llevas puestas últimamente?
- ¿A dónde vas a buscar refugio?
- ¿En manos de quién pones tu seguridad?

## **Declaro en voz alta**

Hoy voy a ver a mis circunstancias a través de los ojos de Dios, van a parecer pequeñas en comparación con Su poder. No voy a

contemplar los océanos de la preocupación, sino que me pondré las gafas que magnifican Su mano obrando en cada detalle de mi vida.

## ***Dia 16***

### *Una Nota Personal*

Por esa razón tenemos amistades, para compartir lo alegre, doloroso, lo gracioso, y lo triste. Hace años mi querida amiga me contó los problemas que tenía con su marido. Él había sido osco, frío y poco sensible con ella. Pero de vez en cuando, le enviaba notas cariñosas y ramos de flores. Sin embargo, su comportamiento no cambiaba. Las notas eran amorosas, pero él seguía indiferente en su trato hacia ella. La sabia respuesta de ella tocante a las notas de su marido me impactó: "Yo necesito que tú SEAS la nota", le dijo. Esa petición hace relucir una gran verdad con respecto a las notas que Dios nos escribe en la Biblia.

Cada versículo repite que Él nos ama. Cada mensaje susurra calma en nuestra angustia. Cada amonestación es la construcción de nuestra protección. Y con cada promesa, Él mora en nuestra alma para cubrirla con una dulce paz a través de nuestras noches. Su Palabra es la nota más hermosa escrita con su amor.

A veces me pregunto por qué seguía tan atareada con mis actividades cotidianas, y por la noche, sin chistar, ponía mi cabeza sobre la almohada sin antes saborear esas notas personales. Pero, ¡qué diferente es cuando nos proponemos a deleitarnos con esos mensajes! Recibirlos, leerlos, creer en ellos y contar con sus promesas, ilumina nuestros días. Entonces la Palabra que es la voz de Dios nos de las herramientas para llegar al triunfo. Y confiando

en aquella victoria, la respuesta es semejante a la del salmista: "Mi corazón está dispuesto, oh Dios! Voy a cantar y hacer música con toda mi alma". (Salmo 105: 1).

## **Oración**

Padre, te doy gracias porque no importa cómo el mundo me trate, cómo las situaciones duras y ataques malignos me afecten. Tu nota de amor está grabada en mi alma. La nota divina de Tu palabra me lleva adelante paso a paso, de triunfo en triunfo. Te agradezco en nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Qué nota leíste últimamente para recibir consuelo?
- ¿Qué parte de la promesa de Dios trae paz a tu alma?
- ¿Qué nota le escribirás tú a Dios?

## **Declara en voz alta**

Me propongo leer las notas personales de Dios escritas específicamente para mí. Voy a creer lo que me dicen. Voy a tener la valentía para acoger cada mensaje. Declaro que cada una de ellas enriquecerá mi alma, y tengo la seguridad de que mi vida reflejará un nuevo brillo porque llevo notas divinas de Dios en mi corazón.

## ***Día 17***

### ***Dar el Crédito a Quien lo Merece***

Recientemente asistí a una reunión formada por un grupo de admiradores del Senador Marco Rubio. Todos guardaron silencio cuando él se dirigió al podio. Me senté en la primera fila al lado de mi amiga. La sesión se inició y al hablar, el senador Rubio, con la elocuencia que pocos poseen, detalló los problemas que enfrenta el país, las preocupaciones en su corazón y dio detalles de su compromiso hacia el pueblo.

Los temas que mencionó me llamaron la atención. Pero lo que me sacudió verdaderamente fue esta declaración: Cuando se le preguntó acerca de la posibilidad de postularse como candidato en la próxima elección presidencial, dijo con claridad que no solo oraría para poder tomar una buena decisión, sino también pediría la opinión de su familia. Él haría eso porque para ese entonces sus hijos serían mayores y capaces de contribuir a la decisión. Y añadió: "Está en manos de Dios. No siempre Él me ha dado lo que he querido, pero Él siempre me ha dado lo que necesitaba".

Me quito el sombrero ante el Senador Rubio por esa convicción. Admiro aquellos quienes tienen la valentía suficiente para dar crédito a Dios, dejando a un lado el miedo y atreverse a ser "políticamente incorrecto." Ya sea postulándose por la presidencia de un país, o postulando al próximo ascenso en el trabajo, o

dirigiendo un comité en la iglesia, Dios es quien manda, quien dirige y quien dicta los pasos.

En cada situación, esta Palabra aún resuena con la verdad poderosa: "Sólo Él es mi roca y mi salvación; Él es mi baluarte, nunca seré sacudido". (Salmo 62: 2).

## **Oración**

Padre, en la carrera para llegar al siguiente nivel en la trayectoria de la vida, nunca confiaré en mis propias habilidades, destrezas o talentos. Sino sólo en ti puedo encontrar la fuerza, la sabiduría y la seguridad. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Qué decisiones tienes que tomar hoy en día?
- ¿Cuál es la fuente de tu sabiduría para tomar decisiones?
- ¿En qué manera el mundo influye en tu decisión para tomar el camino correcto?

## **Declara en voz alta**

A partir de hoy, sé que Dios proveerá todo lo que necesito. Sé que las decisiones que tengo que tomar serán guiadas por su Palabra. Voy a estar segura de que Él me da la sabiduría para tomar las decisiones que le honran. No voy a dudar de que su poder está conmigo en cada momento.

