

Dorothy Eaton Watts
Joy Marie Butler

SÉ LO
MEJOR
QUE PUEDAS



División Sudamericana
2023

Sobre las autoras

Dorothy Eaton Watts fue directora del Ministerio de la Mujer (MM) en la Asociación General. Durante su ministerio escribió muchos libros en diversas áreas. Ampliamente conocida por miles de mujeres que han asistido a congresos, seminarios y workshops en los que ella fue oradora y habló sobre la vida devocional, las habilidades de comunicación, la creatividad, los principios del éxito, la gestión de clases, la vida en familia y la oración. Este es uno de los materiales más ricos que Dorothy ha producido para mujeres.

Joy Marie Butler ha hablado y escrito para mujeres desde 1997, cuando comenzó en el Ministerio de la Mujer, en Sydney, Australia. A lo largo de estos años ha participado de eventos como seminarios, retiros y congresos en Oceanía, Asia y África. A Joy le apasiona ayudar a las mujeres emocionalmente heridas, y esto también forma parte de su trabajo con la World Woman's Christian Temperance Union (WCTU), una institución de mujeres cristianas que trabajan en favor de la comunidad desde 1873.

La sociedad

Dorothy y Joy se reunieron en varias ocasiones, y como tenían un objetivo común al dedicar la vida a las mujeres, decidieron lanzar esta guía de estudios de la Biblia, basada en el libro *The best you can be* (Sé lo mejor que puedas) escrito por Dorothy.

Animada por la autora, Joy se encargó de escribir esta serie de lecciones que tienes en tus manos, soñando que estos estudios traigan bendiciones a las mujeres de todo el mundo.

En 2022 el Ministerio de la Mujer de la División Sudamericana decidió potencializar este alcance, haciendo la edición completa de la guía de estudios en portugués y español.

Título original en inglés: *The best you can be*

Autoras: **Dorothy Eaton Watts**

Joy Marie Butler

Coordinación general: **Ministerio de la Mujer**

Edición: **Francis Matos**

Revisión ortográfica: **División Sudamericana**

Traductora: **Cristina Alicia Moran Castillo**

Diagramación: **Wanessa Ribeiro**

Diseño de tapa: **Dayse Bezerra**

Ilustraciones de tapa: **Vecteezy**

Versión bíblica: **Salvo indicación contraria, todos los textos fueron extraídos de la versión Reina-Valera (RVR1995).**

Gracias al Ministerio de la Mujer de la Unión Sur Brasileña, dirigido por Denise Lopes, que se encargó de organizar la primera traducción de este material, originalmente en inglés llamado *The best you can be*.

Para acceder a más materiales y artículos, visita nuestro sitio web adventistas.org/es/mujer o apunta tu cámara al código QR.



1. Una mujer de éxito p. 9
 2. Una mujer satisfecha p. 14
 3. Una mujer espiritual p. 19
 4. Una mujer centrada p. 25
 5. Una mujer solidaria p. 29
 6. Una mujer feliz p. 34
 7. Una mujer amorosa p. 38
 8. Una mujer asertiva p. 43
 9. Una mujer organizada p. 47
 10. Una mujer paciente p. 52
 11. Una mujer virtuosa p. 56
 12. Una mujer valiente p. 60
- 



A lo largo de los años las mujeres se han destacado en diversos ámbitos: negocios, ciencia, tecnología, familia, iglesia, sociedad... Cuando Dios nos creó a su imagen y semejanza, nos dio fuerza, inteligencia e innumerables habilidades para vivir una vida plena e impactar a otras personas.

Somos únicas, con nuestras propias características, pero nunca debemos conformarnos con una sola versión: ser mejores cada día nos aporta más entusiasmo y provoca mayores efectos en quienes nos rodean.

¿Conoces a todas las mujeres que puedes ser? Quizás sientas necesidad de crecer, desarrollarte, pero no sabes cómo hacerlo o qué área merece más atención.

Esta guía, amablemente proporcionada por la Asociación General, y ahora disponible en la División Sudamericana, ha sido utilizada por cientos de mujeres para descubrir nuevas versiones de sí mismas a través de la lectura, las pruebas y los planes de acción.

Puedes utilizar este material individualmente o bendecir a otras mujeres, inspirando, motivando y guiando a amigas, vecinas y familiares en un viaje de autoconocimiento y desarrollo.

¡Que Dios bendiga tu vida!

Jeanete Lima

Líder del Ministerio de la Mujer | División Sudamericana

“De modo que si alguno está
en Cristo, nueva criatura es: las
cosas viejas pasan; todas son
hechas nuevas”

II Cor 5:17



Introducción



La guía de estudio *Sé lo mejor que puedas* es un material que acompaña al libro de éxito *The best you can be*, que presenta historias de varias mujeres, incluidas las autoras, que muestran lo que han aprendido durante su jornada cristiana, y lo que han encontrado en esta trayectoria para alcanzar el éxito y la plenitud.

De forma práctica, esta guía ofrece consejos que te ayudarán a alcanzar todo tu potencial: conquistar tus objetivos, enriquecer tu vida espiritual y controlar las emociones negativas.

El objetivo es enseñarte a comunicar el amor y la aceptación, inspirarte a organizar tu casa, tu tiempo y a ser más asertiva, que seas también capaz de llevar a los demás a desear un cambio. Esto es muy valioso y poderoso, ¿no crees?

Al final de cada capítulo o lección, como prefieras llamarlo, hay ejercicios que te llevan a practicar los contenidos que acabas de aprender. De esta manera, seguro que conseguirás tus propósitos y compromisos adquiridos durante tus estudios.

¿Cómo puede ser utilizado este material?

Puedes utilizar este material para estudiar en privado o en grupo. Para cada una de las alternativas, sigue las sugerencias para sacarle el máximo partido.



Para el estudio individual



Para el estudio en grupo



Para el estudio individual:

- Busca un lugar tranquilo, sin interferencia de la tecnología y otras distracciones.
- Comienza cada estudio con una oración, pidiendo la ayuda de Dios para entender el mensaje y poder aplicar la enseñanza en tu vida.
- Lee el texto de la lección y haz el ejercicio de crecimiento personal que se propone.

- Lee los textos bíblicos con tranquilidad, dejando que hablen a tu corazón. Están en la versión Reina-Valera (RVR1995).
- Escribe tus planes y los cambios necesarios y aplica los principios en tu vida.
- Concluye el estudio con una oración, pidiendo a Dios que te ayude a poner en práctica todo lo que aprendiste.



Para el estudio en grupo:

Organiza la reunión en un local cómodo para todas las participantes, que sea tranquilo y esté libre de distracciones.

- Distribuye las lecciones para que cada persona tenga una copia.
- Comienza con la lectura bíblica: todas juntas o pide a alguien que lea.
- Haz preguntas y aclara dudas durante la realización del estudio.
- Deja que todas completen el ejercicio en silencio.
- Anima a compartir respuestas, si las participantes se sienten cómodas haciéndolo. Este momento puede potenciar el aprendizaje y ser muy relajado.
- Anima a las participantes a compartir lo que sintieron en cada lección.
- Anima a cada mujer a practicar los principios de cada estudio.
- Concluye el estudio con una oración.

Atención: Si coordinas el grupo de estudio, ten en cuenta estos consejos:

- Supervisa el tiempo.
- Crea una atmósfera relajada durante las conversaciones en grupo, pero evita que se desvíen del tema del estudio.
- Anima y valida la contribución de cada persona a la conversación.
- Fomenta el intercambio de experiencias personales.
- Presta atención al silencio: si se debe a la concentración en el estudio, mantén la calma; pero el aburrimiento flota en el aire, busca formas creativas de animar a las participantes, con dinámicas, por ejemplo.
- Invita a las participantes a orar o leer “Mi oración para hoy”, al final de cada estudio.

1



Lección

Una mujer de éxito

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

Ser lo mejor

Hay muchas historias de mujeres cristianas que han alcanzado el éxito de diferentes maneras a lo largo de la historia. Mujeres de diversas partes del mundo que traen en su biografía desafíos comunes: han sentido miedo, han estado nerviosas, enfermas o debilitadas, pero aun así clamaron a Dios y confiaron en las promesas bíblicas.

A pesar de las dificultades, creyeron en el Dios que las creó tal como eran y llegaron a realizar grandes cosas, saliendo victoriosas en su esfera de influencia.

En Inglaterra, Catherine Booth, cofundadora del Ejército de Salvación, a menudo se sentía enferma y tenía miedo de hablar; sin embargo, se convirtió en una mujer victoriosa, dirigiendo una iglesia junto con su esposo.

Amanda Smith nació en la esclavitud y fue madre de trece hijos. Llegó a ser misionera evangelizadora de renombre internacional, predicando el evangelio en Inglaterra, India, África y varias partes del mundo.

Elena de White fue significativamente perjudicada por problemas de salud y no pudo ir a la escuela como otros niños; pero se convirtió en una predicadora eficaz, escribiendo, animando e influenciando a millones de personas con sus libros.

Wangari Matthai nació en el seno de una familia pobre de Kenia y se ha convertido en una reconocida defensora de las mujeres y prisioneras, ayudando a su país a tomar conciencia del medioambiente, preservando así la vegetación.

Las historias de estas cuatro mujeres tan diferentes se parecen en dos aspectos: el triunfo y el éxito espiritual. Reclamaron la promesa de que “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (Fil. 4:13).



Cinco conceptos para una vida de éxito

1

Encuentra el verdadero éxito

Hay una diferencia entre el éxito mundano y el éxito divino. El éxito mundano implica posesiones, logros, posición, apariencia y personas.

El verdadero éxito – el éxito divino – comienza con el sentido de valor y singularidad que tienes en relación con Cristo. Tú ya eres especial, creada a imagen y semejanza de Dios y amada infinitamente; por lo tanto, el éxito viene de esforzarte por llegar a ser todo lo que Dios ya ha planeado para ti. Esto significa que solo tienes que alcanzar tu pleno potencial en Jesucristo.

2

Eres especial

Eres alguien, una hija de Dios, creada a su imagen. “Jehová me llamó desde el vientre; desde las entrañas de mi madre tuvo mi nombre en memoria” (Isa. 49:1).

Cuando aún eras una célula microscópica, Dios ensambló tu ADN y alineó tus genes y cromosomas para convertirte en la persona especial que eres. De los siete mil millones de personas que viven en el planeta Tierra, ninguna es como tú. Lee el Salmo 139:13-16 y saca tus propias conclusiones.

3

Jesús garantizó tu éxito

La muerte de Jesús en la cruz garantizó tu éxito. Por el sacrificio que Cristo hizo, la riqueza del universo es tuya. Ahora eres la hija de un Rey, la hija Dios mismo. “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”, está escrito en Filipenses 4:13. Lee también Josué 1:8, 9.

4

Dios tiene un plan para ti

“Tan ciertamente como hay un lugar preparado para nosotros en las mansiones celestiales, hay un lugar designado en la tierra donde hemos de trabajar para Dios (Elena de White, Palabras de vida del gran Maestro, p. 262).

“Porque con alegría saldréis y con paz regresaréis. Los montes y los collados levantarán canción delante de vosotros, y todos los árboles del campo darán palmadas de aplauso.” (Isa. 55:12). Lee también Isaías 60:1-3.

“Cristo ha dado “a cada uno su obra” (Marcos 13:34). Espera que cada uno haga su obra con fidelidad. Encumbrados y humildes, ricos y pobres, todos tienen una obra que hacer para el Maestro. Cada uno está llamado a la acción” (Elena de White, Mensajes selectos, t. 1, p. 311).

Si hablas con fe y actúas con éxito, los sentimientos también llegarán. Esta es una de las reglas psicológicas de la vida. Los sentimientos positivos siguen a los pensamientos positivos y a las actitudes positivas. Recuerda a Josué y a los hijos de Israel cuando se enfrentaron a Jericó. Dios los animó a seguir adelante, a enfrentar a los enemigos y a tocar las trompetas. El éxito sigue a la acción.

Todas nosotras, como mujeres cristianas, podemos ser vencedoras, sin importar dónde hayamos nacido o cuánta educación tengamos. Podemos ser mujeres de excelencia, independientemente de los errores que hayamos cometido en el pasado o de los problemas que podamos afrontar en el futuro.

A pesar del sufrimiento, los abusos, los contratiempos y las deficiencias, también podemos alcanzar el éxito. No importa lo que la gente decida, vote o lo que piensen los demás. Podemos recibir una medalla de oro en la vida.

Cada una de nosotras puede alcanzar el éxito y los mayores sueños, pues Dios nos creó para ser mujeres máximas. ¡Él nos creó para ser vencedoras! ¡Nos está apoyando!

Autoevaluación

Haz un análisis personal, seleccionando el valor correspondiente a tu comportamiento en general, en una escala de 1 a 5, donde el número 1 representa nunca y 5 siempre. Este cuestionario señala las características de una mujer de excelencia, una mujer máxima:



Camina con la cabeza erguida y sonrío a cada persona que encuentra.



Cuando habla, mira a la gente a los ojos.



Siempre es voluntaria en proyectos.



Recibe bien los elogios y los agradece, sin disminuir o aumentar el valor que se le ha dado.



No pone excusas. No se empequeñece y habla afirmativamente de los progresos que ha realizado.



