

A GUIDEPOSTS OUTREACH PUBLICATION

**CÓMO
TENER UN
BUEN DÍA
TODOS
LOS DÍAS**

POR

NORMAN VINCENT PEALE

Inspiración de parte de...

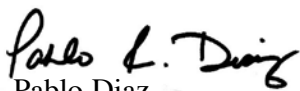
...los ministerios de ayuda Guideposts Outreach Ministries. Cada año distribuimos gratuitamente más de cinco millones de publicaciones y productos a individuos, organizaciones e instituciones –hospitales, iglesias, hogares para ancianos, instalaciones militares, centros de rehabilitación de adicción y establecimientos penales.

Libritos como éste –simples, prácticos, y basados en la fe– se han distribuido desde la fundación de la organización en 1940 por el Dr. Norman Vincent Peale y su esposa Ruth Stafford Peale.

La filosofía del Dr. Peale del pensamiento positivo ha ayudado a muchísimas personas a encontrar la fe en Dios y en sí mismos.

Hoy en día, a través de nuestras publicaciones y programas, continuamos la labor del Dr. Peale de ayudar a las personas a descubrir y a lograr el potencial que Dios les dio. Además, oramos por las necesidades especiales de todas las personas que solicitan nuestro apoyo de oración por correo postal, teléfono e Internet.

Que Dios te bendiga.



Pablo L. Diaz

Vicepresidente de Ministerios Guideposts

Para más información en inglés, visita www.Guideposts.org.

A GUIDEPOSTS OUTREACH PUBLICATION

CÓMO TENER UN BUEN DÍA TODOS LOS DÍAS

POR

NORMAN VINCENT PEALE

This booklet has been underwritten through a generous gift from the
Robert and Phyllis Leatherman Foundation.

Guideposts Outreach

Título del original en inglés: *How To Have a Good Day Every Day*

© Copyright 2006 por Peale Center for Christian Living

Traducción: Daniel A. González y Asociados

Impreso en EE.UU. • 018-4715-R11-10M-07/07-MG

C O N T E N I D O

Introducción.....	3
I Cómo despertarse creativamente	5
II Condiciona tu mente para tener un buen día todos los días	8
III Voy a querer a las personas hoy y todos los días	12
IV Controla las emociones todos los días ..	16
V Oportunidades espirituales en las actividades cotidianas	21
VI Consejos para sentirse sano	26
VII Los importantes momentos finales de un buen día	30

Introducción

EN LOS MÁS DE 100 AÑOS que han pasado desde el nacimiento de mi padre Norman Vincent Peale en 1898, la humanidad ha conocido los automóviles, los aviones, la televisión, el teléfono, el aprovechamiento del átomo, la cirugía láser y el uso extendido de la herramienta más innovadora del siglo XX, la computadora. Generalmente, nuestras vidas se han vuelto más cómodas, agradables y con menos preocupaciones que en el pasado, ¿no es cierto? O tal vez no.

El desafío No. 1 es el mismo: cómo encontrar la fe para sobrellevar los problemas constantes de la vida.

Este librito fue escrito por el Dr. Peale para ayudarte a que te ayudes a ti mismo. Es un *manual de acción*. Su propósito es ayudarte a tener un buen día todos los días, sin importar tu circunstancia económica o tu condición de vida.

En estas páginas se presenta una serie de técnicas de acción creativas que durante años han demostrado su capacidad para mejorar la vida de quienes las practican.

Estas técnicas no son complicadas. Cualquier persona puede realizarlas. Tú puedes cambiar tu vida en la medida en que abras tu mente a un nuevo modelo de pensamiento, y pongas ese modelo en acción.

Puedes mejorar tu vida si logras más con la vida.

Este librito te dice cómo hacerlo. Te indica tres pasos simples. Primero, piensa en forma diferente. Segundo, actúa según tu nuevo y dinámico modelo de pensamiento. Y tercero, mantén el pensamiento positivo que, pase lo que pase, cuando tienes la actitud

correcta, todos los días pueden ser buenos.

Cada día, lee uno de los siete capítulos y haz que su técnica sea el pensamiento predominante durante ese día.

La segunda semana, regresa al primer capítulo y haz los ejercicios uno por uno. Las verdades y los principios empezarán ahora a penetrar y a mantenerse en tu mente. Luego, repite las siete lecciones una tercera vez.

Con la repetición, te darás cuenta de los cambios en tu pensamiento. Y estos nuevos pensamientos cambian las cosas. Sentirás que un nuevo poder se está desarrollando en ti, y que tú lo mantienes.

Repite el proceso una cuarta vez, y estarás penetrando los niveles más profundos de la conciencia con nuevos modelos de pensamiento que desarrollarán una fuerza fresca, poderosa y motivadora en tu vida.

Para obtener mejores resultados, continúa repitiendo estas técnicas de acción y finalmente tendrás un nuevo y permanente sentido de control, junto con la paz y la profundidad de la comprensión espiritual.