## *Dia 18*

### *Refugio de la Tormenta*

Mi marido me tomó de la mano para comenzar nuestra caminata diaria en el parque del vecindario. "¿Qué te parece?" Le dije elevando la palma de la otra mano para sentir una que otra gota de lluvia. "Es sólo una ligera llovizna," dijo. "Sigamos". Así que nos fuimos, determinados a reducir un poco de peso. Pero al tiempo de hacer la segunda ronda en la caminata, sin previo aviso, la ligera llovizna se convirtió en una tormenta. Nos lanzamos hacia el área bajo techo mas cercana y nos dejamos caer en un banco techado. Pero nos mojamos de todos modos. La fuerza del viento sopló de tal manera, que la lluvia nos llegó a mojar. ¡Ay cielos! Pero esa no fue la primera vez que me sucedía algo semejante. Había hecho la misma cosa antes. Cuando los problemas y el dolor, como la lluvia, se vertieron sobre mi vida, me refugié bajo la protección de Dios y busqué amparo bajo su consuelo. Pero el viento de la duda y el temor humano soplaron tristeza, mojando mi corazón con llanto.

¿Has experimentado lo mismo alguna vez? En medio de una lluvia de adversidad, corres para refugiarte en los brazos de Dios. Y, como yo, sabes muy bien y estás seguro de que Él te protege. Pero aún así, el viento de la duda e inseguridad humana hace que la lluvia de temor siga cayendo sobre ti.

Pero en ese estado de temor, no estamos solos. David también hizo lo mismo y dijo: "Mi corazón está dolorido dentro mío; los terrores

de la muerte me asaltan. Temor y temblor me han acosado, el terror me ha cubierto". Y agregó: "¡Si tuviera alas como las palomas! Me gustaría volar y estar en descanso. Ciertamente huiría lejos y permanecería en el desierto. Me apresuraría a mi lugar de refugio, lejos de la tempestad y la tormenta".(Salmo 55:40-8)

La angustia de David cambió como la nuestra debería hacerlo. En lugar de lamentarnos por nuestra circunstancia, deberíamos cantarle al sol de la seguridad divina. Su palabra nos hace recordar: "Dios es nuestro amparo y fortaleza, una ayuda siempre presente cuando estamos en problemas. Por lo tanto, no temeremos, aunque la tierra ceda y las montañas se caigan al fondo del mar, aunque sus aguas bramen y se turben y tiemblen los montes con su surgimiento." (Salmo 46: 1-3).

## **Oración**

Padre, confieso que, en una forma necia, permití que los vientos de duda entren a mi refugio. Ahora, tranquila voy a descansar en tu promesa de que eres mi ayuda siempre presente cuando enfrento problemas. Cuando me encuentro con inquietudes y en tiempos difíciles, voy a contar con tu poderosa protección. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Qué aspecto de tu vida necesita la protección de Dios?
- ¿Quién te ofrece el consuelo en las tormentas de la vida?
- ¿Cómo vas a profundizar tu confianza en la protección de Dios para el mañana?

## **Declara en voz alta**

Hoy me pondré fuerte contra cualquier duda. Me sentiré seguro bajo el paraguas de su amor. No voy a sucumbir a los vientos de la adversidad. Dios es mi refugio y me siento protegida de las tormentas que puedan venir.

## ***Día 19***

### *Capacidad*

“No sé como lo logras.” le dije a mi cuñada. Ella enfrenta su sordera como una campeona divina.

Se echó a reír. “¿A qué te refieres?” Me dijo. Luego añadió: “Yo soy quien se pregunta cómo lo haces, cómo sigues adelante con tanto aplomo a pesar de ser no vidente. Debe ser tan difícil el no poder ver, pero te las arreglas para lograr tanto.”

Sus palabras me conmovieron y le dije: “Es admirable la forma en que triunfaste más allá de tu sordera para alcanzar el éxito profesional y personal.” No hay duda que existe una mutua admiración entre mi cuñada, que es sorda, y yo, que soy no vidente. Esa noche pensé en cómo nosotras, con nuestras propias incapacidades, reímos, bromeamos, nos queremos profundamente y pasamos momentos encantadores, vamos de compras y preparamos la comida en la cocina.

El secreto de nuestra alegría se encuentra en el cambio de actitud que ambas decidimos escoger.

En caso de que nuestras discapacidades presenten un obstáculo, nos preparamos para encontrar un camino de triunfo, poniendo toda nuestra confianza, fe y seguridad en Cristo Jesús.

En lugar de permitir que el desaliento se apodere de nosotras, elegimos acercarnos a Jesús, buscarlo y contar con Él. Cobramos fuerza en su poder. Una y otra vez, aceptamos esta invitación de Jesús: "Vengan a mí, todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mi, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma. Porque mi yugo es suave y mi carga es liviana". (Mat. 11: 28-30).

## **Oración**

Padre, no importan las discapacidades, desafíos u obstáculos que enfrentemos en esta vida. Es tu paz la que buscamos. En momentos difíciles, encontraremos descanso para nuestras almas en Ti y en la dulzura de tu Palabra. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Qué obstáculos enfrentas ahora?
- ¿Por cuánto tiempo llevarás tu carga a solas?
- ¿Has sentido paz en tu corazón últimamente?

## **Declara en voz alta**

Hoy tomaré mi debilidad y la convertiré en una herramienta para hacerme fuerte. Acogeré cualquier incapacidad emocional o física para que Dios me use como verdadero siervo por medio de Su poder. Seré testimonio vivo de cómo Él convierte las debilidades en fortalezas para su gloria. Voy a tener la valentía de seguir adelante con determinación, con pasión y alegría.

## ***Día 20***

### ***Una Nación Bajo Dios***

Un postre decorado con crema blanca, roja y azul, ensalada de papas, parrillada, y pastel de manzana, forman parte del menú para la fiesta del 4 de julio. Y en mi corazón tengo fuegos artificiales de gratitud que estallan.

Hace algunas décadas, mis padres optaron por viajar a EE.UU. y formar nuestro nuevo hogar en este bello país. Y ahora recuerdo el impactante comentario que mi amiga hizo: "Yo nunca me convertiría en ciudadana de los EE.UU.". Cuando mi familia aterrizó en este país, nuestro sueño era convertirnos en ciudadanos estadounidenses, a pesar de que la decisión tenía un precio alto: tuvimos que renunciar a nuestra ciudadanía boliviana. Esta elección no fue difícil.