Se viste y se presenta bien en todo momento.

- Anda con postura erguida y camina con seguridad en lugares públicos.
- En las reuniones, se sienta al frente, y no teme hacer comentarios o preguntas.
- Se presenta sin dificultad al iniciar una llamada telefónica.
- Busca tener amigas que sean mujeres de fe y excelencia.

Ejercicios de crecimiento personal

1. Comienza a apreciar la forma en que Dios te creó. Tómate tiempo para conocerte a ti misma y completa la lista:

Tres actividades recreativas que me gustan:

Tres cosas que hago muy bien:

Tres conquistas en mi vida:

Tres adjetivos positivos que me describen:

Tres cosas que me gustan de mi cuerpo y de mi forma de ser:

2. Agradece a Dios por cada elemento de tu lista y por la persona única y especial que ha creado. Ahora que has terminado la lista, relee tus respuestas y ora sobre cada una de ellas.

3. Piensa en las mujeres que han demostrado confianza en sí mismas y valor para llegar a ser todo lo que Dios quería que fueran. En la primera columna escribe los nombres de las mujeres de la Biblia que proyectan una imagen de éxito y alta autoestima. En la segunda columna, describe sus actitudes.

Mujer	Actitudes

Al mirar las historias de mujeres victoriosas mencionadas en la Biblia, o incluso en la historia del mundo y de tu iglesia, presta atención a los episodios notables.

Descubrirás que la mayoría de ellos tuvieron algún tipo de dificultad, pero continuaron, con Cristo, hacia el éxito. Pasaban tiempo en oración y en comunión con la Palabra porque sabían que era la fuente de poder. Entiendan que este es su secreto.

*Principio
del éxito*

El éxito se extiende hacia mi pleno potencial, a través de Cristo que me fortalece.

Mi oración para hoy.

“Querido Dios, gracias por las dificultades y los malos momentos, porque me llevan a ti. Sé que no puedo hacer nada sin tu ayuda, así que invoco las promesas de tu Palabra y te pido que me ayudes a seguir adelante y a no rendirme nunca. Avanzo con confianza, porque me has creado para el éxito. Amén”.

2

Lección



Una mujer satisfecha

Pero Pedro dijo: "No tengo plata ni oro, pero lo que tengo te doy: en el nombre de Jesucristo de Nazaret, levántate y anda" (Hech. 3:6).

A menudo intentamos estar a la altura de lo que los demás esperan de nosotros. A veces las exigencias exageradas provienen de nosotras mismas. El hecho es que no podemos ser perfectas o correctas en todo porque somos humanas, con fragilidades desde el nacimiento. El mundo está lleno de mensajes que a veces nos hacen sentir inadecuadas.

Si consideramos que los demás tienen más éxito, nos sentiremos siempre inferiores o no tan buenas. Tenemos que reivindicar lo que somos en Cristo y prestar atención a lo que Dios espera de nosotros.

Reflexionemos más sobre esto al contemplar lo que realmente significa ser una mujer satisfecha.

Recuerda que Dios conoce la situación en la que hemos nacido y los talentos con los que nos ha bendecido. En Mateo 25:14-30 encontramos la parábola de los talentos, y entendemos que se nos dan nuestros talentos para bendecir a otros, trayendo gloria y alabanza al nombre de Dios.

Expectativas para tu papel

Padres y abuelos

Sé realista sobre tus propios talentos. Podemos tratar de cumplir el papel que nuestros padres o abuelos eligieron para nosotros y realizar algunos de los objetivos que ellos deseaban para nosotros, pero no todos.

Esposo

Analiza si las expectativas son reales. A veces podemos frustrarnos por tratar de ser todo lo que creemos que nuestro cónyuge quiere que seamos, o simplemente podemos relajarnos y ser la esposa de la que se enamoró y con la que se casó.

Miembros de la iglesia o trabajo

No dudes en poner límites a la cantidad de actividades que puedes realizar.



A menudo intentamos estar a la altura de lo que pensamos que la gente espera de nosotras, pero esta presión puede llegar a ser demasiado grande e incluso impedirnos compartir nuestros talentos.

Hijos

No olvides que tu cónyuge es tu prioridad. Es imposible ser todo lo que nuestros hijos quieren, y debemos buscar constantemente la sabiduría divina para saber cómo actuar.

Cultura

Trata de comprender antes que ser comprendida. Las expectativas culturales varían en todo el mundo o incluso de una región a otra. Los cambios alteran las expectativas y debemos aprender a ser sensibles a las diferencias, escuchando, aprendiendo y siendo siempre pacientes.

Dios

Descubre lo que él quiere de ti. Tratar de estar a la altura de las expectativas de la gente puede ser muy difícil y agotador. Pero ¿qué espera Dios de nosotras? ¿Quién quiere que seamos? ¿Qué papel espera que desempeñemos?

El factor D

EL FACTOR D (Factor Don) se ilustra con la historia de un mendigo en la puerta Hermosa de Jerusalén. Dos desconocidos, Pedro y Juan, se detuvieron, lo miraron y le dieron lo que tenían: el don de curación (ver Hechos 3:6).

No podemos dar lo que no tenemos. Como mujeres cristianas, debemos compartir con los demás, no según lo que ellos esperan, sino según los dones que Dios nos ha dado. Dios no espera que demos lo que él no nos dio primero.

Dando lo que tengo

Trabajar con el factor D es liberador. Utilizar nuestros dones para bendecir a los demás es más fácil cuando recordamos que solo podemos ofrecer lo que Dios ya nos ha dado. Puede que no tengas el don de cantar o componer, pero sí el de escuchar o sonreír. Dios no espera que ofrezcas lo que no te ha dado.

El don de Ester

Ester poseía más que belleza, tenía un carácter fuerte y un gran amor por Dios y su pueblo. Estaba dispuesta a poner en juego todos sus dones. Comprendió que había sido “designada como reina para un momento como este” (Ester 4:14, Palabra de Dios para todos).

¿Habremos venido para actuar de alguna forma en este momento de la historia del mundo? Cada una de nosotras tiene dones, habilidades y sueños. Tenemos talentos y oportunidades. ¿Qué estamos haciendo con lo que tenemos?

Considera: ¿Qué dones, sueños, amistades e intereses tienes? ¿Qué podría dejar de lograrse en tu círculo de influencia, en tu mundo, si tú no lo realizas?

Autoevaluación

A continuación, encontrarás una lista de dones. Comprueba los que tienes y puedes compartir, y si no los encuentras en la lista, escríbelos en la parte en blanco.

Comprar	Ahorrar	Vender
Hablar en público	Cuidar niños	Coser
Cantar	Contar historias	Hacer artesanías
Cocinar	Tocar instrumento	Cultivar plantas
Organizar eventos	Limpiar	Visitar
Escribir	Animar	Evangelizar
Decorar	Estudiar	Escuchar
Ser perceptiva	Dirigir (¿Conducir?)	Arreglar cosas
Administrar conflictos	Enseñar	Dibujar
Orar	Estudiar la Biblia	Hacer beneficencia

Ejercicios de crecimiento personal

- 1. Analiza si ha habido algún momento en el que te hayas enfrentado a problemas al intentar cumplir con las expectativas de los demás.
- 2. Enumera todas las funciones y actividades que has ocupado o realizado y trata de recordar qué experiencias fueron agradables y cuáles fueron esfuerzos frustrantes. Después de este análisis, anota en cuáles trataste de ofrecer algo que no poseías.

Función/Actividad	Buena experiencia	Esfuerzo frustrante	Ofrecí lo que no poseía

- 3. Lee la parábola de los talentos en Mateo 25:14-30 y haz una lista de tus talentos, dones y habilidades. Trata de pensar en al menos 10 elementos.

- 4. Lee el capítulo 26, p. 301-308, “Talentos que dan éxito” en el libro Palabras de vida del gran Maestro, de Elena de White. ¿Qué otros talentos que enumeró no mencionaste? Vuelve a leer lo que sugiere que hagas para aumentar la cantidad de talentos.

- 5. Escoge uno de los talentos que tienes y que te gustaría mejorar y piensa en cómo puedes hacerlo ¿Hay cursos, libros o alguien que conozcas que pueda ayudarte a crecer en esa área? Establece un plan para fortalecer y usar ese talento. Da los primeros pasos esta semana.

Talento que tengo:	¿Cómo puedo perfeccionarlo?

6. Lee 1 Corintios 12, Romanos 12 y Efesios 4. Escribe los dones del Espíritu y rodea con un círculo los que crees que posees. ¿Ves una relación entre los dones?

7. Si nunca has hecho un test de dones espirituales, aprovecha lo que ponemos a tu disposición a través de este código QR. También sería estupendo que pudieras asistir a un seminario sobre los dones espirituales.



Dios ha dado muchos talentos a cada mujer. Hay dones especiales que solo tú tienes, porque somos únicas y, cuando usamos los dones espirituales que Dios da, nos sentimos satisfechas y encontramos la plenitud. Debemos cultivarlos y usarlos para bendecir a los demás y para glorificar y honrar el nombre de Dios.

Principio del éxito

Dios no espera que des a otros lo que él no te dio primero.

Mi oración para hoy:

“Querido Dios, gracias por los dones y talentos que me has dado. Quiero usarlos y multiplicarlos para bendecir a otros y para honrarte. Por favor, dame un corazón dispuesto y obediente para seguir tu dirección. Solo entonces podré sentirme satisfecha. Amén”.

3

Lección



Una mujer espiritual

"Pero el hombre natural no percibe las cosas que son del Espíritu de Dios, porque para él son locura; y no las puede entender, porque se han de discernir espiritualmente. En cambio, el espiritual juzga todas las cosas, sin que él sea juzgado por nadie. ¿Quién conoció la mente del Señor? ¿Quién lo instruirá? Pues bien, nosotros tenemos la mente de Cristo" (1 Cor. 2:14-16).

Para ser mujeres espirituales es necesario que aprendamos a escuchar. Estar en silencio es la manera en que podemos sentir la voz de Dios que nos habla al corazón y a la mente. La Biblia nos dice que Dios nos creó a su imagen y semejanza, para que podamos ser espirituales al acercarnos a él.

El Señor nos invita a venir a su presencia. Nos invita a acercarnos a él leyendo su Palabra, escuchando su voz y hablando con él a través de la oración. En el pasado muchas mujeres han estado cerca del Señor porque hacían precisamente eso: leer y orar.

Cuando así lo hagamos, sabremos qué dirección tomar en nuestras vidas y tendremos compasión por las personas que nos rodean. Dios quiere que seamos más espirituales, y las cosas espirituales se disciernen espiritualmente (1 Cor. 2:14). Esta lección nos enseñará a entender un poco más este concepto.

Nueve características de una mujer de Dios

1. Tiene un sentido de las cosas eternas

Una mujer espiritual tendrá sus prioridades en orden, comprendiendo que solo tendrá valor lo que haga por Cristo.

Después de una experiencia en la que Dios se comunicó con ella claramente, Amy Carmichael le desaconsejó a su madre que se comprara un vestido de fiesta. Ella dijo: "¿Qué son las fiestas y la ropa fina a la luz la eternidad?"

Pregúntate: A la luz de la eternidad, ¿qué importancia tienen algunas de las cosas en las que has gastado tiempo y dinero?

"Señor, concédeme el sentido de las cosas eternas. Ayúdame a organizar mis prioridades".



2. Sabe la importancia de la oración

La oración es fundamental en la vida de una mujer espiritual, porque para ella, Dios es real y se interesa por todos los aspectos de su vida.

Becky Tirabassi tenía poco tiempo para Dios, antes de asistir a un seminario sobre la oración. Durante el evento se quedó impactada al escuchar que “la falta de oración es pecado”, y comenzó a reflexionar sobre el poco tiempo que tenía para Dios, y sin embargo decía que lo amaba. Antes de que terminara el seminario, planificó una nueva rutina que incluía una hora de oración, estudio de la Biblia y meditación cada mañana.

Reflexiona y responde: ¿Qué se puede disminuir o descartar para pasar una hora al día con el Señor?

“Padre, perdóname por orar poco. Ayúdame a encontrar tiempo para ti”.

3. Se sumerge en la palabra

Para la mujer espiritual el estudio de la Biblia no es una tarea fastidiosa, sino algo que espera ansiosamente. Ella piensa: “¿Qué mensajes tiene Dios para mí hoy?”

Becky Tirabassi lee al menos un capítulo del Antiguo Testamento, uno del Nuevo y uno del libro de Proverbios. A lone le gusta parafrasear los versículos de la Biblia y eso ayuda a hacerlos suyos. Ruth Bell Graham dejaba su Biblia abierta en su escritorio, y leía y memorizaba versículos para poder repetirlos mientras trabajaba o conducía.

Piensa y responde: ¿Cuál es tu estrategia para estudiar más la Biblia?

“Gracias Señor por tu Palabra. Ayúdame a planificar un tiempo cada día para sumergirme en tus enseñanzas”.

4. Reconoce la importancia del silencio

Las mujeres de Dios siguen el consejo escrito en el Salmo 46:10: “Estad quietos y conoced que yo soy Dios”. Así que se toman tiempo no solo para estudiar y orar, sino también para escuchar la voz del Señor.