Así, siguiendo los procedimientos sugeridos, estarás haciendo mucho por cambiar toda tu vida. Aprenderás a tener un buen día todos los días.

—*Elizabeth Peale Allen*

Presidenta de la Junta directiva de Guideposts

I

Cómo despertarse creativamente

Despertarse creativamente es una habilidad importante. Y es una habilidad que puede cultivarse. De hecho, puede desarrollarse a tal grado de efectividad que te garantizará un día maravilloso, el día entero, todos los días.

Prueba estas técnicas para empezar bien el día:

1. El secreto está en el texto de la Biblia: “Yo despierto y aún estoy contigo” (Salmo 139:18). Tan pronto como te despiertes, repite estas palabras, y luego agrega: “Yo estoy con Dios. Él me ha protegido durante la noche y me ha traído a este nuevo día. Él me cuidará y me guiará durante todo el día.”

2. Henry Drummond, un célebre genio espiritual, aconsejaba pasar por lo menos dos minutos al día

sólo pensando en Cristo. “Eso hará el día diferente”, declaró. Y tenía toda la razón. Así que antes de levantarte pasa dos minutos pensando sólo en el Señor Jesucristo, elimina enfáticamente otros pensamientos. Recuerda las muchas veces que Él te ha ayudado. Luego agrádecete diciendo: “Gracias por todo, querido Señor”.

“Jesucristo es el mismo ayer, hoy y siempre”

Hebreos 13:8

Para recordar Su presencia continua, di estas palabras: “Jesucristo es el mismo ayer, hoy y siempre”. (Hebreos 13:8). Y también éstas: “Yo estaré con ustedes todos los días” (Mateo 28:20), agregando: “Esto quiere decir *hoy* y quiere decir *yo*. Voy a levantarme ahora y tener un gran día con Dios”.

3. Cuando te levantes, imagina mentalmente el buen día que quieres y esperas. Visualízalo clara y atractivamente en tu mente y afirma fuertemente esa imagen con esta frase dinámica: “Este es el día que hizo el Señor; ¡gozaremos y nos alegraremos en él! (¡gozaré y me alegraré en él!)” (Salmo 118:24). Entonces, no importa cómo esté el tiempo o cuáles sean tus problemas, Dios y tú pueden convertirlo en un buen día.

Un hombre que conozco practica esas técnicas al despertar y ellas han cambiado creativamente su actitud frente a la vida. Ahora él puede ver lo bueno de cada día. Me encontré con él una mañana cuando caía una nevada horrorosa. La naturaleza estaba dejando

salir todo su poder: el viento, el frío y la nieve en una tempestuosa demostración de lo peor del invierno, o de lo mejor, según el punto de vista. Y el punto de vista de este hombre estaba claro. Con una sonrisa inmensa me dijo: “Que frío brutal, pero ¿no te parece que este es un día glorioso?”

Él había aprendido a despertarse creativamente. Desde el principio del día, él se condicionó mentalmente para disfrutar un buen día, ése y todos los días, y, por lo tanto, los días siguientes resultaron ser muy buenos

“Cuenta tus bendiciones”

para él.

4. Una técnica para comenzar el día que me parece muy útil es sumar rápidamente todas las cosas por las que debemos estar agradecidos. Normalmente yo hago este recuento de bendiciones mentalmente, pero a veces, cuando el desaliento es particularmente fuerte, escribo una lista de las bendiciones que tengo en la vida para que mis ojos puedan ver, mientras mi mente computa, el número de bendiciones que poseo. Mientras más “bendiciones cuentas” nombrándolas “una por una”, mejor y más feliz será tu día.

II

Condiciona tu mente para tener un buen día todos los días

Efectivamente, somos lo que pensamos que somos. Marco Aurelio Antonino, emperador romano y filósofo, dijo: “El mundo en que vivimos está determinado por nuestros pensamientos”. El poeta y filósofo Ralph Waldo Emerson dijo: “Un hombre es lo que él piensa durante todo el día”. ¿Cómo podemos tener el tipo correcto de pensamientos? El tenor de nuestros pensamientos se determina en un grado considerable por los primeros pensamientos de la mañana. Por eso es importante condicionar la mente para el día. Para lograrlo sigue estos pasos:

1. Antes de levantarte, pasa un momento recordando la cosa más agradable y emocionante que te pasó el día anterior. Piensa brevemente en esto. Saborea el

recuerdo y nota la placentera sensación de felicidad interna. Esto te ayudará a pensar en el lado placentero de las cosas, y tiende a condicionar favorablemente tus actitudes para el día.