Hoy en día, las cosas han cambiado. Ahora uno puede tener doble nacionalidad. Pero eso no tiene sentido para mí: prometer lealtad a dos países diluye el compromiso. Si no estás de acuerdo conmigo, está bien. Pienso que el estar comprometido a una sola entidad, una nación, un gobierno y una sola fe, hace que nuestra devoción sea fuerte y firme. También aprendí esta lección en el aspecto espiritual, afirmando toda mi lealtad a Dios, sólo a Él, a Su palabra y Su camino.

Pero antes de llegar a ese punto, mi compromiso era uno hecho a medias. Solía ser también fiel al llamado del mundo. Escuchaba sus susurros que traían los recuerdos de mi pasado, mis errores, mis fracasos y pecados. Escuchaba sus críticas dañinas.

Y caía en las tentaciones igual que antes.

¿Y tú, cuando Jesús susurra un “sígueme” a tu alma, asientes con la cabeza y te comprometes a hacerlo completa y totalmente? ¿O estás como aquél hombre al que Jesús le dijo "Sígueme." pero él respondió: "Señor, déjame ir primero a enterrar a mi padre."? Jesús le dijo: "Deja que los muertos entierren a sus propios muertos, pero tú ve y proclama el reino de Dios." Otro dijo: "Te seguiré, Señor; pero primero déjame volver atrás y decir adiós a mi familia". Jesús le respondió: "Ninguno que pone su mano en el arado y mira hacia atrás es apto para el servicio en el reino de Dios". (Lucas 9: 59-62).

## **Oración**

Padre, confieso que mi compromiso a veces falla. Te pido sabiduría para hacer que mi lealtad a ti sea completa, constant.. Te doy las gracias porque me amas incluso cuando me veo tentada a mirar hacia atrás. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿A qué estás aferrado todavía?
- ¿Conoces la libertad que se siente cuando Jesús se convierte en tu Señor?
- ¿Qué te impide comprometerte plenamente a Él?

## **Declara en voz alta**

Hoy voy a afirmar mi valentía, dejar atrás el pasado y vivir como ciudadano del Reino de Dios. Voy a tener la convicción de no volver a caer en viejos hábitos, relaciones tóxicas, ni tampoco permitir antiguos pensamientos dañinos. Me comprometo a brindar mi lealtad al camino de Dios, a su manera limpia, pura y digna.

## ***Día 21***

### *Purificación*

Mi marido y yo platicábamos en la cocina. “¡Qué frustrante es!”, le dije. “¿Por qué es que la necesidad de reparaciones en casa nunca terminan?”.

Recibimos notificación indicando que nuestro filtro de agua debajo del fregadero necesitaba ser cambiado. Nunca lo hubiésemos sabido ya que, en apariencia, el agua se veía limpia y pura. Pero aun así, llamamos a un técnico sin vacilar.

Antes de instalar el nuevo filtro, el técnico levantó el sucio que sacó del aparato, Éste había atrapado todas las impurezas, toxinas y productos químicos nocivos del agua.

Para muchos, sus vidas son semejantes a esa máquina. Por fuera, dirían que viven una vida, tal vez no pura, pero por lo menos limpia, pretendiendo que está libre de contaminantes emocionales o espirituales. Pero la realidad es que escombros se han acumulado; cosas han sido atrapadas por un tiempo bastante largo, quizá por años. La mayoría no pueden distinguirse a simple vista, pero, en el fondo, están ahí: las inseguridades, el egoísmo, la duda, la ansiedad, la envidia, la impaciencia y el rencor. ¡Cielos! El filtro está demasiado lúgubre. Pero tarde o temprano, Dios envía un aviso urgente indicando la necesidad de cambiarlo.

El momento indicado para hacer el cambio es evidente. Y la manera de hacerlo está disponible a todos.

Pero a pesar de que el cambio es preciso, es imposible hacerlo por nuestra cuenta.

Es por eso que Dios envió al instalador divino que, con su sangre, logró limpiarnos y dejarnos libre de las impurezas espirituales y emocionales. Nos provee de nuevas oportunidades para vivir sin escombros y así gozar de la frescura de una nueva vida. Y esa frescura, limpia y pura nos la promete en su palabra: “Porque la gracia de Dios que trae salvación, se ha manifestado a todos los hombres. Y nos enseña a decir "No" a la impiedad ya los deseos mundanos, pasiones, y vivir con dominio propio, vidas rectas y piadosas en la era actual, mientras aguardamos la bendita esperanza, la manifestación gloriosa de nuestro gran Dios y Salvador, Cristo Jesús, quien se dio a sí mismo por nosotros, para redimirnos de toda iniquidad y purificar para sí un pueblo que son los suyos propios, con anhelo de hacer lo que es bueno.

## **Oración**

Padre, durante años he vivido una vida obstruida con basura emocional acumulada. Te doy las gracias por la limpieza perfecta que tú lograste en mí. Gracias por la forma permanente de librarme de las manchas del pecado. Y te agradezco por enseñarme cuanto necesito para mantener mi corazón limpio. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Qué necesita limpieza en tu vida?

- ¿A quién le vas a pedir ayuda?
- ¿Qué tan profundo es tu deseo de vivir una vida libre y limpia de temores, preocupaciones, y de pecado?

## **Declara en voz alta**

Hoy es el día que comienzo la limpieza en mi corazón y en mi vida. Me deshago de lo que había obstruido mi corazón. Recibo de Dios la valentía para identificar lo que ha manchado mi alma. Y puedo ahora decidir y mantener mi corazón limpio y libre de los escombros del temor, angustia y ansiedad.

## ***Día 22***

### ***La fe Puesta a Prueba***

No hace mucho, mi esposo y yo nos dirigimos a la playa para visitar a unos amigos y relajarnos bajo los rayos del sol. Pero la emoción del viaje se tornó en inquietud. Sin darnos cuenta, la pantalla del tablero indicaba que teníamos sólo 14 millas que recorrer antes de que el tanque quede vacío: ¡Ay no!