Amy Carmichael tiene la costumbre de pasar largos períodos de quietud, después del estudio de la Biblia y la oración. En esos momentos de tranquilidad, ella y otros que utilizan esta estrategia han encontrado inspiración, convirtiendo esa fuerza en poderosos actos para Dios y la humanidad.

Analiza y decide: ¿Qué tiempo de silencio te has permitido tener para escuchar la voz de Dios?

“Señor, quiero ser una mujer que tenga tiempo para escuchar tu voz. Necesito tu ayuda para aprender a disfrutar un tiempo a solas en medio de mi apretada agenda. Amén”.

5. Invita a Jesús a caminar siempre con ella

El Señor nos acompaña tanto en las adversidades como en los momentos de tranquilidad.

Ruth Bell Graham contaba sobre su vida de mujer casada, pero solitaria, madre de cinco hijos. Admitía haber llorado sobre la Biblia, mientras trataba de aliviar su soledad y encontrar respuestas para lidiar con la decepción de ver a sus hijos alejados de Dios. Fue entonces cuando la promesa “Por nada estéis angustiados...”, de Filipenses 4:6, se hizo preciosa para ella.

Piensa y responde: ¿Has llamado a Dios para que esté contigo en todas las circunstancias de la vida?

“Señor, perdóname por preocuparme. Quita de mi corazón la preocupación y la inquietud. Que mis oraciones estén llenas de gratitud. Amén”.

6. Conversa fácilmente sobre el Señor y su bondad

Una mujer espiritual no se avergüenza de dar un testimonio en la iglesia o pedir la bendición de Dios por su alimento en un restaurante.

Las historias son una herramienta importante para atraer a la gente a un tipo de enseñanza. Jesús mismo utilizó esta estrategia que conecta y compromete. Tu experiencia de vida espiritual puede marcar la diferencia en la vida de otras personas.

Trata de analizar: ¿Es tan natural para ti hablar de Jesús como lo es hablar de tus hijos con una amiga cercana?

“Señor, ayúdame a ser una mujer que hable de ti sin miedo, a estar tan emocionada por la realidad de mi experiencia contigo que necesite contarlo”.

7. Entiende el llamado de Dios

Las grandes mujeres de fe siempre han entendido el llamado de Dios al servicio. Conocen su lugar en el esquema de las cosas y su parte en el plan de salvación de la raza humana.

Muchas mujeres han sentido el llamado de Dios para bendecir a los demás, ser misioneras, cuidar de los enfermos, comunicar el mensaje de Jesús o tener otro ministerio especial. Cuando te ocurra esto, no te desanimes, sigue adelante.

Recuerda e inspírate: Piensa en alguna mujer que acepte el llamado recibido de Dios.

“Señor, ayúdame a entender tu llamado a una parte específica de tu plan y haz que esté dispuesta a seguir tu dirección. Amén”.

8. Es consciente de la presencia de Dios

Una mujer espiritual tiene un fuerte sentido de la presencia de Dios en su vida. Es consciente de lo que él ha hecho en su familia, su iglesia y las estructuras de las que forma parte. A través de las interacciones de los eventos humanos, puede ver la mano de Dios actuando.

Ruth Bell Graham podría haberse desanimado con respecto a sus hijos, pero mantuvo firme su fe en Dios, reconociendo que el Señor estaba actuando en sus vidas. Dijo: “Nuestros hijos nunca podrán ir donde Dios no pueda alcanzarlos”.

Piensa y responde: ¿Puedes sentir a Dios en tu vida?

“Señor, abre mis ojos para que pueda ver tus manos trabajando en mi vida hoy. Ayúdame a no olvidar nunca que tú tienes el control, no importa cómo sean las cosas. Amén”.

9. Ama a la gente

Una mujer que está cerca de Dios amará inevitablemente a todos por los que murió Cristo, incluso a las personas más desagradables.

Amy Carmichael amaba a las prostitutas. La Madre Teresa amaba a los rechazados por la sociedad, a los pobres y a los enfermos. Mary Jo Copeland miraba con compasión a los indigentes. Chessie Harris amaba a los niños abandonados y acogió a más de 800 hijos adoptivos.

Piensa y actúa: ¿A quién decides amar?

“Señor, ayúdame a ser una mujer llena de compasión por las necesidades de la gente. Que esté dispuesta a alcanzar a los demás con tu amor. Amén”.

Autoevaluación

En una escala de 1 a 5, ¿cómo te evaluarías en las siguientes áreas de la espiritualidad? Cinco es la puntuación más alta.

Mis prioridades reflejan mi sentido de los valores eternos.

1 2 3 4 5

La oración es una parte esencial en mi vida.

1 2 3 4 5

Diariamente me absorbo en la Palabra de Dios.

1 2 3 4 5

He descubierto el poder transformador del silencio.

1 2 3 4 5

Invito a Jesús a caminar conmigo en todas las circunstancias de mi vida, tanto en los momentos difíciles como en los fáciles.

1 2 3 4 5

Me resulta fácil hablar de lo amable que es Dios conmigo.

1 2 3 4 5

Entiendo el plan individual que Dios tiene para mi vida.

1 2 3 4 5

Soy consciente de la acción y la presencia de Dios en mi mundo.

1 2 3 4 5

Me encanta la gente en todas las situaciones y culturas.

1 2 3 4 5

Ejercicios de crecimiento personal

Proporcionarte la bendición de la soledad. Desconéctate durante varias horas: apaga tu celular y no enciendas la televisión u otro dispositivo electrónico. Lee, medita en las Escrituras, contempla las obras de Dios en la naturaleza y permanece en completo silencio.

Cada día, lee un capítulo del libro *El Deseado de todas las gentes* junto con el pasaje bíblico en el que se basa el capítulo. Toma nota de lo que descubras. Escribe los versículos que te tocan el corazón. Los 87 capítulos del libro te llevarán por tres meses o más de devoción personal.

Durante un mes escribe un diario de gratitud, con las cosas que demuestran cuánto ha obrado la mano de Dios en tu vida. Al concluir cada día, anota todas las evidencias de la protección y cuidado de Dios. Escribe las noticias del día que señalan el cumplimiento de alguna profecía.

Los viernes por la noche escribe un breve testimonio de cómo Dios te ha bendecido durante la semana. ¿Qué es lo que te ha hecho sentirte agradecida en los últimos siete días? Si se presenta la oportunidad, comparte ese testimonio.

Elige un versículo de la Biblia que signifique mucho para ti. Inserta tu nombre donde corresponda y reescríbelo, mostrando lo que significa para ti dentro de tus circunstancias actuales. ¿Qué mensaje te está trayendo Dios?

Dedicar tiempo a centrarse en Dios y en las cosas espirituales aporta muchos beneficios. En nuestras vidas que están llenas de ocupaciones y preocupaciones, deberíamos tomar un tiempo para tranquilizarnos, leer, orar y escuchar. Al salir de ese lugar tranquilo, seremos capaces de compartir con los demás y de preocuparnos realmente con la gente. Tendremos la energía y el valor para hacer lo que Dios nos indique y seremos entonces verdaderas mujeres espirituales.

Principio del éxito

“Buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas.”
(Mat 6:33).

Y recuerda: “La oración es la llave en la mano de la fe para abrir el almacén del cielo” (Elena G. White, *El camino a Cristo*, p. 95).

Mi oración para hoy.

“Señor Dios, pongo toda mi ansiedad y mis problemas a tus pies. Vengo a ti en silencio y con confianza. Por favor, entra en mi corazón y anímame con tu presencia y amor. Ayúdame a escuchar tu voz, aunque sea bajito en mi corazón, y ayúdame a avanzar con fe, creyendo que siempre estás a mi lado. Amén”.

4

Lección

Una mujer *centrada*

“Hermanos, yo mismo no pretendo haberlo ya alcanzado; pero una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante” (Fil. 3:13).

A veces parece que estamos en una maratón tratando de llegar a la meta. Pero ¿qué carrera es esta?

Nuestras vidas son a menudo desordenadas, frenéticas, con tantas cosas que hacer. Muchas mujeres llevan su vida sin ningún tipo de planificación u objetivo. Los estudios demuestran que solo el 3% de nosotras tiene objetivos específicos y definidos, escritos en papel, que pueden verse y medirse. Solo el 3% de nosotras sabe adónde va y probablemente tendrá éxito en llegar allí.

Nuestro Dios es un Dios de orden. Podemos verlo en la creación, donde cada día fue designado y planificado divinamente. Al final de los siete días había un mundo perfecto con dos personas perfectas.

Toda la creación testifica de un Dios de orden extraordinario. Si observamos una flor o una hoja al microscopio, podremos ver complejidades maravillosas.

La Biblia dice: “Dios no es Dios de confusión, sino de paz” (1 Cor. 14:33). En el Salmo 119:133 es posible encontrar una oración para que Dios dirija nuestros pasos.

¿Quién quiere correr una maratón sin línea de meta? Debemos saber a dónde vamos o, ¿cómo podríamos llegar algún día? Podemos ser como orugas en el borde de una maceta redonda, siguiéndonos unos a otros, dando vueltas y vueltas hasta que nos muramos de hambre. Al igual que las orugas, podemos confundir la actividad con los logros.

Todas estamos ocupadas. La pregunta es, ¿qué estamos logrando? Sin unos objetivos definidos y por escrito, podemos quedar atrapados fácilmente en actividades circulares que no conducen a nada de valor duradero. Las actividades no conducen a los logros hasta que se centran en un objetivo específico.

Línea de separación

¿Qué separa a las mujeres de excelencia y máximas de las mujeres promedio? Piensa en las mujeres que han alcanzado la excelencia. ¿Qué hizo la diferencia?



El problema no es:

El tiempo: La doctora Ida Scudder, fundadora de la Escuela Médica Cristiana de Vellore, en la India, vivió con las mismas limitaciones de tiempo que el resto de nosotras.

Las responsabilidades familiares: Elena de White, autora de más de 50 libros, se enfrentó al problema de equilibrar las necesidades de la carrera y la familia, en las mismas 24 horas que tenemos nosotras.

Nuestra raza: Marian Anderson luchó contra los prejuicios raciales y aun así se convirtió en una mujer de excelencia.

La belleza: Eleanor Roosevelt admitió sentirse como un patito feo, pero logró grandes cosas.

La deficiencia: Ser cuadripléjica no ha impedido a Joni Eareckson Tada escribir libros y pintar hermosos cuadros.

¿Qué hizo la diferencia? Era tener una causa, un objetivo, un propósito. Cuando sabes a dónde vas y estás decidida a llegar allí, puedes encontrar un camino hacia el éxito, a pesar de los obstáculos en tu camino.

Muchas mujeres de 60 y 70 años han vuelto a estudiar, se han graduado con honores y han vuelto a vivir otros largos años de vida trabajando, recibiendo, aprendiendo y viajando. Nunca es tarde para tener un propósito, para fijarse metas. Nunca es demasiado tarde para convertirte en una mujer de excelencia, para alcanzar el sueño de tu vida.

El poder de anotar los objetivos

Escribir nuestros objetivos tiene poder. Algo misterioso ocurre cuando los escribimos: se libera un poder y las cosas empiezan a suceder.

Mujeres con objetivos:

Helen Keller era ciega y sorda y, sin embargo, se graduó y se dio a conocer en todo el mundo.

Florence Nightingale fue capaz de lograr grandes cosas para la causa de la enfermería porque fue visionaria.

El nombre de Juana de Arco se recuerda más de 500 años después porque tenía un propósito.

La Madre Teresa no habría recibido el Premio Nobel de la Paz si no hubiera tenido una misión.

Golda Meier, Margareth Thatcher e Indira Ghandi se convirtieron en líderes de sus naciones porque tenían objetivos.

John Maxwell sugiere estas seis etapas para lograr un objetivo:



“No que lo haya alcanzado ya, ni que ya sea perfecto; sino que prosigo, por ver si logro asir aquello para lo cual fui también asido por Cristo Jesús. Hermanos, yo mismo no pretendo haberlo ya alcanzado; pero una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás y extendiéndome a lo que está delante, prosigo a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús” (Fil. 3:12-14).

Autoevaluación

¿Qué obstáculos has enfrentado para alcanzar los objetivos de tu vida? ¿Qué te ha impedido de ser todo lo que podrías ser? Marca a continuación los impedimentos que se aplican a tu situación o utiliza los espacios para anotar otras que hayas identificado.

<input type="checkbox"/> Educación insuficiente	<input type="checkbox"/> Críticas de la familia	<input type="checkbox"/> Apoyo familiar limitado
<input type="checkbox"/> Físicamente poco atractiva	<input type="checkbox"/> Compañías equivocadas	<input type="checkbox"/> Deficiencia física
<input type="checkbox"/> Falta de dinero	<input type="checkbox"/> Elegir la profesión equivocada	<input type="checkbox"/> Timidez
<input type="checkbox"/> Sexismo	<input type="checkbox"/> Responsabilidad familiar	<input type="checkbox"/> Falta de conexiones
<input type="checkbox"/> Falta de apoyo del cónyuge	<input type="checkbox"/> Abuso de sustancias	<input type="checkbox"/> Mala suerte
<input type="checkbox"/> Discriminación racial	<input type="checkbox"/> Jefe antipático	<input type="checkbox"/> Enfermedad
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora vuelve a la actividad anterior y marca con una X grande y fuerte toda la lista, porque estas dificultades no son razones para que renuncies a tus sueños. No son las circunstancias de la vida las que nos hacen ganadoras o perdedoras, sino cómo reaccionamos ante estas circunstancias.