2. Práctica vaciar todo el miedo, el negativismo, el odio, y los pensamientos tensos. Tú tienes control soberano del material que la mente retiene. Puedes controlar tu mente en vez de dejar que tu mente te controle. Una manera simple para ayudar a vaciar la mente es esta: Llena el lavamanos con agua; lávate las manos y el rostro. Luego saca el tapón. Mientras el agua sucia se va, repite: “Así lavo todo el miedo, el odio, y los pensamientos tensos. Los dejo ir ahora”. Este simple vaciado de la mente le ha funcionado eficazmente a muchas personas.

3. Luego, practica rellenar la mente, ya que no puede permanecer vacía por mucho tiempo. Debido a que no está hecha para estar vacía, tu mente se llenará de algo. El relleno apropiado es vital para tu bienestar. Se rellena mejor la mente leyendo, callada y devotamente, algunos versos de Mateo, Marcos, Lucas, Juan o los Salmos. También puedes leer otros pasajes que prefieras. Después de leer, cierra la Biblia e imagina cómo sus poderosas palabras penetran realmente en tu mente y en lo más profundo de tu ser.

La mente también puede rellenarse por las afirmaciones que dices en voz alta. Tu mente, al igual que la mía, suele aceptar lo que se afirma con convicción. Di lo siguiente: “Este día estoy en las manos de Dios. Hoy seguiré Su guía. Él me ayudará con todos los problemas de este día. Con la ayuda

del Señor, tendré un día maravilloso hoy y todos los días”. Esta afirmación realmente se convertirá en un hecho.

“Yo estaré con ustedes todos los días.”

Mateo 28:20

4. El próximo paso se refiere a tu primera conversación o a tus comentarios con otras personas. Lo que dices tiene un gran efecto en cómo piensas. Así que empieza el día diciendo cosas agradables. Habla agradablemente con todos durante la primera media hora y es probable que el día entero permanezca agradable. Y no expreses ningún pensamiento negativo. Di solo lo positivo y como consecuencia definitiva condicionarás positivamente tu mente para el día. Haz comentarios como: “Te ves bien esta mañana”. “Que desayuno tan bueno”. “Este va a ser un gran día”. “Te amo”.

5. Empieza todos los días con una oración, la oración es el mejor de todos los condicionantes de la mente. Aun cuando no tengas tiempo para orar, hazlo. Es muy importante. Empieza siempre el día pensando en Dios, en Su amor y cuidado, y con el concepto de tu responsabilidad de servirle a Él. Un viejo amigo mío lo expresó perfectamente: “Llena toda la mente con Dios”. Hazlo y el día entero estará lleno de la presencia de Dios aunque el camino se ponga difícil, y eso hará que todos los días sean un buen día.

Una noche me hospedé en la casa de un hombre dinámico y positivo, y su esposa igualmente dinámica

y positiva. Después del desayuno, listo para irme, dije: “Que tengas un buen día hoy”. Rápidamente él contestó: “Seguro, yo tengo un buen día todos los días”. Esta expresión de fe intensa me interesó tanto que le pregunté: “¿Cómo lo logras?” “Te mostraré”, contestó y me llevó a su baño. Allí, pegado al espejo, leí esto: “Piensa en un buen día; agradece un buen día; planifica un buen día; haz un buen día; ora un buen día; y ahora, vamos, ¡adelante!”

Yo estaba tan impresionado por esta fórmula tan sensible y práctica, y por el efecto que ésta había tenido en este hombre y en su exitosa vida profesional, que nunca la olvidé.

“Piensa en un buen día; agradece un buen día; planifica un buen día; haz un buen día; ora un buen día”

Así que, condiciona tu mente para el día. Tú puedes, mediante el control mental y espiritual de tu mente, hacer de todos los días un buen día.

III

Voy a querer a las personas hoy y todos los días

Cuando realmente tomas la decisión de querer a las personas, se hace más fácil hacerlo. Y querer a las personas y hacer que ellas te quieran a ti, no sólo es importante para tu felicidad, sino también para tu bienestar y para tener éxito en la vida. Vivimos en un mundo de seres humanos, y lo que ellos piensan de nosotros influye en lo bien que nos va en la vida.

Así que empecemos a practicar el querer a la gente. ¿Cómo? Sigue estos pasos:

- 1.** Empieza el día con una oración de agradecimiento por todas tus relaciones humanas. Mientras te vistes, repite: “Hoy voy a querer a las personas y voy a disfrutar cada contacto personal. Voy a quererlos a

él y a ella, y a esta persona y a esta otra”, y sigue nombrando a la gente con la que trates.

Piensa en las personas que más amas. Visualiza sus caras, recuerda experiencias felices con ellas, y dále gracias a Dios por ellas.

2. Ahora piensa en uno o dos individuos que son difíciles de querer. Entonces practica quererlos intencionalmente. El hecho de que esto pueda ser un reto difícil no significa que no se deba hacer. Las disciplinas duras son buenas para el alma. Desarrollan “músculos espirituales”. Mientras más victorias tengas en querer a las personas, más fuerte y más feliz serás hoy y todos los días.