No había salidas de la autopista, ni edificios, ni tiendas o señales de ninguna gasolinera. No había nada más que la carretera por delante. El indicador que marcaba lo que nos quedaba de gasolina para recorrer las catorce millas, de pronto se redujo a diez. Oramos. Pero a continuación, el indicador registró cinco. Finalmente solo teníamos suficiente gasolina para viajar dos millas más. Y nada en el horizonte más que campos interminables.

Por último, lo que temíamos: el indicador mostró cero millas. Fue entonces cuando me tragué las palabras de reproche que tenía ganas locas de decir, como la pregunta que suena más a acusación: ¿Por qué no te distes cuenta antes de partir en este viaje? Tal vez quise gritarle a mi querido esposo quien sudaba en el asiento del conductor. En realidad ambos sudábamos, no solo por los nervios sino también porque habíamos apagado el aire acondicionado para ahorrar gasolina.

Con voz un tanto preocupado dijo, "Seguro que una estación de servicio aparecerá en algún momento." No sé cómo, pero el coche todavía se movía por la carretera con el nivel de gasolina en cero.

Oramos juntos. Y por mi parte, seguí orando en silencio. "Tenemos que tener fe," le dije.

Hasta que una señal apareció a la distancia. Efectivamente, tomamos la siguiente salida y ahí estaba: una gasolinera.

¿Creo en los milagros? Sí. Pero antes que pienses que soy una mujer muy fuerte y con una profunda fe, no es así.

Yo decía que tenía fe, pero a la vez, había sacado mi teléfono celular y estaba lista para llamar a la compañía que brinda ayuda en carreteras.

Yo afirmaba que creía en milagros, pero en realidad, estaba dispuesta a tomar medidas para remediar la situación por mi cuenta. Es posible que tú hayas hecho lo mismo al enfrentar una situación difícil o algo que estaba fuera de tu control. Empiezas a sudar ya que no hay respuesta por ningún lado. La situación se pone imposible. Y aun después de orar, tomas cartas en el asunto y estás listo para resolverlo usando tu propia habilidad.

Dices que crees. Quieres confiar. Afirmas tener seguridad en Dios. Pero en el fondo, tu fe tiene océanos de duda. Está bien. Dios lo sabe. Es por eso que Él dijo: "Yo os digo la verdad, si tienes fe tan pequeña como una semilla de mostaza, puedes decir a esta montaña, 'Muévete de aquí para allá' y se moverá. Nada será imposible para ti." (Mateo 17:21).

## **Oración**

Padre, abundan las situaciones imposibles. Centenares de almas con dolor se ven por todos lados. Y nuestra fe se está esfumando. En el camino de la vida, estas dificultades nos traen angustia e inquietudes. Pero pondré mi fe, aunque pequeña, en ti y solo en tu poder, pues conviertes lo imposible en posible. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Qué es lo que te parece imposible hoy?
- ¿Qué seguridad tienes de que Dios cuida de ti y se encarga de los detalles
- ¿Cómo quitas la duda de tu corazón?

## **Declara en voz alta**

Hoy voy a dejar de confiar en mis propias habilidades, mis propios caminos, y mis métodos humanos para resolver situaciones imposibles. En lugar de ello, voy a tener el valor de creer, creer verdaderamente en los milagros. Voy a pedir que el poder de Dios intervenga y, sin estrés, ansiedad o duda, esperaré el resultado con paciencia y fe.

## ***Día 23***

### *Pasos en el Camino de la Gloria*

¿Qué sucede cuando tienes un niño de 3 años de edad, una tachuela en la mano, y una pelota enorme de goma? Lo has adivinado: tienes problemas. Antes de que pudiera detener a mi nietecito, su pequeña mano se dirigió hacia la pelota de ejercicio, maravillosamente inflada, mientras yo trabajaba en la computadora.

Sin vacilar, él pinchó la pelota y en cuestión de segundos estaba plana como un trapo mojado. La levanté y la boté a la basura.

Pero esa no fue la primera vez que fui testigo de semejante cosa. La vida hizo lo mismo conmigo. Cuando perdí la vista completamente, cuando mataron a mi hijo, el dolor me dejó sin aliento, volviéndome plana como un trapo, empapada con un profundo sufrimiento.

Pero en lugar de tirarme en el bote de la miseria, Dios me levantó, me dio el aliento de esperanza. Me llenó de su consuelo. Él me enseñó cómo lidiar con el sufrimiento y Él volvió a poner todo lo que necesitaba en el interior de mi corazón para restaurar la paz, la confianza y el gozo.

Él hará lo mismo contigo. De hecho, lo hace con cualquier persona que confía en Él, que desea y cree que Dios lo puede todo. Lo hace con aquellos que reciben con gratitud lo que Él ofrece.

En medio de tu sufrimiento, en medio de tu dolor, y en medio de la oscuridad de tu valle, no te quedes aplanada sin esperanza. El apóstol nos dice: "Dios de toda gracia, que nos llama a su gloria eterna en Jesucristo, después que hayas padecido un poco de tiempo, él mismo los restaurará y los hará fuertes, firmes y constantes." (1 Pedro 5:10).

## **Oración**

Padre, ¿cuántas veces me he quedado vacía, sin aliento, con un orgullo terco que me trae más miseria? No pude levantarme otra vez. Pero creo en tu Palabra y confiaré que soplarás en mí el aire de esperanza. Confío en que me darás, otra vez, lo que me mantiene llena de seguridad y fortaleza. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Qué fue lo que pinchó y aplanó tu alegría?
- ¿Qué respuesta has encontrado?
- ¿En quién confiarás para restaurarte?