Lo que determina nuestro éxito es lo que hacemos con lo que tenemos.

Mis metas para este año:

Enumera al menos una meta para cada área de tu vida:

Área	Objetivo	Estrategia
Física		
Mental		
Social		
Espiritual		
Familiar		
Profesional		
Iglesia/Comunidad		

Ejercicios de crecimiento personal

- Utiliza un calendario para establecer tus metas para el siguiente mes. ¿Cuándo realizarás cada una de ellas? ¿Cómo lo harás?
- Utiliza un calendario o planificador semanal para establecer tus actividades de la semana. Asegúrate de que los objetivos de la semana te ayuden a alcanzar los objetivos del mes, y que los objetivos del mes te ayuden a alcanzar los objetivos del año. Revisa la lista diariamente.
- Haz una lista de tus prioridades diarias. ¿Qué vas a hacer hoy para avanzar hacia tus objetivos? Pon esas cosas al principio de tu lista de tareas.
- Reúne material de apoyo para cada una de tus metas y tenlo todo organizado. Hacer esta lista más visual puede ser eficaz, así que utiliza recortes, etiquetas (collages), bolígrafos/lapiceros/biromes de colores.
- Recompénsate por cumplir etapas y metas. Celebra cada logro.

Principio del éxito

Las actividades no conducen a logros a menos que se centren en un objetivo específico.

Mi oración para hoy:

“Señor Dios, gracias porque puedo confiar en ti, porque eres un Dios de orden. Respiro y vivo porque planificaste y proporcionaste los medios para mi vida antes de que naciera. Ayúdame a imitar tu bondad. Ayúdame a mantenerme centrado y a prepararme mejor posible por tu gracia. Ayúdame a cumplir todo lo que deseas para mí. Amén”.

5

Lección

Una mujer *Solidaria*

"Amados, amémonos unos a otros, porque el amor es de Dios. Todo aquel que ama es nacido de Dios y conoce a Dios" (1 Juan 4:7).

Las mujeres necesitan a las mujeres y todo el mundo necesita el apoyo de los amigos. Sin alguien en quien confiar podemos marchitarnos y morir.

Dios nos hizo para que viviéramos juntos en paz y armonía con el fin de apoyarnos mutuamente. El pecado ha estropeado ese ideal, sin embargo, como cristianos en una comunidad de perdón y amor, se puede crear una red de apoyo.

Anne Sullivan era una adolescente ciega, no deseada y no querida. Su madre había fallecido, su padre la había abandonado y su único hermano murió mientras estaban en un miserable orfanato. Totalmente sola, ella se retrajo. En arrebatos, agredía y gritaba cuando la gente se le acercaba.

Los cuidadores la clasificaron como loca. Sin embargo, una amable enfermera le ofreció apoyo y cariño, ganándose su confianza. Con el tiempo, Anne Sullivan se convirtió en la maestra de Helen Keller y la ayudó a superar el aislamiento de la ceguera y la sordera. Tanto Anne como Helen sabían lo que significaba recibir el apoyo de una buena amiga.

La Palabra de Dios dice: "Amados, amémonos unos a otros, porque el amor es de Dios. Todo aquel que ama es nacido de Dios y conoce a Dios" (1 Juan 4:7).

La Madre Teresa es una inspiración para muchos. Ayudó a miles de personas pobres, pero solo pudo realizar esta labor porque contaba con el apoyo de una red de ayudadores.

Muchas mujeres famosas han hecho grandes cosas por la humanidad, pero no hicieron nada solas. Crearon una gran red de apoyo a su alrededor.

Ninguna mujer es una isla. No debemos ni tenemos que caminar solas, y no podemos alcanzar el éxito solas. Ninguna de nosotras vive para sí, logrando todo por cuenta propia. Lee Romanos 14:7.



Seis niveles de una red de apoyo

Nivel 1 – Amigos íntimos

Son las personas con las que compartimos nuestros anhelos a un nivel profundo e íntimo. Con ellos hablamos de nuestras esperanzas, miedos, alegrías y preocupaciones. Por lo general, tenemos uno o dos amigos en este nivel.

Nivel 2 – Buenos amigos

Son las personas que vemos a menudo (tal vez 12 a 20 personas) porque nos gusta estar con ellas. Comemos, hablamos, festejamos y viajamos juntos. Compartimos cosas, pero no tanto como con los amigos del Nivel 1.

Nivel 3 – Amigos casuales

En este grupo (entre 50 a 100 personas) están nuestros vecinos y a veces la familia de la iglesia. Nos encontramos con sentimientos de cariño, compartimos muchas de nuestras experiencias comunes, pero no nuestros sentimientos íntimos.

Nivel 4 – Compañeros de trabajo o familiares

Vemos a estas personas a diario en el trabajo o en la escuela o de vez en cuando en las reuniones familiares.

Nivel 5 – Amigos distantes

Se trata de personas que han salido de nuestro círculo íntimo, de nuestra red de contactos, porque se han mudado o porque nosotros nos hemos mudado. Intercambiamos mensajes, llamadas telefónicas, etc.

Nivel 6 – Conocidos

Son personas que conocemos, sabemos sus nombres y un poco sobre ellas, pero no las contamos realmente como amigas. El número de este grupo podrá ser de cientos o tal vez de miles.

Los especialistas en crecimiento de iglesia dicen que el 85% de los miembros bautizados proceden de nuestra red de contactos personales. También dicen que un nuevo miembro necesita al menos siete amigos cercanos o buenos amigos en la iglesia para que permanezca. Necesitamos unos a otros, dependemos unos de otros y las mujeres, especialmente, necesitan a otras mujeres como amigas que las apoyen.

Seis hábitos para ampliar la red de contactos

La experiencia de la acción

Amplía tu red de contactos aprendiendo nuevas habilidades por medio de clases, conferencias, seminarios, deportes, trabajo en la iglesia o actividades comunitarias.

La experiencia de la conexión

Busca la manera de conocer a gente nueva, especialmente a aquellos que han alcanzado el éxito; no tengas miedo de conectarte con los demás.

La experiencia de la participación

Procura participar y demostrar que perteneces a ese lugar, involucrándote y participando en diversas actividades, mostrando siempre tu entusiasmo. Sé incentivadora en cualquier grupo al que te unas.

La experiencia de la empatía

Bendice a los demás a través de tus dones, estando atenta a las necesidades y encontrando la manera de atenderlas, atrayendo a la gente y al éxito a tu propia vida.

La experiencia de compartir

Encuentra una o más mentoras que sean mujeres de éxito y que puedan ayudarte a convertirte en una mujer de excelencia. Una mentora proporciona un consejo sabio, escucha, ayuda y comparte.

La experiencia de inspirar

Busca oportunidades para enseñar, compartir y guiar, ya sea a través de la escritura, una charla o simplemente una conversación con alguien.

La gente se necesita. Hay muchas mujeres dolidas a nuestro alrededor: enlutadas, abusadas, maltratadas, traicionadas, viciadas, solas. Hay muchas necesidades, y algunas de ellas, solo las puede satisfacer otra mujer.

Ocurren cosas maravillosas cuando las mujeres empiezan a apoyarse unas a otras. Los milagros se producen cuando se amplía la red de contacto.

Autoevaluación

En una escala del 1 al 5, donde 5 es el mejor, califica el uso de los siguientes métodos para ampliar tu red de contacto:

La mujer de éxito busca nuevas experiencias, aprende nuevas habilidades y disfruta de nueva información.

1 2 3 4 5

La mujer de éxito asume el riesgo de conectarse con personas y organizaciones.

1 2 3 4 5

La mujer de éxito se integra en un grupo participando, cooperando y expresando su entusiasmo.

1 2 3 4 5

La mujer vencedora comparte sus talentos. Busca una necesidad y luego trata de satisfacerla.

1 2 3 4 5

La mujer de excelencia encuentra una mentora que la ayude.

1 2 3 4 5

La mujer de éxito busca la forma de compartir sus conocimientos con los demás.

1 2 3 4 5

Ejercicios de crecimiento personal

1. Piensa en el mayor logro de tu vida y escríbelo en la parte superior de la lista, y a continuación pon los nombres de quienes te ayudaron a hacerlo posible y cómo lo hicieron. Luego tómate un tiempo para agradecerle al Señor por la red de amigos que te ayudaron a hacerlo posible.

Éxito

2. Haz una lista de las mujeres que han sido tus mentoras. ¿Qué aprendiste de cada una de ellas?

3. Haz una lista de las mujeres para las que has sido mentora en algún aspecto de la vida. ¿Qué han aprendido de ti?

4. Pídele a Dios que te guíe hacia una mujer a la que puedas apoyar y con la que puedas compartir algo que hayas aprendido de Dios.

Principio del éxito

No podemos alcanzar el éxito solas. Lo que llegamos a ser depende en gran medida de las personas de nuestra red personal.

Mi oración para hoy:

“Querido Dios, me has formado para estar en comunión con la gente. Nos necesitamos los unos a los otros y a los amigos que pueden apoyarnos. Gracias por los amigos que me apoyan. Por favor, ayúdame a ser una amiga solidaria con alguien que necesita ser escuchado y un corazón cariñoso. Cuando necesite a alguien que me bendiga, por favor, guíame a alguien que sea mi verdadera amiga. Gracias por Jesús, mi verdadero mejor amigo y apoyo. Amén”.

6

Lección



Una mujer *feliz*

“Me mostrarás la senda de la vida; en tu presencia hay plenitud de gozo, delicias a tu diestra para siempre” (Sal 16:11).

Hay muchas cosas en la vida que pueden quitarnos la felicidad y robarnos la alegría. La buena noticia es que podemos elegir si permitimos o no que esto nos ocurra.

Tenemos la opción de ser felices y de encontrar la paz y la alegría en el conocimiento y la confianza en Dios. Puede que necesitemos consultar a un profesional para que nos ayude a tomar buenas decisiones, pero debemos entender que podemos confiar en Dios a cada paso.

En esta lección encontrarás pautas prácticas para ser feliz. Deja que tu felicidad fluya mientras lees y sigues las sugerencias. Decide ser positiva y no negativa.

La Palabra de Dios dice: “Me mostrarás la senda de la vida; en tu presencia hay plenitud de gozo, delicias a tu diestra para siempre” (Sal. 16:11).

Bianca Rothschild tenía todos los motivos para ser infeliz y estar amargada. Al final de la Segunda Guerra Mundial, era la única sobreviviente de una gran familia. Todos los demás habían muerto en los campos de concentración.

Ella misma había sufrido mucho, tenía las costillas y las muñecas rotas, la pierna mutilada y su espalda fue herida cuando un soldado la pisoteó con sus pesadas botas. Durante un ataque aéreo, salió corriendo y oró para que una bomba la matara.

Cuando finalmente se dio cuenta de que había sobrevivido, pensó en el propósito que Dios tenía para su vida. Un día leyó: “Tenemos derecho a la alegría de dar para que otros reciban. Podemos ofrecer cosas, apoyo moral, un oído amigo y, lo mejor de todo, podemos ofrecer amor”.

Ella eligió el camino del amor, pidiendo la ayuda divina. Tras la guerra se trasladó a Estados Unidos donde se convirtió en la “chica radiante” de su comunidad, enviando cientos de tarjetas de ánimo a los enfermos de su pueblo y fuera de él. Eligió ser feliz y positiva, en lugar de amarga y negativa.

A veces las circunstancias de la vida se ciernen sobre nosotros como una densa niebla. ¿Tenemos el control? ¿O elección? ¿Por qué nos desviamos tan a menudo del camino? ¿Qué nos impide ser felices y positivas? ¿Cómo podemos mantener el rumbo y no ser negativas?



Cuatro principios bíblicos

Dios entiende nuestros sentimientos

Jesús se enfrentó a pruebas similares a las nuestras. Anhelaba la aceptación humana, pero sufrió dolor emocional, injusticia, rechazo, soledad y tristeza. Lloró (Heb. 4:15; Juan 11:35).

Dios transforma nuestras emociones negativas

Jesús tiene un bálsamo para cada herida emocional. Él puede darnos alegría en lugar de tristeza y paz en lugar de dolor. Sustituye el odio por el amor y la amargura por el alivio. Tiene esperanza para nuestra desesperación y aceptación para nuestra baja autoestima (Isa. 61:3).

Dios suplente nuestras necesidades emocionales

Muchas mujeres han luchado durante años, intentando hacer y ser todo, sin encontrar la plenitud emocional. Solo Dios puede suplir todas nuestras necesidades, tanto emocionales como físicas. Puede ser nuestro compañero y proporcionarnos amor, aceptación, comodidad y seguridad (Fil. 4:19; Isa. 54:5).

Los sentimientos siguen a las acciones

Los sentimientos positivos siguen a las acciones positivas. Podemos pedirle al Señor que sustituya nuestros sentimientos negativos hacia alguien o una situación por sentimientos positivos y amor. Entonces podemos dar un paso de fe (2 Cro. 20:20-22).