3. En el proceso de aprender a querer a alguien,

*“Este es el día que hizo el Señor;
¡gozemos y alegrémonos en él!”*

Salmo 118:24

después de dar el primer paso –decidir que la persona te va a agradar–, haz una lista de las cualidades agradables que puedes ver en él o ella. Date cuenta cuántas son. Esto te predispondrá a que te agrade la persona, igual que sumar lo negativo te ha predispuesto en el pasado en su contra. A medida que avances en esta base positiva, te asombrarás de las cualidades atractivas que la otra persona posee de las que antes no te habías dado cuenta. A su tiempo, podrías lograr la actitud del fallecido Will Rogers que dijo: “Nunca conocí a una persona que no me gustara”.

4. El próximo paso es decir algo bueno de la persona

que estás tratando de “querer”, y decirlo tan a menudo y a tantas personas como puedas. Pero asegúrate de hacerlo honestamente, y no simplemente como una estrategia para ganar algún beneficio personal.

5. Si es posible, trata de hacer que la persona

“Amen a sus enemigos. . .”

Mateo 5:44

problemática te haga un favor. Si no te gusta una persona, ni tú a ella, y tú haces algo por ella, esto puede incluso aumentar su desagrado ya que ésto la pone en posición de obligación hacia ti. Además, es posible que considere tu acción como condescendiente. Pero si la animas a que haga algo por ti, se sentirá halagada, y su buena opinión de ti aumentará por lo menos un poco, ya que tú has demostrado respeto por su capacidad. Has mostrado respeto por su ego, y solemos querer a cualquiera que haga eso por nosotros.

6. Practica enviar intencionalmente pensamientos de buena voluntad, amor y estima, a la persona que no te gustaba o que no te quería. Hay una fuerza de transmisión poderosa en los pensamientos dirigidos de esta manera, ya sea que la persona esté o no esté presente. No es necesario decir ninguna palabra en voz alta. Esta buena voluntad se comunica por sí sola y estimula respuestas recíprocas de buena voluntad por parte de la otra persona.

Haz esto todos los días. También, imagina que tu pensamiento amistoso “alcanza” a la otra persona.

7. Nunca aceptes la tendencia a no querer a alguien.

Desarrolla una genuina aversión por la antipatía para evitar caer en un estado de hostilidad. Echa afuera constantemente toda la aversión acumulada. Haz esto con regularidad hasta que se vaya completamente y no regrese jamás.

8. Practica la gran técnica espiritual y útil de la Biblia: “Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os odian y orad por los que os ultrajan y os persiguen” (Mateo 5:44). La oración constante, sincera y bondadosa disuelve el odio y el rencor.

Uno de los hombres más agradables que he conocido es un ejecutivo de una gran compañía de la zona norte central de Estados Unidos. A él le gusta todo el mundo y parece que todo el mundo lo quiere. Le pregunté cómo había desarrollado esta actitud de agrado. “Bueno, pues”, me contestó, “yo estoy consciente de que todos somos hijos de Dios y tenemos un gran valor. Y siempre trato de poner la mejor connotación posible en todo lo que la gente hace o dice. Como resultado, a mí me gustan las personas y supongo que yo también les gusto a ellas”.

Estoy seguro de que no te sorprenderá saber que este hombre tiene un buen día todos los días.

IV

Controla las emociones todos los días

La persona que controla sus emociones es una persona poderosa y tendrá una vida llena de éxito. Muchísimas personas han arruinado sus vidas por la falta de control emocional.

Para controlar tus emociones hoy y todos los días, sugiero estos cinco pasos:

1. Cuándo empieces a actuar emocionalmente en lugar de pensar, es bueno detenerte y preguntarte: “¿Qué haría Jesús?” Recuerda el versículo de la Biblia:

“Haya, pues, en vosotros este sentir. . .”

Filipenses 2:5

“Haya, pues, en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús” (Filipenses 2:5). Luego siéntate tranquilamente y piensa simplemente: ¿Qué haría Jesús en esta situación? Es posible que tengas que esperar y escuchar con paciencia; y ésto también requiere un oído espiritual y sensible. Pero obtendrás la respuesta. Entonces sigue adelante y haz lo que piensas que Él haría.

Hace algunos años conocí en el sur de Estados Unidos a un hombre de negocios muy alegre y motivado. Impresionado por su estilo tan feliz, y notando la alta consideración en que lo tenían los demás, le pregunté el secreto de su felicidad. Para él todos los días parecían ser una experiencia deleitable. En respuesta a mi pregunta, me dio una pequeña caja que contenía una tarjeta muy artística y bellamente enmarcada en la cual estaban grabadas las palabras: “¿Qué haría Jesús?”

“¿Qué haría Jesús?”