## **Declara en voz alta**

Hoy, declaro que enfrentaré a mi sufrimiento con la valentía que abrirá mi corazón para poder escuchar a Dios. Cuando la tentación de hundirme en la auto-compasión aparezca, voy a ser fuerte y afirmar que Dios está obrando. Dios está reconstruyendo. Dios está sanando. Y declaro que lo nuevo en mí está emergiendo momento a momento.

## *Dia 24*

### *Fe Ciega*

¡Qué situación más inconveniente cuando el culto está a punto de comenzar y yo tengo ganas de visitar el baño! Con la paciencia de siempre, mi esposa me lleva de la mano hacia la entrada y me espera. Normalmente logro salir sin ningún problema. Pero a veces me atraso porque me pongo a platicar con amigas. Y cuando salgo, lo único que tengo que hacer es estirar mi mano hacia adelante. Y sin falta, en cuestión de segundos, su mano toma la mía y nos vamos. Desde que perdí la vista esa ha sido nuestra rutina. Nunca dudo que él va a estar allí, esperándome.

Me atrevo a confiar en su cariño en cada momento. Aunque no lo veo con mis ojos físicos, tengo que tener seguridad que él va a estar ahí. ¡Pero qué vergüenza! Confieso que la fe en mi esposo puede aparentar ser mayor a la fe en la presencia de Dios. ¿Has cometido el mismo error? ¿Depositastes demasiada fe en alguna persona? Pero cuando se trata de confiar ciegamente en Dios, es otra cosa, verdad? ¿Por qué dudamos que Dios está siempre listo para tomar nuestra mano? ¿Por qué tenemos reservas en cuanto a confiar que, en realidad, Él ya está junto a nosotros? ¿Por qué nos preocupamos pensando que estamos solos con nuestras preocupaciones? ¿Por qué no nos atrevemos a confiar plenamente? La vida sería más dulce y mejor si cambiáramos nuestro enfoque: "Voy a alabar al Señor, quien me aconseja; incluso por la noche a mi corazón instruye. Yo he puesto al Señor

siempre delante de mí. Porque está a mi diestra, no seré conmovido."(Salmo 16: 7-8).

## **Oración**

Padre, estoy tratando de aumentar mi confianza en ti. Cuando la vida se complica y me parece que no puedo encontrar la salida y el camino parece estar oscuro, voy a confiar en ti. Voy a aumentar mi fe para saber que tu mano está extendida para guiarme y llevarme a lugares tranquilos. Yo creo que estás cerca de mí. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿En quién pones tu confianza cuando la vida se pone difícil?
- ¿Quién te saca de momentos de soledad?
- ¿Cómo encuentras la presencia de Dios?

## **Declara en voz alta**

Hoy será el comienzo de una nueva y más profunda confianza en la mano de Dios. Voy a tener valor porque no estoy solo. No importa lo que enfrentaré, o lo desconocido que venga mañana, o lo que me tiente, voy a permanecer firme y no seré .

## ***Día 25***

### *Activación*

Un poco avergonzada, recibí la tarjeta de crédito que me entregaba el mesero del restaurante: "Rechazaron el cargo," me dijo.

Forcé una sonrisa y rebusqué mi bolsa. "Permíteme ver si tengo otra", le respondí.

Me pregunté a mi misma, por qué se había negado esa tarjeta, la cual acababa de recibir como regalo una semana antes. Cuando le pedí más detalles al mesero, la respuesta me hizo sonrojar aún más. "Usted tiene que llamar al número que aparece en la parte posterior de la tarjeta y activarla antes de intentar utilizarla." Di un suspiro. ¡Qué tonto detalle! Pero fui yo quien falló en seguir los pasos necesarios para utilizar la tarjeta.

¿Cuántas veces hacemos algo semejante? Tratamos de leer la Palabra de Dios, la leemos, intentamos utilizarla, pero no tenemos resultados. Y es porque a menudo fallamos en este detalle importante y único: aunque digamos que la creemos, en lo profundo del corazón la duda permanece.

Pero es cuando creemos, verdaderamente creemos lo que dice Su palabra, verdaderamente confiamos en ella es cuando se activa en nuestras vidas. Entonces podemos contar con el poder de Dios. Es entonces cuando podemos obtener la libertad. Adquirir la paz. Y lograr la victoria. Por eso, cuando enfrentamos dificultades,

problemas, tragedias, dolores y angustia en este mundo, es cuando nos preguntamos: "¿Quién es el que vence al mundo? Sólo el que cree que Jesús es el Hijo de Dios."(1 Juan 5:5).

## **Oración**

Padre, enséñame a activar tu Palabra en mi vida. Quítame cualquier duda para que sepa con certeza que tu voz en cada versículo es la forma de comunicarte conmigo. Derrama sobre mí la habilidad de creer, profundamente creer, y tener la completa seguridad que tu Palabra es lo que me permite vivir con triunfo en cada momento. Activa en mí la clase de fe que mueve montañas. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Cómo activarás tu fe en la Palabra de Dios?
- ¿Qué duda aún permanece en ti?
- ¿Qué voz escuchas para saber la dirección que tienes que tomar en tu vida?

## **Declara en voz alta**

Hoy afirmo que tengo la fe para creer. Tengo la fe suficiente para obedecer su palabra. Y tengo la fe y el valor para activar la Palabra de Dios en todas las circunstancias que enfrento hoy. Me niego a dudar. Declaro mi nueva creencia genuina en el poder de Dios que mora en mí.

## ***Día 26***

### ***¿Qué Dice tu Libro?***

Recientemente, mi querida amiga y yo entramos en un bonito hotel situado en la parte más concurrida de Miami, cerca del aeropuerto. Ella puso una canasta grande en mis manos. "Creo que este regalo es para ti", me dijo. Extendí la mano para sentir un enorme rozón de seda encima de ella. ¡Qué agradable sorpresa!