Seis maneras de transformar la tristeza en alegría

Sugerencias para afrontar el dolor emocional y la soledad:

Andar por la naturaleza: Respirar aire fresco, recibir la luz del sol, disfrutar del silencio y la calma, hablar con Dios, admirar la belleza de la creación, como las plantas y los pájaros.

Cantar: Canta alabanzas, himnos de oración o añade tus propias palabras a melodías conocidas.

Ayudar a los demás: Visitar a personas en situaciones difíciles. Visita a los enfermos o a los ancianos y hazles saber que te preocupas por ellos.

Hacer ejercicios

Ejercítate, porque eso libera sustancias en tu cuerpo que pueden mejorar tu humor.

Aprender

Desvía la atención de los problemas al aprender algo nuevo, inscribiéndote en un curso o estudiando por tu cuenta.

Registrar en un diario

Escribe oraciones. Las ideas y la fuerza suelen llegar cuando escribimos nuestros pensamientos.

La historia de Corrie Ten Boom es un maravilloso ejemplo de lo que Dios puede hacer con nuestras emociones negativas. Cada vez que pensaba en el cruel guardia del campo de concentración de Ravensbruck, sentía odio y decía: "Nunca podré perdonarlo".

Pero finalmente, Dios le habló al corazón y sintió el deseo de escribirle. Sin embargo, al verlo en persona dos años después, se sintió muy diferente. Acababa de terminar de hablar a una gran multitud cuando él le tendió la mano y le dijo: "Buen mensaje. Qué bueno saber que todos nuestros pecados están en el fondo del mar".

Al instante, Corrie lo reconoció y se horrorizó. Él no la recordaba, pero ella sí. Él pidió perdón por las cosas crueles que había hecho, y ella oró en silencio, sin querer darle la mano, pero pensó que al menos podía empezar el proceso tendiéndole la mano. Al hacerlo, Dios le concedió el perdón que fluyó a través de ella.

Autoevaluación

De la lista de emociones negativas, marca las que sientes ahora o has sentido recientemente.

<input type="radio"/> Frustración	<input type="radio"/> Arrepentimiento	<input type="radio"/> Miedo
<input type="radio"/> Odio	<input type="radio"/> Culpa	<input type="radio"/> Auto piedad
<input type="radio"/> Celos	<input type="radio"/> Amargura	<input type="radio"/> Depresión
<input type="radio"/> Pesimismo	<input type="radio"/> Rabia	<input type="radio"/> Vergüenza
<input type="radio"/> Ansiedad	<input type="radio"/> Envidia	<input type="radio"/> Pesar
<input type="radio"/> Desánimo	<input type="radio"/> Ira	<input type="radio"/> Baja autoestima

En la lista de emociones positivas, marca las que creas que más necesitas en ese momento.

<input type="radio"/> Amor	<input type="radio"/> Comprensión	<input type="radio"/> Compasión
<input type="radio"/> Paz	<input type="radio"/> Perdón	<input type="radio"/> Aceptación
<input type="radio"/> Alegría	<input type="radio"/> Paciencia	<input type="radio"/> Tolerancia
<input type="radio"/> Confianza	<input type="radio"/> Tranquilidad	<input type="radio"/> Seguridad
<input type="radio"/> Felicidad	<input type="radio"/> Expectativa	<input type="radio"/> Fuerza
<input type="radio"/> Esperanza	<input type="radio"/> Autoestima	<input type="radio"/> Autocontrol
<input type="radio"/> Asertividad	<input type="radio"/> Aventura	<input type="radio"/> Poder

Ejercicios de crecimiento personal

Busca los versículos bíblicos que tienen promesas de emociones positivas que necesitas. Busca las promesas en otras versiones de la Biblia y escribe esas promesas en tarjetas y ponlas en lugares estratégicos, donde puedas leerlas a menudo.

Trata de parafrasear las promesas de la Biblia, poniendo tu nombre en los lugares apropiados del versículo. ¿Qué mensaje te está dando Dios en estos versículos? Escribe en tu diario lo que Dios te está diciendo.

Los Salmos están llenos de referencias a las emociones. Lee un Salmo, resaltando las emociones negativas en un color y las emociones positivas en un color de contraste. Elige un incidente que haya ocurrido en la vida de una mujer descrita en la Biblia y lee sobre la misma experiencia en los libros de Elena de White. Trata de imaginar las emociones que estaba sintiendo en esa situación y cómo te sentirías si estuvieras en su lugar. Cómo afrontó las emociones negativas y qué puedes aprender con su experiencia.

Lee el capítulo “La fuente de regocijo y felicidad”, en *El camino a Cristo*, de Elena de White y haz una lista de acciones positivas que podemos llevar a cabo al enfrentarnos a las emociones negativas.

Principio del éxito

Con la ayuda de Dios, podemos elegir sustituir las emociones negativas por otras positivas.

Mi oración para hoy:

“Querido Padre Celestial, gracias por tu felicidad. Gracias porque te interesa mi felicidad y quieres que viva en tu presencia, donde hay plenitud de alegría. Ayúdame a vivir con este conocimiento y desterrar los pensamientos negativos que a veces me atormentan. Señor, que nada me robe la alegría y la paz. Hoy elijo confiar en ti y aceptar la felicidad que me ofreces. Amén”.



Una mujer *amorosa*

“Ni se enciende una luz y se pone debajo de una vasija, sino sobre el candelero para que alumbre a todos los que están en casa. 16 Así alumbre vuestra luz delante de los hombres, para que vean vuestras buenas obras y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos” (Mat. 5:15, 16).

Se cuentan muchas historias de personas que llegaron a conocer y amar a Jesús por la bondad y el amor que les mostraron en un momento de necesidad. Los extranjeros necesitan amor, los vecinos, los enfermos necesitan amor, las familias con problemas necesitan amor, las viudas necesitan amor, los jóvenes y los niños necesitan personas maduras, cariñosas y atentas en sus vidas.

Hay muchas categorías de personas solitarias o tristes que necesitan amistades cariñosas y tú puedes ser la persona que les demuestre amor. Las personas amorosas, bondadosas y compasivas atraen a otros a Jesucristo.

Cuidar de verdad a los demás es la mejor y más fácil manera de ganar gente para Cristo y el reino celestial.

Una joven que llegó a un nuevo país, sola y con miedo, encontró un empleo y se puso a trabajar para una familia cristiana. La amaron, la cuidaron y le demostraron el amor de Dios. Le dieron una Biblia para que la leyera en su propio idioma. Mientras leía la Biblia, decía: “¡Qué hermosa es la historia de Jesús!”. Gracias al amor, la atención y el interés de esta familia, se convirtió en cristiana.

La Biblia dice: “Ni se enciende una luz y se pone debajo de una vasija, sino sobre el candelero para que alumbre a todos los que están en casa. Así alumbre vuestra luz delante de los hombres, para que vean vuestras buenas obras y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos” (Mat. 5:15, 16, NLV).

¿Podríamos tener la meta de ser mujeres tan amorosas y compasivas que otras personas puedan ser atraídas a Jesucristo? Por supuesto que sí. Y ¿cómo podemos comunicar este amor?



Tres maneras de escuchar

Santiago 1:19 dice: “Todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse”. Escuchar es una manera de demostrar amor y la mayoría de nosotros no sabemos escuchar. Pero podemos aprender a escuchar con interés.

Lenguaje corporal

Los expertos dicen que el 55% de nuestra comunicación se produce a través del lenguaje corporal. A menudo decimos una cosa, pero queremos decir otra, y nuestro lenguaje corporal lo demuestra. Una buena oyente mira y presta atención a la persona que le habla. También mantiene una “postura abierta” que es demostrada al mantener los brazos y las piernas sin cruzar.

Se inclina ligeramente hacia adelante, mostrando interés y mantiene contacto visual a la altura de la otra persona.

Preguntas abiertas

Hacer preguntas abiertas facilitará el diálogo, a diferencia de las preguntas cerradas. Para aclarar: las preguntas abiertas son aquellas en las que la respuesta exige una opinión o aclaración. Piden razones, opiniones, pensamientos, sentimientos y explicaciones, lo que las hace más reveladoras. Las preguntas cerradas piden hechos y solo pueden responderse con un simple sí o no, impidiendo que la gente hable.

Escucha reflexiva

Muchas veces quien está hablando tiene una idea y trata de expresarla, pero no siempre lo hace muy bien. Una oyente reflexiva y atenta comprobará que ha entendido el mensaje correcto. Reflexionará lo que la otra persona deseaba decir. Por ejemplo: “Entonces, dices que...” y espera para ver la respuesta, la confirmación de la otra persona. El amor escucha, oyendo no sólo las palabras, sino el sentimiento que hay detrás de ellas. El amor se toma su tiempo para verificar que el mensaje recibido es el que se transmite.

Considera la historia bíblica de la mujer sorprendida en adulterio (ver Juan 8:1-11). El amor se demostró en la forma en que Jesús trató a esta mujer. Los fariseos la regañaban, condenaban, castigaban, culpaban y avergonzaban. Jesús comunicó el amor. La aceptó, la perdonó, la trató con dignidad y respeto. Le dio valor.

Tres camiño para una escucha eficaz

No juzgar

Juzgar incluye criticar, culpar, avergonzar, etiquetar, insultar. Jesús dijo: “No juzguéis” (Mat. 7:1).

Presentar soluciones

Incluye ordenar, mandar, aconsejar.

Cambiar el enfoque de los pensamientos

Ayuda a la otra persona a evitar la preocupación, intentando cambiar de tema, o bien haciendo algo para divertirse, distraerse, tranquilizarse.

EL amor es vulnerable

Jesús dejó su alta posición para ser lo que somos aquí en la Tierra. Se hizo accesible y, por lo tanto, se volvió vulnerable, capaz de ser herido y rechazado. El amor nos quita el orgullo y nos hace accesibles, dispuestos a mostrar nuestra humanidad.

El amor anima

Animémonos unos a otros (ver Heb. 10:25). Expresar nuestro aprecio es la manera más eficaz de animar a alguien. Es simplemente hacer lo que Dios hizo por su hijo en el río Jordán (ver Mar. 1:11).

Piensa en una ocasión en la que alguien de tu familia, iglesia o comunidad te haya animado y cómo te ha ayudado. Piensa en una ocasión en la que alguien te haya mostrado verdadero amor, aceptación, compasión, atención y escucha, y cómo te has sentido.

Seamos mujeres amorosas dondequiera que estemos. Seamos como Jesús.

Autoevaluación

Hay maneras de comunicar el amor. Contesta las preguntas con sinceridad, en una escala del 1 al 5, donde el 5 es el más alto y descubre tu perfil.

Demuestro el amor no solo escuchando las palabras de una persona, sino el significado y el sentimiento que hay detrás de las palabras. 1 2 3 4 5

Miro al otro cuando habla, mantengo el cuerpo en posición abierta y establezco contacto visual. 1 2 3 4 5

Hago más preguntas abiertas que cerradas. 1 2 3 4 5

Mi amor ha superado la actitud de juicio apresurado. 1 2 3 4 5

Expreso palabras para ayudar al otro a superar los obstáculos y propongo soluciones. 1 2 3 4 5

Mis palabras, expresiones y soluciones ayudan al otro a evitar preocupaciones. 1 2 3 4 5

El amor nos hace vulnerables. Soy abierta con mis sentimientos, honesta y humana. 1 2 3 4 5

El amor anima y expresa aprecio. 1 2 3 4 5

Ejercicios de crecimiento personal

1. En el espacio en blanco junto a cada frase, identifica el tipo de reacción que representa cada frase.

1 = juzgar

2 = presentar soluciones

3 = aliviar las preocupaciones del otro.



Eso fue una estupidez.



Solo quieres verte bien.



Será mejor que lo hagas, o si no...

- Deberías probarlo.
- En general, tienes sentido común.
- ¡Detente ahora mismo!
- Así es exactamente cómo se debe actuar.
- Te sentirás mejor mañana.
- Hay una conclusión lógica.

2. Encuentra una oportunidad para charlar con alguien que solo es un conocido. El objetivo es mantener la conversación durante al menos, cuatro minutos, el tiempo que se tarda en hacer un amigo. Para algunos es un verdadero reto cruzar la barrera de los cuatro minutos. Utiliza preguntas abiertas en lugar de cerradas.
3. Que hoy sea el Día de la Afirmación. Encuentra al menos diez personas a las que puedas expresar tu gratitud. Puedes hacerlo en persona, por teléfono, por e-mail, en las redes sociales o mediante una carta. Al final del día, haz una lista de las personas a las que has animado.
4. Crea el Alfabeto del amor. Escribe junto a cada letra una descripción de lo que es el amor. Ejemplo: A – amoroso, B – bonito, C – cariñoso, y así sucesivamente a lo largo del alfabeto.

Al concluir esta lección, piensa en tus actividades como mujer cristiana. ¿Irradias el amor y la felicidad que te da Jesús? ¿Logras compartirlo con otras personas? ¿Puedes encontrar formas de hacerlo? Pídele al Señor que te ayude a ser una cristiana más amorosa y compasiva.

Principio del éxito

L – Liberación de los bloqueos
O – Oído atento
V – Vulnerabilidad
E – Estímulo

Mi oración para hoy.