Me explicó que él había sufrido una serie de fracasos que lo hicieron infeliz o, como él mismo admitió, quizás sus fracasos habían sido el resultado de su mala actitud. Se volvió tan desgraciado que finalmente le consultó a su pastor, quien demostró ser un guía muy sabio. El pastor le señaló que Jesús tenía tranquilidad y alegría internas y profundas, a pesar de todo lo que Él enfrentó, y le sugirió al hombre que la manera más segura de obtener esa misma tranquilidad y alegría internas, es vivir, pensar y actuar como lo hizo Jesús. “En cada situación pregúntate simplemente: ‘¿Qué haría Jesús?’ y entonces hazlo”, le aconsejó el pastor.

El hombre estaba impresionado. Siguió el consejo, y cambió su vida tanto que había enmarcado las palabras y las tenía escritas en tarjetas personales. Cuando yo lo conocí, ya había entregado más de 3000 de ellas a los hombres y mujeres que le habían pedido su secreto para tener un buen día todos los días. La tarjeta que me dio ha estado en mi escritorio por más de 25 años, y ha bendecido mi vida inmensamente.

2. Tranquiliza tus emociones. El elemento más peligroso en las reacciones emocionales es el calor. Así que baja la temperatura de tu personalidad aplicando frío. Haz esto preguntándote calmadamente: “¿Cuál es la actitud más sensata? ¿Qué es lo correcto? ¿Qué pasará si me enojo y digo palabras malintencionadas y cortantes? ¿Qué ganaré con eso? ¿En qué me influenciará? ¿Heriré a otros?” Imagina las posibles consecuencias. Sigue este procedimiento y nunca tendrás que decir, tristemente, “ojalá nunca hubiera hecho eso.”

3. Ábrete frecuentemente para recibir la paz de Dios y deja que “llene” toda tu mente. Lee la Biblia y medita

*“Tú guardarás en completa paz a aquel
cuyo pensamiento en ti persevera”*

Isaías 26:3

sobre cada pasaje que hable de paz y tranquilidad. Imagina que estos pasajes sanadores fluyen en todo tu ser para aliviar y calmar tu ira y tus sentimientos de irritación. Permíteles lavar benignamente tus nervios

inflamados, como si fuera un aceite curativo. Todas las noches, antes de acostarte, deja que pase por tu conciencia la paz de Dios “que es más grande de lo que el hombre puede entender” (Filipenses 4:7). Imagina a Jesús diciéndote: “¡Silencio! ¡Quédate quieto!” (Marcos 4:39). Repite este versículo de la Biblia: “Tú conservas en paz a los de carácter firme, porque confían en Ti” (Isaías 26:3).

4. Hoy, trata de ver por cuánto tiempo puedes evitar las réplicas mordaces y afiladas, el comentario punzante y las respuestas ofensivas. Disciplina conscientemente

“Les dejo la paz. Les doy mi paz.”

Juan 14:27

tus reacciones volátiles. Controla tu lengua y, aún más importante, evita la actitud mental de la cual la lengua es sólo un instrumento. Cuanto más éxito tengas en no decir comentarios hirientes, más agradecido estarás por esta sugerencia. Una persona puede destruir su felicidad en la vida, y a menudo lo hace, por las palabras que dice. Dispara un comentario negativo o escribe una carta aguda y el mal está hecho. Y la víctima real no es la otra persona, sino ella misma. Así que recuerda lo que el antiguo filósofo Séneca dijo de esto, es un comentario muy sabio: “El mejor remedio para la ira es la demora”. Así que demora y olvídate. Seguro te alegrarás de haberlo hecho.

5. Practica una actitud relajada, cortés y tranquila. De vez en cuando, siéntate relajadamente en una silla tan flácidamente como puedas. Imagínate que eres un saco lleno de papas. Suelta el cordón, y deja

que las papas salgan rodando. Sé como el saco que queda. Alza los brazos uno por uno, y déjalos caer pesadamente como una hoja mojada cae al suelo. Haz lo mismo con las piernas y también con los párpados abriendo y cerrando los ojos.

Imagina todos tus músculos completamente relajados. Ahora di: “Toda la tensión está desapareciendo, toda la rabia se está yendo. Yo estoy en paz. Estoy en armonía con Dios, con el mundo, conmigo”. Entonces muévete lentamente. Habla suave. Solo las personas tensas y agarrotadas pierden control emocional. Pídele al Señor que te relaje y luego escucha hasta que Lo oigas decir: “Les dejo la paz. Les doy mi paz” (Juan 14:27).

Practica estos cinco pasos fielmente, y ellos te ayudarán a mantener el control emocional todos los días.

V

Oportunidades espirituales en las actividades cotidianas

A medida que integres las técnicas de acción espirituales en tus actividades diarias, sentirás realmente el poder de Dios y vivirás en armonía con él. No es suficiente orar, ir a la iglesia y leer la Biblia, aunque ésto sea fundamental y vital para tu vida espiritual. La Biblia nos dice: “Oren en todo momento” (I Tesalonicenses 5:17). Ésta es una enseñanza sumamente práctica, pero generalmente es ignorada, tal vez porque se interpreta mal. No significa literalmente que tienes que orar constantemente, sino siempre actuar con una actitud generosa y darle un significado espiritual incluso a los detalles más pequeños y más rutinarios. Éstos se acumularán y el efecto acumulativo aumentará enormemente tu desarrollo espiritual.