Sobre la mesa de noche estaba puesta una copia de mi libro: *Simplemente Salsa*, que se estaba a punto de presentar en EXPOLIT (un evento anual para los editores, dueños de librerías, artistas de música y distribuidores a nivel mundial, es un evento importante para el mundo literario; es emocionante y muy concurrido).

Quitó el celofán que cubría la canasta, rebusqué los artículos que se encontraban adentro, y sonreí con deleite. Entonces un pensamiento entró en mi mente: "Así debe ser el cielo. Entramos a la sala que Jesús nos ha preparado. Un regalo delicioso y encantador nos espera. Y junto a Él destaca el libro que escribimos con nuestras vidas". Un pensamiento precioso, no? Agradable hasta el momento en que examinamos lo que llenaría las páginas de ese libro. Cielos! ¿Que estará escrito en ellas? ¿Tal vez la lista de los logros de nuestra vida? ¿Tal vez incluirán los detalles de nuestros éxitos, lo que en el mundo logramos adquirir, lo que deseábamos, por lo que luchamos? ¿Detallarán las cosas que acumulamos?

¿O será que, en las páginas de nuestro libro, simplemente relucirá el profundo amor por Dios? ¿Cómo le hemos servido con todo nuestro corazón, mente y alma?

El momento de nuestra entrada a esa casa en el cielo puede ser pronto, o tal vez décadas en el futuro. Pero es preciso evaluar lo que contienen esas páginas de nuestra vida.

Como buenos editores, editamos nuestros días y corregimos cualquier equivocación. Y con firme decisión, borramos cualquier temor infundido, deseamos todo lo que nos desvía del camino de Dios, y sin duda, corregimos cualquier falsedad o noción equivocada como ésta: el solo hecho de ser una buena persona me permite entrar al cielo.

Y al redactar lo que llenaría esas páginas, evitaríamos cualquier insinuación de caprichos mundanos y deseos superficiales.

Así que, al ser un poco atrevida, me permito preguntarte: ¿Qué contendrá tu libro? ¿Vas a repasar el contenido de tu libro? ¿El mismo libro que estará puesto sobre la mesa de noche en la casa que Jesús te preparó?

Aunque los cambios y correcciones sean muchos y muy extensos, te animo a seguir adelante porque el esfuerzo vale la pena. Jesús dice: "No se angustien. Confíen en Dios, y confíen también en mí. En el hogar de mi padre hay muchas viviendas; si no fuera así, ya se lo habría dicho a ustedes." (Juan 14: 1-2).

## **Oración**

Padre, sé con toda certeza que estaré en la gloria del cielo, pues declaré que Jesús es mi Salvador. Y así con tu ayuda, anhelo llenar

Vivir Con Valentía

las páginas del libro de mi vida con capítulos que te hacen sonreír, que te complacen y que despidan una fragancia dulce para ti. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Alguna vez reflexionaste sobre el fin de tus días?
- ¿Qué estás escribiendo con tu vida?
- ¿Hay algo que quieres que Jesús borre de las páginas de tu vida?

## **Declara en voz alta**

Hoy es el día en que yo garantizo el cielo para mí. El libro que escribo con mi vida pone de relieve la valentía que ahora llena mi corazón, que dirige mis pasos y lleva a cabo todo lo que Dios planeó para mí.

## ***Día 27***

### ***Era Ciega y Ahora Veo***

“No sé cómo logras hacer todo lo que haces”, una amiga me dijo no hace mucho. Le sonreí.

“¿Cómo es que te maquillas, pones delineador y rímel, y hasta pintas tus uñas? Viéndote hacer todo esto, es difícil creer que eres no vidente”.

“Ay!,” le dije, “ojalá las cosas que mencionaste fueran los logros más importantes. Pero en realidad, no lo son”, le manifesté yo.

“Eres admirable.” Me dijo.

¡Qué dulce elogio! De hecho, ella pronto se convirtió en mi mejor amiga. Pero lo que ella no sabe es que cuando tenía la vista física, era espiritualmente ciega. Estaba confundida porque pensaba que el solo asistir a la iglesia todos los domingos significaba que era una persona buena. Creía que mis títulos universitarios me brindarían seguridad. Confiaba que la popularidad me traería alegría. Un cuerpo escultural y un armario lleno de ropa bonita me brindarían felicidad.

No fue así. Por más que buscaba obtener todo eso, más insegura estaba, más inferior a otros me sentía y más angustia experimentaba al no poder alcanzar los mismos niveles de logros que otras personas.

Mientras batallaba esos anhelos terrenales, algo sucedió. Debido a una enfermedad de la retina, mi vista física dejó de funcionar. Y eso no fue todo. Después siguieron episodios aún más terribles los cuales relato en mi libro "Simplemente Salsa". Luego ocurrieron cambios drásticos en mi corazón, y Dios abrió mis ojos espirituales. Así es como "vi" la verdad. La verdad que me dio una vida nueva, me brindó la riqueza, me enseñó cómo recibir gozo en medio de la oscuridad y me mantuvo bailando con significado y propósito. Pude ver que Jesús era y es el único camino, pues Él lo dice: "Yo soy el camino, la verdad y la vida. Nadie viene al Padre, sino por mí." (Juan 14: 6).

## **Oración**

Padre, hay muchas opciones que nos tientan a seguir este mundo, pero no resistimos a escucharlas voces que susurran el camino a la verdad. Gracias por la vista que me diste para ver el único camino, la única verdad y la única vida que se encuentra en tu Hijo Jesús. En el nombre de Jesús doy las gracias.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Por cuánto tiempo estuviste buscando la verdad?
- ¿Cuál es la verdad que llena tu corazón?
- ¿Tu vida refleja la verdad en la que crees?

## **Declara en voz alta**

Hoy, con aplomo, dejo cualquier camino falso que solía seguir. Declaro mi libertad. Voy a brillar con el verdadero yo, el yo valiente, con la fe en la única verdad que es Jesús.

## ***Día 28***

### ***A Quien Buscas, Encuentras***

¿Hermosa o simplemente majestuosa? La casa de una amiga, era precisamente eso.