“Dios misericordioso y amoroso, vengo hoy a ti pidiendo más amor, más compasión para compartir con los demás. Ayúdame a vivir tan cerca de ti que pueda irradiar el amor y la alegría que me concedes. Quiero que la gente te conozca como Salvador y Amigo, porque he compartido tu amor con ellos. Amén”.

8

Lección



Una mujer *asertiva*

“Bienaventurados seréis cuando por mi causa os insulten, os persigan y digan toda clase de mal contra vosotros, mintiendo” (Mat. 5:11).

A lo largo de nuestra vida, nos enfrentamos a dificultades y decepciones. Eso sucede a causa del pecado y no podemos evitarlo. Sin embargo, podemos decidir cómo responder, afrontarlo o reaccionar. Podemos elegir crecer a partir de nuestras circunstancias o seguir amargadas. La elección es solo nuestra.

Cuando conocemos a Jesús y le servimos, nuestras actitudes definen quiénes somos realmente, y podemos mantenernos firmes ante los problemas. Esta lección explica cómo podemos hacerlo para llevar una vida más plena.

En el sermón del monte, Jesús nos enseña a vivir. Estos capítulos de Mateo proporcionan los principios que guían nuestra vida hoy y siempre. “Bienaventurados seréis cuando por mi causa os insulten, os persigan y digan toda clase de mal contra vosotros, mintiendo. Gozaos y alegraos, porque vuestra recompensa es grande en los cielos, pues así persiguieron a los profetas que vivieron antes de vosotros” (Mat. 5:11, 12).

Detente un poco y piensa cuidadosamente sobre lo que dice este texto. Decídete ahora a superar las dificultades que se te hayan presentado. Sé fuerte y fuerte ante los problemas y la oposición porque Jesús está contigo.

Mary Slessor fue una misionera del siglo XIX en África, y la primera magistrada del Imperio Británico. Era una mujer asertiva, valiente y no huía cuando había problemas.

Incluso a los 16 años, se enfrentó a una pandilla de chicos que amenazaban con interrumpir su clase de la escuela bíblica. Más tarde enfrentó a los furiosos jefes africanos que planeaban envenenar a muchos aldeanos. Mary administraba muy bien las personas difíciles y los conflictos.

Hay tres maneras de afrontar el conflicto: LUCHAR, HUIR o ENFOCARSE. La mejor manera es enfocarse. El enfoque hace aflorar el conflicto, expresa los sentimientos, da libertad a la otra persona para que ayude a resolver el conflicto. Los mensajes de enfoque abren espacio para una solución.



Ejemplos bíblicos

La historia de la reina Ester ilustra estas tres maneras de afrontar los conflictos:

LUCHAR – Amán decidió luchar contra Mardoqueo y escogió la fuerza para enfrentarse a él.

HUIR – La relación de Amán con el rey es un ejemplo de fuga. Cuando el rey lo envió a conducir a Mardoqueo por las calles, se sometió humildemente a los deseos del rey, pero todo el tiempo estuvo odiando hacerlo.

ENFOCAR – Ester se enfrentó al rey, se hizo valer y utilizó la técnica adecuada para resolver el problema y eliminar el conflicto.

Tres partes de un mensaje con enfoque

Es fácil ver que un mensaje con enfoque es más inteligente que las reacciones de lucha o fuga. ¿Cómo dar un mensaje con enfoque? ¿Qué ingredientes debe tener un mensaje enfocado?

Describe el comportamiento

Describe de forma imparcial el comportamiento que te molesta. No culpes ni insultes, simplemente expón el problema de forma clara y objetiva, pero con un tono de voz y una expresión facial adecuados.

Expresa tus sentimientos

Describe cómo te hace sentir el comportamiento. Cuenta tus sentimientos siendo lo más precisa posible. No digas que estás un poco molesta si realmente te sientes muy enfadada.

Muestra la consecuencia

Muestra de forma clara y concreta la consecuencia que te ha traído ese comportamiento. No dar la solución al problema, sino la libertad individual para que la otra persona haga lo que quiera sobre el problema.

¿Qué hacer si alguien no acepta tu mensaje con atención, sino que te replica?

Es muy importante mantener el control de la situación. Espera hasta que la persona termine, poniendo a prueba tu capacidad de escucha reflexiva. Hazle saber a la persona que la has escuchado y luego repite tu mensaje de enfoque con calma y claridad. Sigue centrándote en el problema. No te desvíes y no ataques a la persona.

El Sermón del Monte

En Mateo 5:39-42, Jesús está enseñando el concepto de tomar el control de una situación de conflicto, en lugar de permitir que te domine.

Dice que hay que poner la otra mejilla, recorrer más kilómetros de los que se piden y dar más de lo que se pide. Pero ¿no es eso pedir demasiado? ¿No sería eso pedir ser felpudos y permitir que la gente nos pisotee?

Jesús decía: “No luches cuando entres en conflicto. No huyas. Mantente en pie, mira a la persona y enfréntala. Toma el control de la situación. Dile: “De acuerdo, si quieres que vaya una milla, tomaré la decisión aquí. Iré dos millas”. “¿Quieres mi chaqueta? Vale, puedo hacerlo mejor. También te daré mi abrigo”.

El modo cristiano de afrontar los conflictos interpersonales no es pelear, ni tampoco huir. Es la confrontación con enfoque.

Autoevaluación

Evalúate en las siguientes habilidades asertivas. El número 1 significa que no estás satisfecha con tu habilidad y el 5 significa que estás completamente satisfecha con el desempeño de esta habilidad.

Utilizar la conversación sobre sentimientos

Te sientes cómoda exponiendo tus sentimientos personales sobre un tema.

1 2 3 4 5

Hablar sobre ti

Puedes compartir tus logros con otras personas.

1 2 3 4 5

Iniciar una conversación

Inicias una conversación sin disculparte o avergonzarte.

1 2 3 4 5

Aceptar elogios

Aceptas elogios sin discrepar o minimizar.

1 2 3 4 5

Discrepar cuando sea necesario

No finges que estás de acuerdo solo para mantener la paz. Discrepas con educación, pero de manera clara.

1 2 3 4 5

Pedir aclaraciones

En lugar de confundirte sobre lo que alguien dijo, o sobre las instrucciones que se han dado, pides que se repita o se explique de nuevo.

1 2 3 4 5

Defender tus derechos

1 2 3 4 5

No permitas que otros se aprovechen de ti. Puedes decir que no sin sentirte culpable. Pides que te traten con justicia, por ejemplo, cuando alguien se pone en la fila antes que tú, puedes quejarte tranquilamente.

Evitar justificar

1 2 3 4 5

Te sientes cómoda con tus valores y no necesitas justificar tus acciones y sentimientos.

Ejercicios de crecimiento personal

1. Imagina las siguientes situaciones y practica cómo hablar con enfoque.
 - Tu asistente u otra persona, que prometió hacer algo por ti, no se presentó y te quedaste sola con la responsabilidad.
 - Tu esposo o tu hijo dejó la ropa sucia en el suelo.
 - Tu vecino pone música a todo volumen todas las noches.
2. Piensa en tres problemas que enfrentas actualmente. Escribe algunos mensajes de enfoque que se pueda utilizar cuando se trate de estos temas.
3. Haz una lista de palabras de sentimientos. Prueba con 100 y califica cada una de ellas como sentimiento fuerte o débil. En los mensajes de enfoque es importante indicar correctamente el grado de sentimiento.

Recuerda que Jesús está siempre contigo y sus promesas son seguras. “No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia (Isa. 41:10). “Nadie podrá hacerte frente en todos los días de tu vida: como estuve con Moisés, estaré contigo; no te dejaré ni te desampararé” (Jos. 1:5).

Principio del éxito

El secreto de la resolución de conflictos no es pelear o huir, sino tener enfoque.

Mi oración para hoy:

“Gracias Dios por tu presencia en mi vida. Gracias por los problemas que se presentan en mi camino, porque me ayudan a centrarme en ti y obtener la fuerza que necesito para cada prueba. Ayúdame a no olvidar nunca tus promesas de que nunca me dejarás y siempre estarás conmigo. Iré con tu fuerza y me mantendré firme. Por favor, quédate conmigo. Te alabo y agradezco por esto. Amén”.

9

Lección



Una mujer organizada

“Pero hágase todo decentemente y con orden” (1 Cor. 14:40).

El universo demuestra que Dios es un ser de orden. Sacó algo hermoso del caos al crear el mundo y lo mantiene funcionando de la manera más asombrosa.

Cuando leemos literatura científica o miramos fotos detalladas de la naturaleza, nos maravillamos con la belleza de la organización y cómo todo sigue funcionando perfectamente. ¡Y todo porque Dios lo hizo así!

Podemos respirar y vivir porque Dios es organizado; si no, ni siquiera estaríamos vivos. Es un privilegio cooperar con Dios, porque somos mayordomos de la tierra y de nuestro hogar.

Para tener una familia, un hogar feliz y funcional, debemos ser organizadas. Esta lección proporcionará algunas sugerencias y herramientas maravillosas.

Cuando nos organicemos, tendremos más tiempo para estar con Jesús, lo que nos permitirá escuchar mejor la voz mansa y dulce que nos guía en todo momento.

La Biblia nos dice que Dios es un ser de orden. La historia de la creación lo demuestra. El edificio del santuario también es testigo del orden.

Proverbios 31 describe a una mujer extremadamente organizada como modelo. La Biblia dice: “Pero hágase todo decentemente y con orden” (1 Cor. 14:40).

Cuando reconocemos la importancia de ser organizadas, podemos encontrar muchos materiales que nos ayuden a mejorar en esta área. Podemos leer sobre mujeres que, por la gracia de Dios, cambiaron sus hábitos y se organizaron.

Emilie Barnes, Robyn Pearce, Lissanne Oliver escribieron sobre sus experiencias y nos proporcionan inspiración y orientación. En el siglo XXI, hay libros, blogs de Internet, tutoriales de YouTube y otros materiales que nos ayudan a eliminar el desorden.

A continuación, encontrarás diez herramientas para organizar el tiempo y diez consejos para organizar el espacio.

La computadora puede ser una buena ayuda en algunos de estos puntos. Encuentra el sistema que más te convenga.



Organizando tu tiempo

1. **Aprende a decir no:** La mujer por excelencia sabe que debe decir no a lo que es bueno para decir sí a lo que es mejor.
2. **Haz una lista de tareas:** El tiempo que se dedica a hacer una lista no se pierde. Al contrario, ¡tendrás más tiempo!
3. **Establece plazos:** Trata de cumplir plazos autoimpuestos. Apresúrate a realizar las tareas menos agradables y dedica más tiempo a lo que te gusta, como leer, caminar o pasar más tiempo con tus hijos.
4. **Recompénsate:** Recompénsate por los proyectos concluidos y las metas alcanzadas con algo especial.
5. **Utiliza una agenda:** Registra todos los compromisos, programa planes para proyectos y actividades, incluyendo tiempo para el descanso.
6. **Lleva un diario:** Nuestra jornada espiritual nos ayuda más que cualquier otra cosa a mantener nuestras prioridades correctas. Un diario no es solo un registro de eventos, es un lugar para anotar los pensamientos, las oraciones y las ideas; es un lugar para anotar las metas. A menudo nuestro mundo externo puede ser caótico, pero un diario puede ayudar a mantener nuestro mundo interior centrado y en calma.
7. **Utiliza tablas (planillas):** Ten un archivo o tabla con secciones para las fechas de vencimiento de las cuentas/facturas y para informaciones urgentes. Puede ser físico o un archivo en tu computadora.
8. **Ten una lista de fechas:** Registra los cumpleaños, los aniversarios, los pagos enviados y recibidos, las ideas, las historias y las conferencias impartidas, las listas de libros leídos o por leer.
9. **Crea un centro de mensajes:** Coloca notas en un mural/panel informativo o con imanes en la heladera/refrigeradora/nevera para que tu familia las vea. Hazlo incluso si tienes tu lista en la computadora.

10. **Utiliza fichas de trabajo:** Usando fichas en papel o virtuales, escribe en cada una de ellas las responsabilidades, elementos que formarán parte de un determinado proyecto. Incluye los detalles, los suministros necesarios, la fecha límite y las actividades de las que es responsable cada persona. Cuando el trabajo esté terminado, tira o borra la nota.

Organizando tu espacio

Llaves – Ten un lugar designado para guardar y ahorra tiempo.

Tarjetas – Ten una carpeta para tarjetas físicas o de archivos en la computadora para poder acceder fácilmente cuando lo necesites.

Números – Utiliza una agenda de teléfonos y mantén organizada la agenda de tu celular. Anota las contraseñas en un cuaderno y guárdalo en un lugar seguro.

Caja de regalos – Guarda algunos artículos de regalo para tenerlos listos a cualquier momento.

Garantías y facturas – Archiva todos estos elementos en un solo lugar.

Armario de cocina (repostería) – Elimina todos los objetos viejos e innecesarios. Dónalos a otra persona, o tíralos si ya no son útiles.

Armario de ropas (ropero) – Al menos una vez al año o en cada temporada, ordena tu ropa, desecha la que está vieja, desgastada, la que no es de tu talla o la que nunca te has puesto. Dónalas, véndelas o tíralas.

Almacenamiento – Utiliza cajas de cartón o plástico para mantener juntos artículos semejantes. Etiqueta las cajas.