Prueba estas sugerencias y verás lo maravillosamente que se desarrollará tu conciencia espiritual:

1. Cuando leas en el periódico una historia de dolor y tragedia en la vida de alguien, haz una pausa y ora por esa persona. De esta manera, te identificas compasivamente con la pena humana y te conviertes en un canal a través del cual la gracia de Dios puede extenderse. Toma una actitud creativa hacia esas personas que están trágicamente envueltas en las historias de pecado y maldad que llenan los periódicos. Di una oración sincera por su redención. Aunque las personas actúen mal no las veas en términos de lo que son, sino por lo que pueden llegar a ser con la gracia de Dios.

Esta forma de preocupación espiritual puede poner en movimiento fuerzas espirituales vitales para combatir las fuerzas del mal que en la actualidad descontrolan la vida de los seres humanos. Una cosa es segura, estimulará las fuerzas redentoras dentro de ti. No es posible enviar pensamientos buenos y creativos a los demás sin recibir bendiciones en respuesta.

2. Cuando leas acerca de condiciones críticas en asuntos nacionales o internacionales, sobre todo las que hacen énfasis en las posibles consecuencias negativas, contrarresta esas proyecciones afirmando una actitud positiva. Insiste en que la voluntad de Dios se haga en todos los asuntos humanos. Y ofrece una oración pidiendo que Dios hable a través de ti. Cuando leemos sobre los grandes problemas de los seres humanos, solemos decir: “Yo solo soy una persona. ¿Qué puedo hacer yo?” La respuesta es: puedes orar, pensar y hablar. Y, si otros hacen lo mismo,

la voluntad de Dios empezará ciertamente a hacerse sentir en los asuntos de la humanidad.

3. Otra cosa que puedes hacer es emplear la estrategia espiritual en las cartas que escribas y en tus llamadas telefónicas. Antes de escribir una carta, di una oración: “Señor, ayúdame a decir lo que Tú quieras que diga en esta carta”. Mientras cierras el sobre, le pegas una estampilla y lo pones en el buzón, bendice la carta en nombre de Cristo, y bendice a la persona a quien va dirigida. Después de marcar el número de teléfono de alguien, di: “Señor, bendice esta conversación”. Si una conversación no está yendo bien, ofrece silenciosamente una oración para que Dios hable por ti. Esto no quiere decir que vas a “hablar de religión,” sino que vas a hablar en un tono espiritual. Algo vital se transmitirá. Cuando pagues una factura, da gracias a Dios por las bendiciones materiales y bendice también al dueño de la tienda y a los empleados.

4. Cuando viajes en auto, si te molestan las acciones mal educadas y descuidadas por parte de otro chofer,

“Oren en todo momento.”

I Tesalonicenses 5:17

en lugar de reaccionar de igual manera, permanece de buen humor y envíale una oración sincera a ese chofer. Nunca podrás saber qué presiones motivan sus acciones. Quizás tu oración aliviará su problema. Una cosa es cierta, te aliviará a ti.

5. Si eres ama de casa, “rocía” un poco de amor y fe en la ropa que estés lavando. Cuando cocines espolvorea una pizca de amor y fe en las comidas. Y

mientras haces tus quehaceres diarios, bendice cada cuarto con la paz de Dios. Ésta es una manera más eficaz de mejorar el ambiente del hogar. “Oren en todo momento”.

6. Si eres comerciante, piensa en cada empleado, y ora específicamente por cada uno. Trata de condicionar las actividades de la oficina con actitudes de oración. La fricción y las molestias seguramente aparecerán, pero no se descontrolarán si existe una actitud espiritual básica.

7. En un autobús repleto de personas malhumoradas, siéntate devotamente y “sopla” amor por todo el lugar. Fija tus ojos y tus pensamientos en cada pasajero, uno por uno, desde el chofer hasta la parte de atrás del autobús, y ora para que Dios los bendiga a todos. Esto estimulará un sentimiento fuerte, y te bajarás del autobús con una sensación de estar “caminando por las nubes”.

Una vez en un autobús, me atrajo la atención el chofer, cuyas reacciones hacia los pasajeros eran notablemente hoscas y antipáticas. Así que pensé en tratar de ayudarlo espiritualmente. Para hacerlo, emití pensamientos amables en su dirección. De hecho, apunté estos pensamientos directamente a la parte de atrás de su cabeza. Le “disparé” oraciones de relajación, paz y alegría y afirmé que, por la gracia de Dios, él estaba recibiendo mensajes espirituales muy poderosos. Avanzamos durante una media hora en la que seguí dándole al chofer este tratamiento espiritual. No le dije nada en absoluto. A la larga, de repente, se dió vuelta y me regaló una amplia sonrisa. Su actitud cambió completamente, y cuando me bajé del autobús

me dijo: “Qué tenga un buen día”. “Usted, también”, le respondí, “hoy y todos los días”.