Entre las cosas que me impresionaron fue el sistema de sonido. Cómo la música que tocaban se transmitía por los altoparlantes. La bonita melodía se escuchaba en la piscina, en el interior, en la cocina y en los dormitorios. Fuéramos donde fuéramos, ahí estaba el ritmo invitando a uno a bailar.

En un momento de esos, me detuve. Ay caramba! Yo también, semejante a esta casa, tenía un sistema de sonido parecido en todas partes de mi vida.

Estoy un poco avergonzada de admitirlo, pero hace décadas, no hacía caso al poder de Jesús en mi vida. En su lugar, nadaba en la piscina de mi falso poder humano, mis propias habilidades, deseos, metas y logros. Es entonces cuando Él me hizo recordar: "El orgullo precede a la destrucción, la altivez de espíritu a la caída. El Señor aborrece a los arrogantes de corazón. Asegúrese de esto: Ellos no quedarán impunes."(Proverbios 18: 5).

Cuando entré en la habitación del miedo, la inseguridad y la incertidumbre, La Palabra de Dios se escuchaba: "Busqué al Señor y me respondió, Él me libró de todos mis temores."(Salmo 34: 4).

Entré en la cocina, donde pensaba que toda mi pasión y amor se juntaban para preparar mi mejor vida. Pero Mateo le preguntó: "Maestro, ¿cuál es el gran mandamiento en la ley?", y Jesús le respondió: "Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón y con toda tu alma y con toda tu mente." (Mateo 22: 36-37).

## **Oración**

Padre, gracias por desalojarme de la casa de orgullo destructivo. Gracias porque me invitaste a habitar en tu casa de seguridad. Mis temores son aliviados y mis inseguridades expulsadas. Disfruto en mi morada que está cubierta por el seguro de vida eterna contigo. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Qué melodía se escucha en la habitación de tu corazón?
- En los momentos de temor, ¿quién viene a tu rescate?
- ¿En quién pones tu confianza para una vida segura?

## **Declara en voz alta**

Me niego a ser guiada por el orgullo. Declaro que la melodía de humildad, de paz y tranquilidad se escuchará por todas las habitaciones de mi vida.

## ***Día 29***

### *Días de limpieza*

"Apúrate, cariño", le dije a mi esposo, "guarda tus zapatos en el armario, y asegúrate de que los controles remotos estén en su lugar." El camarógrafo de un afiliado a una red de televisión nacional estaba a punto de llegar para filmar breves episodios de mi historia.

Así que puse manos a la obra. Con pasos apurados, fui de aquí para allá asegurándome que la casa estuviera bien ordenada.

Qué cosa tan tonta, no? Afanarme de esa manera para lograr una impresión ante quienes iban a filmar en mi casa. ¿Por qué, en su lugar, no me preocupé por la limpieza de mi corazón, mi actitud y mis hábitos con la misma urgencia?

Esa debería ser mi prioridad. Pues aun sin una cámara de vídeo, Dios ya está allí, sentado en el sofá de mi corazón. Él está observando dónde pongo mi fe, por dónde esparzo mis valores, qué deseos están en desorden, y qué tengo que poner en su lugar.

¿Y tú? ¿Estás consciente de su observación? Si es así, tenemos que emprender una meticulosa y urgente evaluación para asegurarnos de que nuestro corazón este ordenado: "Porque los ojos de Jehová recorren toda la tierra para fortalecer a aquellos que tienen el corazón completamente dedicado hacia Él." II Crónicas 16:9

## **Oración**

Padre, a pesar de que mi vida no es perfecta, mis defectos son evidentes, mis debilidades son reales, ayúdame a tener un corazón perfectamente limpio y completamente dedicado a ti. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Qué cosas en tu vida necesitas poner en orden?
- ¿Qué tendrás que hacer para lograr los cambios necesarios?
- ¿Qué llenará tu corazón hoy?

## **Declara en voz alta**

Hoy voy a reflexionar para identificar qué áreas de mi vida necesito re-organizar, las prioridades que deben ser re-ordenadas, y las metas y sueños que deben alinearse con los planes de Dios. Empezando hoy, tengo la valentía para realizar cualquier cambio necesario.

## *Día 30*

### *Limpieza con Agua Viva*

Mi amiga confesó: “Es por eso que necesito consejería, tiendo a culpar a todo el mundo menos a mí misma”.

Contó que el otro día, cuando no podía encontrar su coche en el estacionamiento, su primer pensamiento no fue que ella podría haber olvidado el lugar en el que lo estacionó.

“En realidad pensé en aquella persona que hubiese tenido el descaro de robar un coche de 15 años de antigüedad. Naturalmente, ya molesta, y avergonzada, tuve que darme cuenta que fui yo quien se olvidó dónde lo puse”, afirmó. A mí me sucede lo contrario. Tiendo a culparme a mí misma por todo lo que podría salir mal. Corrección: Yo solía ser así. Estos pensamientos llenaban mi mente: “Que tonta fui.” “Lo hice otra vez, cuándo voy a aprender!”, “¿cómo podría haber hecho o dicho tal cosa?”

El sentido de culpa y el diálogo interno negativo me dejaba agotada, realmente rendida. El resultado fue que me habían convertido en una mujer agobiada, marchitada, sedienta por la aceptación y aprobación de otros.

Y para empeorar las cosas, por la noche, descansaba la cabeza sobre la almohada de culpa.

Pero un día, algo maravilloso ocurrió. Un gran alivio me llenó cuando me enteré de que Jesús lo sabía todo. Y me ofrecía el camino para transformar las nociones auto-destructivas y reemplazar el diálogo interno contaminado con dulces palabras de edificación. Y así, refrescar mi alma con el agua viva de Su Palabra.

¿Te ha sucedido lo mismo? Si es así, Jesús te dice: "Todo el que tenga sed, venga a mí y beba. El que cree en mí, como dice la Escritura, ríos de agua viva fluirán desde dentro de él."(Juan 7: 37-38).