Armario de archivo – Esta es una inversión inteligente. Desarrolla un sistema de archivo fácil de usar y organízalo al menos una vez por semana.

Santuario – Designa un lugar para guardar tu Biblia, el cuaderno, las oraciones, la lección trimestral y otros artículos que utilizas para tu devoción personal. Programa un tiempo de silencio diario para estar allí.

Autoevaluación

Califícate a ti mismo en cada una de las habilidades, dando notas del 1 al 5, donde 1 significa que eres muy deficiente en ese aspecto y 5 que estás completamente satisfecho con tu rendimiento.

Utilizar el tiempo de forma eficaz

¿Trabajas 60 minutos cada hora?

1 2 3 4 5

Planificación

¿Eres capaz de desarrollar un plan de acción para alcanzar un objetivo concreto?

1 2 3 4 5

Rapidez en la búsqueda de documentos

¿Mantienes el flujo de comunicaciones como cartas, facturas, tarjetas, etc., que llegan a tu mesa?

1 2 3 4 5

Facilidad para encontrar cosas

¿Puedes ubicar rápidamente la información, las herramientas y los materiales cuando los necesitas?

1 2 3 4 5

Capacidad de delegar

¿Eres capaz de organizarte para que otras personas puedan participar en el trabajo y no tengas que hacerlo todo tú?

1 2 3 4 5

Control de las fuerzas

¿Puedes controlarte para terminar un día sin fatiga?

1 2 3 4 5

Concentración

¿Puedes realizar una determinada tarea de una sola vez?

1 2 3 4 5

Definición de prioridades

¿Haces primero las cosas importantes?

1 2 3 4 5

Memoria

¿Tienes un sistema que te ayude a recordar incidentes, ideas, planes o promesas importantes?

1 2 3 4 5

Control del desorden

¿Puedes mantener la casa, el garaje, el patio o el lugar de trabajo limpios y ordenados?

1 2 3 4 5

Ejercicios de crecimiento personal

1. A continuación se detallan las áreas específicas que suelen necesitar ser organizadas en una casa u oficina. Si trabajas en otro espacio, utiliza las líneas en blanco para anotar tus puntos conflictivos. Marca con un círculo las áreas que deben ser trabajadas en tu situación.

<input type="radio"/> Llaves	<input type="radio"/> Correspondencias y facturas
<input type="radio"/> Direcciones	<input type="radio"/> Números de teléfono
<input type="radio"/> Caja de regalo	<input type="radio"/> Garantías
<input type="radio"/> Cocina	<input type="radio"/> Armario de ropas
<input type="radio"/> Armario de alimentos	<input type="radio"/> Garaje
<input type="radio"/> Depósito	<input type="radio"/> Herramientas
<input type="radio"/> Cajones	<input type="radio"/> Archivo
<input type="radio"/> Libros	<input type="radio"/> Santuario
<input type="radio"/> Cartera de uso personal	<input type="radio"/> Escritorio
<input type="radio"/> Planner	<input type="radio"/> Carteras de trabajo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Elige uno de los espacios que marcaste y define qué materiales necesitas para empezar a trabajar en él. Reúne lo que necesitas para empezar y comienza en un área a la vez.
3. ¿Cuál de las diez herramientas de gestión del tiempo te resultaría útil? Elige una de ellas y cómprala, así podrás superar esta dificultad y ser más organizada.

Principia del éxito

La mujer de éxito toma
el control de su tiempo
y su entorno.

Mi oración para hoy:

"Querido Dios, quiero ser más organizada. Gracias por mostrarme tu maravilloso plan al hacer nuestro mundo y poner todo junto tan perfectamente. Gracias por hacerme y por la hermosa forma en que está hecho mi cuerpo tan ordenado. Ayúdame a cuidar de mi entorno y de mí misma, para que pueda glorificarte en todo lo soy y hago. Ayúdame a limpiar el desorden del espacio donde vivo y trabajo. Ayúdame a limpiar el desorden de mi mente, para que pueda centrarme en tu bondad y planificar mi vida. Amén".

10

Lección



Una mujer *paciente*

"Respondiendo Jesús, le dijo: 'Marta, Marta, afanada y turbada estás con muchas cosas. Pero sólo una cosa es necesaria, y María ha escogido la buena parte, la cual no le será quitada'" (Luc 10:41, 42).

La historia de María y Marta tiene muchas lecciones para nosotros. Si leemos este relato con una mente y un corazón abiertos, podemos aprender muchas cosas buenas, incluso a ser una mujer paciente (ver Luc. 10:38-42).

Si leemos la historia con atención, podemos ver cómo Jesús enseñó a Marta a ser paciente, a callar en su corazón y a pasar más tiempo escuchando que ocupada o incluso, hablando demasiado. También nos enseña a ser considerados con los demás, aceptándolos como son y haciendo todo lo posible por apoyarlos.

Piensa en Marta. Era una mujer que tenía más actividades de las que podía hacer en un día. Piensa en su experiencia cuando Jesús vino a visitarla y en las ganas que tenía de agradar.

Sin embargo, su hermana María parecía ser perezosa. Tal Marta haya pensado: "¡Qué hermana tan perezosa tengo!" "Me gustaría que fuera más trabajadora, ocupada, organizada y fiable. Me gustaría que fuera diferente".

Por el contrario, considera a María. Se concentró en lo que Jesús decía mientras se sentaba a sus pies, absorbiendo las lecciones que él compartía. Ni siquiera se dio cuenta de la frustración de Marta.

Marta se impacienta e interrumpe la conversación, pidiendo a Jesús que le diga a María que venga a ayudarla. Otros no estaban contentos con lo que hacía María a los pies de Jesús.

En otra ocasión, ungió los pies de Jesús con un costoso perfume en un banquete ofrecido en su honor tras la resurrección de Lázaro (Mateo 26:6-13; Juan 12:1-7).

Mira a los discípulos. Estaban indignados, pero no entendían lo que sentía Jesús. Probablemente pensaron: "Mírala, cómo se comporta como una sierva mientras unge los pies del Maestro. María debería ser más consciente de su posición, ni siquiera debería estar aquí entre los hombres. ¿No es consciente del valor de ese perfume y de esa acción innecesaria?"



Escucha a Judas Iscariote. Se quejó: “Qué desperdicio con el perfume caro. El dinero para esto podría haberse utilizado para ayudar a los pobres”. Pero realmente no le importaban los pobres. Probablemente pensó: “Debería ser como yo: astuta, cuidadosa, una sabia inversora, inteligente, buena con el dinero”.

Dios nos creó a cada una de nosotras como personas únicas. El temperamento y la personalidad varían mucho. Leer sobre los diferentes tipos de personalidad puede ayudarnos a entendernos mejor a nosotros mismos y a ser más pacientes con las personas de diferente temperamento.

No debemos impacientarnos con los que no tienen el mismo temperamento que nosotros. La vida será más agradable cuando aprendamos a aceptar y valorar a los demás por lo que son: especiales a los ojos de Dios.

Aceptar a las personas

El hecho de que las personas sean diferentes a nosotros, en hábitos, ideas, personalidad o valores, no significa que estén equivocadas. Nuestra forma de ver la vida, nuestro temperamento y personalidad particulares, están relacionados con nuestro ADN (una molécula llamada ácido desoxirribonucleico, que contiene las instrucciones biológicas que hacen única cada especie) los propios genes que Dios ha reunido en nosotros.

Cuando nos damos cuenta de que no somos responsables de la forma de ser o de comportarse de los demás, eso nos quita mucha presión. Es liberador darse cuenta de que Dios nos creó como individuos únicos y que no debemos ajustarnos a las ideas de otros, pero tampoco debemos esperar que los demás se ajusten a las nuestras.

Aceptar, creer, comprometerse

Podemos tener tendencia a criticar a los demás, pero hay pasos que debemos dar para ser menos críticos. Por encima de todo, debemos mirar a Cristo como nuestro ejemplo.

- Jesús ACEPTÓ a María tal como era, con sus debilidades y sus fortalezas. La amaba completamente.
- Jesús CREYÓ en María y pudo ver la esperanza y la belleza que había en ella. Fue positivo.
- Jesús la ENTREGÓ a Dios. Jesús la sacó de la desesperación y la ruina y oró por ella.

Piensa en experiencias en tu vida en las que la aceptación y el amor ayudaron, salvaron el día o condujeron personas a Cristo.

Supón que tú y otras personas organizan un gran picnic que incluirá comida y juegos. ¿Qué papel te gustaría desempeñar en el picnic? Elige la parte en la que te sientas más cómoda:

Coordinadora – Eres la líder, organizas todo, le dices a todo el mundo lo que tiene que hacer y eres responsable de que todo funcione bien. Incluso puedes arbitrar uno de los partidos.

Jugadora – Quieres estar allí con todos los demás jugadores, sea cual sea el juego: voleibol, fútbol, tira y afloja, etc. Te gusta escuchar los aplausos del público cuando juegas bien.

Comité – Te gusta trabajar entre bastidores, prestando atención a todos los detalles que ayudan a que el picnic sea un éxito. Te gusta preparar la comida, hacer los carteles, enviar las invitaciones, comprar los materiales o planificar un juego en el que los niños puedan participar.

Hinchada – Traes tu propia alfombra/esterilla o silla para sentarte y te alegras de ver a los demás trabajar y disfrutar. Eres parte de la hinchada/multitud, disfrutando mientras te sientas y te relajas.

¿Cuál es tu temperamento?

1. Si has elegido coordinadora, es probable que tengas un temperamento colérico. ¡Te gusta hacer las cosas ahora! Eres enérgica, dinámica, trabajadora, disciplinada y bien organizada. La sensación de estar en el control de una situación es muy importante para ti.
2. Si has elegido jugadora, probablemente tengas un temperamento más sanguíneo. Te gusta la gente, la acción y te gusta hacerte notar por los demás. Te gusta que la gente te aplauda y se ría de tus colocaciones. Estar rodeado de gente te da energía y tener muchos amigos es importante para ti.
3. Si has elegido el comité, probablemente tienes una personalidad melancólica. Eres una persona a la que le gusta prestar atención a los detalles. Quieres que las cosas se hagan bien y te sientes feliz en trabajar en segundo plano para que el programa sea un éxito.
4. Si has decidido animar, probablemente tengas un temperamento flemático. Prefieres estar entre el público, sentarte, relajarte y disfrutar de la experiencia desde la barrera. Eres estable, fiable y fácil de llevar.

Ejercicios de crecimiento personal

Si nunca hiciste un test de temperamento, busca uno o asiste a un seminario o taller sobre el tema. Eso te ayudará a entenderte mejor y a ser más comprensiva y paciente con los demás.

También puedes leer uno de los muchos libros sobre tipos de personalidad.

Principio del éxito

La manera más exitosa de facilitar el cambio en los demás es la fórmula ACE:

- Acéptalos.
- Cree en ellos.
- Entrégalos a Dios.

Mi oración para hoy:

“Querido Dios, ayúdame a ir más despacio, a aquietar mi mente y corazón y escucharte a ti y a los demás. Ayúdame a aceptar a los demás cuando no estén de acuerdo con lo que digo o hago; y a estar dispuesta a escuchar opiniones e ideas. Perdóname por angustiarme y enfadarme cuando otros hacen las cosas de forma diferente a la mía y ayúdame a entender que nos hiciste únicas, y que está bien así. Gracias por tu ilimitada paciencia conmigo. Bendíceme con paciencia y aceptación para los demás. Amén”.

11



Lección

Una mujer victoriosa

"Pero fiel es el Señor, que os afirmará y guardará del mal. Y tenemos confianza respecto a vosotros en el Señor, en que hacéis y haréis lo que os hemos mandado. Y el Señor encamine vuestros corazones al amor de Dios y a la paciencia de Cristo" (2 Tes. 3:3-5).

La Biblia está llena de historias de aparentes derrotas que se convierten en victorias. Es posible que tu familia tenga sus propias historias que contar sobre el desánimo y sobre lo que parecía ser un fracaso que se convirtió en felicidad y victoria. Tal vez tu propia vida sea testigo de acontecimientos similares con finales felices.

Dios nos ha prometido la victoria y podemos esperar ese día glorioso y victorioso cuando Jesús venga a llevarnos a nuestro hogar celestial.

Esa promesa nos da confianza y puede ayudar a llevarnos a la victoria. "Pero fiel es el Señor, que os afirmará y guardará del mal. Y tenemos confianza respecto a vosotros en el Señor, en que hacéis y haréis lo que os hemos mandado. Y el Señor encamine vuestros corazones al amor de Dios y a la paciencia de Cristo" (2 Tes. 3:3-5).

Cuando miramos atrás, podemos ver cómo Dios nos ha guiado y bendecido. Hay momentos en los que no podemos ver el camino a seguir, y las decepciones y las tristezas pueden abrumarnos. Pero es nuestra reacción al fracaso y a los momentos difíciles lo que puede ayudarnos a convertirnos en mujeres victoriosas y valientes.

En tiempos de conflicto, podemos aprender lecciones sobre la dependencia de Dios, sobre el poder de la oración y la fuerza del amor. Los tiempos difíciles pueden amargarnos o hacernos mejores personas.