Éstas son las técnicas de acción espirituales para sobrellevar la rutina diaria. Al usarlas estarás contribuyendo significativamente para hacer de tu propio día un buen día, todos los días.

No tengo ninguna duda de que estas técnicas son prácticas y útiles, yo mismo las sigo, y he tenido experiencias notables.

VI

Consejos para sentirse sano

Es bastante difícil tener un buen día cuando no te sientes bien emocional o físicamente. Por lo tanto, ningún librito de ejercicios como éste estaría completo sin mencionar algunas sugerencias que pueden ayudarte a sentirte sano. El doctor John A. Schindler, en su libro *How to Live 365 Days a Year*, afirma que más del 50 por ciento de todas las enfermedades que los médicos tratan son inducidas por las emociones.

Por supuesto, los exámenes médicos son necesarios. Pero, más allá de la ayuda médica, están disponibles ayudas emocionales, mentales y espirituales que toda persona inteligente puede usar. La causa de muchos problemas de salud son los malos pensamientos —el resentimiento, el rencor, la culpa y el miedo, son cuatro poderosas fuentes negativas. Como dijo un

médico: “Creo que se puede demostrar que muchos problemas de salud podrían superarse si las personas mantuvieran sus almas sanas. El alma y la mente sanas son imprescindibles para mantener el cuerpo sano”.

Aquí tienes seis consejos para sentirte saludable hoy y todos los días:

1. Piensa en la buena salud, no en la enfermedad. Imagina mentalmente que tu cuerpo está en buen estado y funciona bien. No lo visualices en declive o deteriorándose. Entrénate para dejar de buscar lo que no funciona bien. Piensa positivamente sobre tu propio estado físico. Esto es importante, ya que las imágenes mentales tienden a reproducirse en los hechos.

Así que practica formando y manteniendo una imagen concreta tuya en armonía con el bienestar de Dios. “Tu cuerpo es templo del Espíritu Santo (I Corintios 6:19). Todos los días afirma: “Mi cuerpo es el templo de Dios. Este templo es santo y limpio y vital”. Recuerda el versículo: “Porque en Dios vivimos, nos movemos y existimos” (Actos 17:28).

2. Habla con las fuerzas de salud que están en

“Todos los días anima fuertemente las fuerzas sanadoras de Dios; estimula la acción creadora en tu interior.”

tu interior. Háblales de verdad. Convócalas a que te ayuden. Todos los días anima fuertemente a las fuerzas sanadoras de Dios; estimula la acción creadora en tu interior. Pónte de pie y di en voz alta: “Yo afirmo

la presencia de las fuerzas re-creadoras de Dios en mi interior. Con este acto me abro con confianza y fe a su efecto sanador. Siento cómo la fuerza de la vida que me creó originalmente me está re-creando ahora”.

3. Vacía tu mente de todos los pensamientos y actitudes que producen problemas de salud; la animadversión (el rencor, la mala voluntad) es una. Quizás se llama animadversión porque nuestra ánima (alma) se ha enfermado por la aversión (rechazo frente a algo o alguien). La “buena voluntad” es el estado opuesto y saludable en que el amor es el elemento curativo. El efecto de la mente en las condiciones físicas es tan profundo que es muy peligroso permitirse albergar resentimiento, frustración, miedo o culpa. Las tensiones creadas por tales actitudes enfermizas pueden causar o agravar muchas enfermedades.

4. Pero las emociones saludables son igualmente poderosas en su efecto sobre el bienestar, así que llena

“Ahora lleno mi mente con pensamientos saludables; pensamientos de amor, de generosidad, ecuanimidad y fe”

tu mente de amor, bondad, perdón, ecuanimidad y fe. Cultiva estas cualidades y empezarás a sentirte mejor. Éstas tienden a poner en buena forma todo tu ser. Y como dijo un médico: “Cuando se está en sintonía mental, se está en buena forma física”.

Estos dos pasos se requieren a diario: vaciar y rellenar la mente. Así que todos los días di: “Vacío

mi mente de todos los pensamientos enfermizos. Jesús está ahora limpiando y curando mi manera de pensar”. Cuando dices esto, imagina tus pensamientos enfermizos saliendo de tu mente. Entonces practica rellenarla con esta afirmación: “Ahora lleno mi mente de pensamientos saludables; pensamientos de amor, generosidad, ecuanimidad y fe”. Imagina que estas actitudes benignas penetran profundamente en tu conciencia.