## **Oración**

Padre, me regocijo por la libertad que ahora fluye en mí. Gracias por tu agua viva que lava y limpia mi culpa y los pensamientos auto-destructivos. Viviré humectada por tu agua viva y con mi corazón empapado con tu amor incondicional. En el nombre de Jesús. Amén.

## **Preguntas de reflexión**

- ¿Qué pensamientos o palabras negativas te mantienen agotada hoy en día
- ¿Qué clase de sed tienes?
- ¿Cuándo permitirás que Jesús te libere?

## **Declara en voz alta**

Afirmo que no voy a permitir que la culpa me invada. Al contrario, reflejaré en todo lo que leí, aprendí y recibí durante estos 30 días. Declaro que Dios está usando lo que guardé en mi corazón para

que me convierta en una persona llena de valentía, de gozo, paz y seguridad.

## **Parte III**

# **El Cambio Todavía Brilla**

¡Felicidades! Acabas de completar el plan de 30 días. Perseveraste y demostraste tenacidad y fe para llegar a ser una persona nueva, valiente y segura. Ya que este cambio llegó a tu vida en etapas, el seguimiento merece apoyo, inspiración y aliento continuo. Aquí te lo ofrezco. No estás sola para continuar el viaje. En primer lugar, el poder de Dios sigue obrando y no se detendrá. Su gracia tampoco se terminará. En segundo lugar, tengo la intención de unirte a Él en este trabajo. Por lo tanto, en el futuro, este nuevo camino que emprendistes formará parte de tu nueva vida, y yo estoy aquí disponible por si tentaciones del mundo tratan de robar lo que has logrado en estos 30 días.

Te invito a elegir entre las siguientes opciones, escoge lo que necesitas, lo que encuentres factible o lo que se adapte a tu estilo de vida:

Puedes optar por tener sesiones individuales por teléfono conmigo.

Estas sesiones te ayudarán a seguir el camino hacia nuevos potenciales, nuevos horizontes y nuevas oportunidades. Aquí encontrarás más detalles:

[www.janetperezeckles.com/#!coaching/cy3r](http://www.janetperezeckles.com/#!coaching/cy3r)

Será un honor para mí el seguir inspirándote mediante mis blogs.  
Los encontrarás aquí: [www.janetperezeckles.com](http://www.janetperezeckles.com)

Anótate para recibir mis videos que te ofrecen breves  
pensamientos de inspiración: [www.youtube.com/janetperezeckles](http://www.youtube.com/janetperezeckles)

## **Sigamos en contacto**

A mi casa cibernética: [www.janetperezeckles.com](http://www.janetperezeckles.com)

Seamos amigos en Facebook: <http://j.mp/1guSfIS>

Sígueme en Twitter: @janeteckles

## **Invitar a que hable**

¿Estás programando un evento? ¿Una conferencia para mujeres? ¿Un retiro? Sería un privilegio presentar un mensaje de inspiración y de aliento para aquellas personas quienes se sienten agotadas por la vida.

Te invito a leer testimonios de personas que me invitaron a sus iglesias.

Más detalles aquí: <http://www.janetperez Eckles.com>

## *Nota del Autor*



¡Qué gozo es incluirte como parte de mi familia de lectores! Los libros que escribo y las ideas que comparto son diseñados para ti. Te tengo en mente cuando me siento ante el teclado de mi computadora y después de orar, redacto páginas de verdades, pensamientos y aplicación de la palabra de Dios, todo para que puedas Vivir con valentía, libre de temor, preocupación y ansiedad.

Como autora, conferencista internacional, coach Cristiana y locutora de radio, mi propósito es encender en ti la pasión por seguir a Dios, recibir a Jesús como tu Señor y saborear una vida dulce porque Él reina en ti.

Espero tus comentarios y preguntas: [janet@janetperezackles.com](mailto:janet@janetperezackles.com)

P.S. If you enjoyed this book, would you consider leaving an honest review on Amazon?

# *Simplemente Salsa*

## *Danza Sin Temor en la Fiesta de Dios*

Una Lectora dice acerca de Simplemente Salsa:

“Si bien estás sentada en una silla cómoda. Deliciosas melodías de música Latina tocan en el fondo a medida que pasan unas horas con una amiga muy querida. Su sonrisa te rodea como un cálido abrazo. Su franqueza te anima a compartir su corazón. Y sus palabras de sabiduría te retan a seguir al Dios de amor sin límites”.

“Simplemente Salsa: Danza Sin Temor en la Fiesta de Dios es un libro que presenta una vista refrescante de la vida con Cristo.

Janet Pérez Eckles lo relata con un toque único Latino. Con autenticidad, la autora comparte su sabiduría a través de historias conmovedoras”.

“Las situaciones, retos y triunfos que Janet Pérez-Eckles ha superado son impactantes: desde la desgarradora noticia de su propia ceguera al asesinato de un hijo adulto. En las páginas de este libro, la autora nos rocía con su encantador sentido del humor, intercalando entre lecciones impactantes y versos bíblicos transformadores. Su transparencia permite que los lectores aprendamos sin ser juzgados o recibir sermones.” - Marti Pieper

# *Libros que Puedes Esperar en el Futuro*

Como Vencer el Temor

Vivir con Éxito

Encontrar el Propósito en la Vida

# *Un Regalo Gratis Para Ti*

Favor visitar mi pagina web y recibe tu regalo gratis:

[www.caminodeluz.net](http://www.caminodeluz.net)

Deseas sesiones de “coaching” individuales conmigo?

Trabajaríamos juntos en el trayecto de las tribulaciones al triunfo.

Comunícate conmigo:

[www.caminodeluz.net](http://www.caminodeluz.net)

Estoy para servirte:

[janet@janetperezackles.com](mailto:janet@janetperezackles.com)

407-855-1565