

# La Palabra de Dios Contra Tus Sentimientos

Por Joyce Meyer

Cada día, nos encontramos con una decisión: ¿Vamos a responder a las circunstancias de la vida según la Palabra de Dios o vamos a reaccionar emocionalmente? La tentación inicial es reaccionar emocionalmente, pero en toda circunstancia, realmente es tu decisión.

Vamos a examinar tres circunstancias que vas a tener que enfrentar en algún momento de tu vida. También he incluido algunas preguntas que debes hacerte, las cuales te animo a responder con honestidad. Estas te darán una buena idea de cómo tus sentimientos juegan una parte grande en estas circunstancias.



## Circunstancia # 1: Cambio

Todo cambia excepto Dios, y dejando que todos los cambios en nuestras vidas nos alteren, no evitaremos que se produzcan. La gente cambia, las circunstancias cambian, nuestros cuerpos cambian, nuestras pasiones y deseos cambian.

La mayoría de los cambios se llevan a cabo sin nuestro permiso. Pero podemos elegir adaptarnos. La adaptación no cambia las circunstancias, pero sí mantendrá viviendo en paz y alegría a medida que vas a través del cambio.

## Lo Primero Es Lo Primero

Nuestros pensamientos son la primera cosa a la que tenemos que hacerle frente durante el cambio, ya que los pensamientos afectan directamente a las emociones. Cuando las circunstancias cambian, haz la transición mental y tus emociones serán mucho más fáciles de manejar. Si algo cambia y no estás listo, no lo deseas, y no lo elegiste, lo más probable es que tengas una variedad de emociones al respecto.

## El poder de la Palabra de Dios

Cuando actuamos en base a la Palabra de Dios y no simplemente reaccionando a la situación, serás capaz de manejar tus emociones en lugar de que ellas te manejen a ti. Fuertemente recomiendo confesar la Palabra de Dios en voz alta. A pesar de que lo que estas confesando pueda ser lo contrario

de cómo te sientas, continua haciéndolo. La Palabra de Dios tiene el poder inherente de cambiar nuestros sentimientos, nos da consuelo y tranquilidad en nuestra angustia.

*"Las emociones crecen y luego salen queriendo que las sigamos. Cuando siento esto, sé que necesito tomar medidas".*

### **Pregúntate**

- ¿Cómo yo respondo al cambio?
- ¿Actúo en base a la Palabra de Dios o simplemente reacciono ante la situación?
- Después de la conmoción inicial, ¿estoy dispuesto a hacer una transformación mental y emocional?

### **Circunstancia # 2: Esperar**

Si usted no ha desarrollado la paciencia, entonces tener que esperar puede sacar lo peor de ti. Al menos ese fue mi caso, hasta que finalmente me di cuenta que mis reacciones emocionales no estaban haciendo que las cosas fueran más rápido.

A todos nos gustaría ser paciente, pero no queremos desarrollar la paciencia porque eso significa comportarse bien mientras no estamos consiguiendo lo que queremos, ¡y eso es duro!

### **El camino Hacia la Tranquilidad**

Entre más queremos algo, más nuestras emociones actúan si no lo conseguimos. El sentido común nos dice que es bastante tonto enojarse por cosas simples como no encontrar un espacio libre en un estacionamiento. A medida que desarrollas la paciencia, no pienses solamente en lo difícil y frustrante que es, piensa en lo tranquilo que será cuando esperar no te moleste más. (Ver Santiago 1: 4).

### **Pregúntate**

- ¿Cómo me comporto cuando tengo que esperar?
- ¿Qué situaciones son difíciles para mí?
- ¿Cómo actúo cuando estoy trabajando con alguien que es muy lento?
- ¿Cómo actuó si alguien toma el espacio libre en el estacionamiento que he estado esperando?
- En una escala de 1 a 10, ¿Qué tan bien puedo lidiar conmigo mismo cuando las cosas no salen a mi manera?

### **Circunstancia # 3: La Gente Difícil**

A nadie le gusta estar cerca de personas difíciles. Creo que hay mucha gente así en el mundo, en gran parte debido a las vidas estresantes que la mayoría de ellos tienen. La gente intenta hacer demasiado en muy poco tiempo y tienen más responsabilidades de las que en realidad pueden manejar

Cuando alguien es grosero conmigo, puedo sentir mis emociones crecer y después salir, esperando que yo las siga. Es cuando sé que tengo que tomar medidas. Tengo que recordar que la persona que está siendo grosera, probablemente tiene un montón de problemas, y ni siquiera puede darse cuenta de cómo se escucha.

## **Trabajar Con El Espíritu Santo**

Desde luego, recuerdo un montón de veces en mi vida cuando la gente me preguntaba por qué estaba siendo tan áspera. Yo no me daba cuenta de que lo era. Sólo tenía mucho que hacer y me sentía presionada, por lo que la presión venía a través de la aspereza. Eso no excusa mi comportamiento, pero era la raíz del problema.

Estoy muy agradecida de conocer la Palabra de Dios y que lo tengo a Él en mi vida para ayudarme y consolarme. Sin embargo, una gran cantidad de personas difíciles no tienen eso. He tenido que trabajar muy duro con el Espíritu Santo para tener la capacidad de actuar en base a la Palabra de Dios cuando las personas son groseras ... en lugar de simplemente reaccionar con un comportamiento que iguala o supera el de ellos.

Jesús nos enseña cómo responder a aquellos que nos tratan bien y a los que no lo hacen (ver Lucas 6: 32-35).

Si te encuentras en una situación en la que requieras estar todos los días con una de estas personas difíciles de llevarse bien con la gente, te exhorto a orar por ellas en vez de reaccionar emocionalmente a ellas. Nuestras oraciones abren una puerta por donde Dios trabaja.

### **Pregúntate**

- ¿Cómo reacciono a las personas que son groseras o ásperas?
- ¿Respondo en el amor como dice la Palabra que deberíamos, o me uno a ellos en su comportamiento impío?
- ¿Voy a actuar en base a la Palabra de Dios y amarlos por causa de Él, O voy a reaccionar emocionalmente, tal vez actuando peor que ellos lo hacen?
- ¿Alguna vez he permitido a una persona grosera arruinar mi día?

### **Vivir Más Allá de Tus Sentimientos**

Los sentimientos van y vienen. No podemos escapar de ellos, pero podemos elegir vivir según la Palabra de Dios y no por nuestros sentimientos. Aun cuando no se siente bien, podemos vivir con una increíble paz y gozo. Te animo a que repases las preguntas una vez más y busques de la Palabra de Dios en cada circunstancia que enfrentes. ¡Él te ayudará a vivir más allá de tus sentimientos!