Pensamientos que pueden ayudarnos

"El éxito es la otra cara del fracaso".

"El éxito es el fracaso vuelto al revés, el lado bueno de las nubes de la duda".

"No te rindas. Aprende de cada fracaso y tendrás éxito. Dios no te ha llamado al fracaso, sino al éxito".

"Cuando las cosas se ponen difíciles, empiezan a salir adelante".

"Si al principio no lo logras, inténtalo, inténtalo de nuevo. Esta es una lección a la que todos deberían prestar atención".

"Vale la pena hacer cualquier cosa que valga la pena hacer bien".

"No hay que avergonzarse de fracasar. La vergüenza está en no aprender de tus fracasos."



Qué hacer con el error

1. **Reconoce.** Deja de intentar excusarte. A causa del pecado, todos los seres humanos experimentan el fracaso; nadie es perfecto. La confesión de nuestros errores permite la gracia del perdón y la oportunidad de cambio.
2. **Agradece a Dios.** La derrota a menudo muestra nuestra incapacidad para hacer la voluntad de Dios sin su ayuda. Cuando permitimos que Dios obre, él hace milagros. Entonces podemos mirar atrás y decir: “Gracias Señor por el milagro que has obrado”.
3. **Aprende con el error.** Aprendemos con las cosas por las cuales sufrimos. Obtenemos experiencia con el fracaso y aprendemos a evitarlo en el futuro. Acepta nuevas ideas o sugerencias.
4. **Utiliza el fracaso como un peldaño hacia el éxito.** A veces lloramos y oramos por los aparentes fracasos, pero pueden ser momentos de aprendizaje y mejora si nos aferramos con confianza al camino que Dios nos ha guiado. Dios dejará el camino libre. El éxito llegará.
5. **Supéralo.** No todo fracaso es pecado, pero todo pecado es fracaso. Si el pecado es nuestro problema, entonces, por la gracia de Dios, podemos vencer.

Los métodos son:

BIBLIA – “Escrito está”, dijo Jesús.

ESPÍRITU SANTO – Jesús nos da el Espíritu para la batalla contra el pecado.

ORACIÓN – La verdadera oración se apodera de Dios y nos da la victoria.

ALABANZA – Es uno de los métodos que utilizó Jesús y es una herramienta poderosa para las mujeres de hoy.

6. Transfórmalo. Es posible convertir la derrota en victoria. A veces lo que se necesita es simplemente un cambio en la forma de ver las cosas. La mujer cristiana de éxito verá una posibilidad en cada fracaso. Buscará, con el poder de Dios, convertir ese fracaso en éxito.

Muchas historias dan testimonio de lo que muchas mujeres hicieron cuando el fracaso se produjo en sus vidas. El éxito vino de sus aparentes derrotas. Comparte tu historia. Puedes ser una mujer victoriosa por la gracia de Dios y por tu constante dependencia de él.



Autoevaluación

En una escala del 1 al 5, evalúa cómo afrontas el fracaso y la decepción, siendo el 5 la mejor reacción.

Reconozco mis errores y acepto plenamente la responsabilidad de mis fracasos. Confieso mis pecados.

1 2 3 4 5

Soy capaz de aprender de mis fracasos.

1 2 3 4 5

Siempre doy gracias a Dios por mis decepciones y fracasos.

1 2 3 4 5

Utilizo cada fracaso como un peldaño hacia el éxito.

1 2 3 4 5

Estoy utilizando todas las armas que Dios ha provisto para vencer el pecado en mi vida.

1 2 3 4 5

Transformé cada fracaso de mi vida en una oportunidad.

1 2 3 4 5

Ejercicios de crecimiento personal

1. En la siguiente tabla haz un ejercicio de autoconocimiento. En la primera columna, escribe tres fracasos o decepciones importantes en tu vida. En la segunda columna, escribe al menos una cosa que hayas aprendido de cada experiencia.

2. Busca los siguientes textos y anota lo que dice cada uno de ellos sobre qué hacer con tus fracasos.

Judas 24 –	
1 Juan 1:9 –	
Filipenses 3:13, 14; 4:13 –	
Proverbios 28:13 –	
1 Corintios 15:57 –	
Isaías 61:3 –	
Romanos 8:28 –	

3. Elena de White escribió: “Como Redentor del mundo, Cristo arrostraba constantemente lo que parecía ser el fracaso” (DTG 633).
4. ¿Cómo se enfrentó a esas circunstancias desalentadoras? Lee las páginas 633-635 de *El Deseado de todas las gentes* y encuentra cuatro formas en las que Jesús se enfrentó al fracaso.
5. Recoge biografías de personas que tomaron el fracaso y lo convirtieron en una oportunidad de éxito. Un ejemplo de ello fue el neurocirujano Ben Carson.

<p style="text-align: center;"><i>Principio del éxito</i></p> <p>Con la ayuda de Dios, cada fracaso puede convertirse en un peldaño hacia el éxito.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Mi oración para hoy:</i></p> <p>“Querido Padre y Amigo, tú eres el que entiendes. Tú eres el que nos guarda y nos guía, y nos da la victoria. Solo por tu gracia y tu poder puedo esperar tener éxito en esta vida. Gracias por ser mi proveedor de todo. Gracias por darme la victoria en todas las circunstancias. Cuando fracase y me desanime, ayúdame a confiar siempre en ti y a recordar tus promesas de estar siempre conmigo. Amén”.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

12

Lección



Una mujer *valiente*

"Nadie podrá hacerte frente en todos los días de tu vida: como estuve con Moisés, estaré contigo; no te dejaré ni te desampararé. [...] Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes, porque Jehová, tu Dios, estará contigo dondequiera que vayas" (Jos. 1:5, 9).

La historia más famosa y significativa de la Biblia sobre el valor se encuentra en el primer capítulo de Josué. En ese pasaje se encuentran las palabras que Dios dirigió a Josué al comenzar su función de liderazgo tras la muerte de Moisés.

Es una maravillosa historia de aliento para todos. Las promesas extraídas de Josué 1:5-9 dicen: "Estaré contigo". "No te dejaré". "Esfuérzate y se valiente". "Esfuérzate y se muy valiente". "No temas ni desmayes, porque Jehová, tu Dios, estará contigo dondequiera que vayas".

Estas palabras dieron ánimo a muchas personas cuando se enfrentaron a dificultades. Han animado a varias mujeres asustadas y han alentado a las madres a permanecer junto a sus hijos cuando se acercaba el peligro. Animaron a las mujeres a predicar cuando dudaban en hacerlo y alentaron a los jóvenes a tomar partido por lo que es correcto cuando se veían tentados a hacer lo que estaba mal.

Esas palabras han animado a los misioneros a ir a lugares peligrosos. Han animado a las personas con problemas de salud a seguir adelante y realizar cosas buenas. Hoy, grabemos estas palabras en nuestros corazones y memoricémoslas para nunca olvidarlas.

A veces tenemos miedo de aventurarnos, de probar algo nuevo y de asumir riesgos porque hemos experimentado profundas decepciones o fracasos en el pasado. ¿Qué nos impide alcanzar el sueño de toda una vida? ¿Qué nos impide avanzar con valentía para reclamar el éxito? ¿Por qué no tenemos el valor de ser todo lo que podemos ser?



El miedo nos paraliza

Podemos tener miedo al dolor, a la vergüenza, a lo desconocido. Podemos tener miedo de lo que la gente pueda decir o preocuparnos por perder una relación. Podemos tener miedo a equivocarnos o a fracasar.

Hace falta valor para superar estos miedos, para caminar con valentía a pesar del miedo que hay en nuestro corazón. Un escritor define valor como “el miedo que hizo sus oraciones”. Otro sugiere que valor es simplemente el “miedo que aguanta un minuto más”. La valentía es un acto de voluntad, una elección por nuestra parte de continuar, de asumir el riesgo, independientemente de nuestro miedo.

Las mujeres de éxito asumen riesgos

Toda mujer de éxito está dispuesta a arriesgarse a fracasar para poder triunfar. Una lista de mujeres valientes podría incluir a María Slessor, una valiente misionera en África; Elizabeth Fry, que ayudó a las mujeres presas en Inglaterra; Florence Nightingale, una gran enfermera; Catherine Booth, que ayudó a fundar el Ejército de la Salvación; Amelia Earhart, la famosa piloto; Elena G. White, la pionera y mensajera de Dios para la Iglesia Adventista del Séptimo Día; Joni Eareckson Tada, la predicadora y escritora parapléjica.

Estas mujeres podrían haber elegido viajar por el camino llano y ancho de la vida donde estarían cómodas y seguras. En cambio, eligieron recorrer caminos incómodos, arriesgados e imprevisibles. Su camino era incierto y desconocido, pero el paisaje era emocionante. Eran mujeres que no temían utilizar sus talentos y que corrieron el riesgo de triunfar, a pesar de sus carencias.

Definición de valor

El valor se demuestra de muchas maneras. Se puede ver en el rostro de alguien que lucha contra el cáncer; en los ojos de otra persona que lucha por seguir adelante tras la muerte de su pareja durante 40 años; en el perdón de alguien cuyo esposo le fue infiel; en la devoción de una misionera al obedecer al llamado de Dios a pesar de los prejuicios; en una mujer que intenta criar a tres hijos sola y mantener la comida en la mesa.

Valor es pedir jugo cuando todos los demás están bebiendo cerveza.
Valor es elegir dar el 110% para que el matrimonio funcione.
Valor es buscar apoyo para superar los abusos de la infancia.
Valor es atreverse a llegar a los demás con el amor de Dios.
Valor es a veces salir de una relación destructiva.
Valor es decir NO a lo que es bueno para decir Sí a lo que es mejor.
Valor es negarse a escuchar los chismes sobre un amigo.
Valor es enfrentarse a un amigo que te ha hecho daño.
Valor es mostrar amabilidad a un enemigo o atreverse a ser sincero con un amigo.

Cómo tener valor

Habla con valor

Hay estudios que señalan que las palabras tienen un impacto en las funciones de nuestro cuerpo y también afectan a nuestros pensamientos. En el momento del “Gran Chasco”, cuando los milleritas estaban esperando el regreso de Jesús, la gente estaba desanimada porque Jesús no vino como ellos esperaban. Pero un hermano siguió diciendo: “Ánimo en el Señor”, hasta que todos los rostros brillaron y el pueblo alabó a Dios.

Alaba a Dios

Un escritor dijo que, si se hicieran más alabanzas a Dios, aumentarían la esperanza, el valor y la fe. Esto se ha demostrado una y otra vez.

Ten fe en las promesas de Dios

Las historias de la Biblia nos recuerdan que debemos confiar en las promesas de Dios. Elena G. White nos dice que tengamos fe en Dios porque él conoce nuestras necesidades y está lleno de compasión.

Acepta el don del Espíritu Santo

El Espíritu Santo se nos da a nosotros, que tenemos corazones débiles, para fortalecernos y transmitirnos valor.

Repítete esto a ti misma y a los demás: “Creo que Dios está tan dispuesto a brindarme valor como a los demás. Por su gracia y poder puedo convertirme en una mujer valiente”.

Autoevaluación

Revisa las áreas de tu vida en las que sientes que necesitas valor en este momento:

Matrimonio	Salud	Carrera
Hijos	Relaciones	Vicios
Finanzas	Trabajo en la iglesia	Testimonio
Padres	Talentos	Tentación
Ensayos	Recreación	Hábitos
Conflicto	Luto	Principios
Futuro	Sueños	Educación

Ejercicios de crecimiento personal

1. Todos los días nos enfrentamos a riesgos y a cosas que nos da miedo hacer. ¿Cuál de las siguientes opciones son riesgos para ti?
2. Hablar en público; reunirse con un desconocido; pedir algo; ofrecer un consejo; hacer una llamada telefónica; orar en público; discutir una nota; tener una entrevista de empleo; aprender una nueva habilidad; enviar un mensaje de texto; defender a un amigo del que se chisme; decirle a alguien que vaya al final de la cola.
3. Decide asumir al menos un pequeño riesgo cada día durante una semana. Pide a Dios que te ayude a hacer lo que es difícil para ti. Reclama las siguientes promesas para que te den valor: Filipenses 4:19; Isaías 41:10; Josué 1:9; Salmo 27:1.
4. Lee el capítulo "Una obra de muchos aspectos", en el libro *Mensajes selectos (tomo 1)*, de Elena de White. Fíjate que el Señor la encargó de una obra especial.

Principio del éxito

La mujer valiente sigue el PRINCIPIO DE LA JIRafa: ¡hay que jugarse el cuello si se quiere alcanzar la meta! Podemos hacerlo por la gracia de Dios y con su Espíritu.

Mi oración para hoy:

"Querido Dios, gracias por tus promesas que me dicen que estás conmigo. Gracias por las palabras de aliento que leí en el libro de Josué. Ayúdame a escribirlas en mi corazón y en mi mente, y ayúdame a recordarlas siempre que tenga miedo o esté nerviosa. Dame un corazón fuerte y valiente para dar un paso de fe, confiando y sabiendo que siempre estarás allí. Ayúdame a hablar por los que sufren. Ayúdame a tocar con amor a todos los que buscan orientación y ayuda. Dios, concédeme una medida completa de tu Espíritu Santo hoy y cada día. Amén".



¡Importante!