5. Practica la respiración con la oración. Da un breve paseo, mientras inspiras y expiras profundamente. Di:

“Habla del amor de Dios”

“Espiro la enfermedad, la animadversión, las actitudes enfermizas; inspiro la buena salud, la buena voluntad, las buenas actitudes. Espiro el cansancio; inspiro la fe de Dios. Espiro la falta de fe; inspiro la piedad”. Abre tus pulmones, tu corazón, tu mente y tu alma, y recibe los regalos de vigor y energía. Deja que todo tu ser llegue a vivir la vida.

6. Cuenta las razones por las cuales te puedas sentir feliz, agradecido y saludable. Enfatiza hasta las cosas más básicas. Entonces simplemente dale gracias a Dios. A medida que practiques contando las razones para estar feliz y sano te sorprenderás de cuántas razones encontrarás. Es una ley básica de la conexión espíritu-mente-cuerpo.

VII

Los importantes momentos finales de un buen día

Es importante la manera como empezamos y pasamos el día; pero también es importante como lo terminamos. Empiézalos correctamente, vívelo correctamente, piénsalo correctamente, termínalo correctamente –y tendrás un buen día todos los días. Esto puede ser así independientemente de cuántas dificultades se amontonen cada día.

Estas son algunas sugerencias para los importantes momentos al final del día:

1. Deja que tus responsabilidades se vayan al final del día. Pon tus cargas a un lado y relájate. Tómate un tiempo para pasar algunos momentos felices con tus seres queridos y amigos. Relájate y sé jovial. No

lleves el trabajo del día a la noche. Deja que el trabajo descansa mientras tú descansas.

2. Desarrolla algunas amistades especiales con personas que comparten tu interés en asuntos espirituales. Reúnete con estos amigos cuando tengas una noche libre. Habla sobre el amor de Dios, Sus grandes promesas, Su gracia salvadora. Habla sobre Jesús, y sean testigos, unos de otros, de todo lo que el Maestro ha hecho por ustedes. Ese compañerismo espiritual profundo es una de las fuentes más ricas de renovación e inspiración. Contiene los ingredientes para hacer un buen día todos los días.

“Señor, bendice esta conversación”

3. Dedicar algún tiempo todas las noches a la Biblia. Hazlo regularmente. Cuando la lectura de la Biblia sea un hábito constante y regular, empezará a sostener tu vida diaria, y cambiará las cosas. Te cambiará a ti también. Lee un capítulo o dos cada noche hasta que termines los Evangelios: Mateo, Marcos, Lucas y Juan. Luego lee las Epístolas de Pablo. Agrégale un Salmo o algún gran capítulo del Viejo Testamento como Isaías 55. Cuando lo hagas, vendrán a ti maravillosas nuevas percepciones, y sentirás tanta ayuda que tendrás un nuevo dominio de tus problemas.

4. Dile a varias personas que las amas. Dale este mensaje por teléfono o escríbelo en una carta. Esto te hará pensar menos en ti mismo, y por supuesto, te

acercará a otras personas.

5. Antes de acostarte, recorre en tu mente tu mundo personal, y agradécele a Dios por todos y por todo. Cuenta tus bendiciones, nómbralas una por una. Esto anulará tus frustraciones y quejas y cancelará el desaliento.

6. Hace muchos años un sastre me aconsejó: “Todas las noches cuando se retire, saque todo de los bolsillos de su traje para que cuando lo cuelgue, la tela guarde su forma y no se estire”. Luego pensé: “Ésa parece ser una buena idea para mantener la mente en buena forma”. Desde entonces todas las noches saco de la mente todas las irritaciones, las frustraciones, las desilusiones, las heridas y los pesares. Las echo en un basurero imaginario y me voy a dormir con una mente limpia y sin complicaciones. Haz la prueba. Como resultado, dormirás bien y estarás listo para despertar fresco y revitalizado para otro buen día. Haz esto todas las noches y pronto tendrás un buen día todos los días.

*“Dios me cuida, cuida mi casa,
cuida a todos mis seres queridos.
En Su paz tengo paz.”*

7. Por último, compromete tu alma al cuidado amable y constante del Señor, entonces ve a dormir en paz. Él te cuidará. Afirma: “Dios me cuida, cuida mi casa, cuida a todos mis seres queridos. En Su paz tengo paz”.

Por favor, cuéntanos tu historia



A **Guideposts Outreach** le gustaría saber de qué manera estos libritos han tenido un impacto positivo en tu vida. Tu historia pudiera figurar en una publicación de Guideposts. Por favor, envíanos un correo electrónico (e-mail) a **outreach@guideposts.org** o escríbenos a:

Guideposts Outreach
66 East Main Street
Pawling, NY 12564

Esta publicación es un ministerio de Guideposts Outreach, la cual distribuye publicaciones inspiradoras, gratuitamente, a organizaciones que ayudan a los necesitados. Le agradecemos su apoyo y apreciamos sus donaciones.



OUR PRAYER

Reaching Out...Lifting Up

www.ourprayer.org