PASOS PRÁCTICOS PARA LIDIAR CON EL ESTRÉS PARA QUE SEA UNA BENDICIÓN EN LUGAR DE UNA MALDICIÓN

Leer

- Romanos 5:3-5, Mateo 11:28-30, Mateo 6:25-34, Filipenses 4:6-7, Salmo 55:22, 1 Pedro 5:6-7, Salmo 46:10 y Salmo 37:7

Entiende el propósito de Dios para tu vida.

- ¿Cuál es tu diseño divino?
- ¿Cómo te creó Dios de manera única y para qué te creó? (Col. 1:16)
- Cree que solo Dios puede cumplir los deseos más profundos de tu corazón. (Sal. 37:4)
- Cree que solo Dios puede darte éxito según su definición, no la tuya.
- Confiesa y arrepiéntete de cualquier materialismo o deseo de beneficiarte a ti mismo o a tu familia, en lugar de dejar que Dios lo haga a su manera y en su tiempo. (De lo contrario, los deseos carnales crearán estrés crónico).

Pasos prácticos

Utilice las líneas siguientes para escribir los pasos prácticos que se deben seguir en cada área.

1. Deshazte del estrés innecesario: limpia tu casa, garaje, coche, archivos, cocina y tu cerebro de cosas innecesarias. (Nota: Siempre es más de lo que crees).

_____

_____

2. Delega todo lo que puedas a la(s) persona(s) adecuada(s) para realizar el trabajo. ¿Sigues haciendo cosas que no son tu fuerte, tu vocación?

_____

_____

3. Descubra cuál es tu mejor momento del día para trabajar y modifique tu agenda para poder realizar la mayor parte de tu trabajo durante esas horas específicas del día.

_____

_____

4. Mantén un margen adecuado en tu vida: seis días de trabajo y el séptimo de descanso. Planifica días específicos para retiros espirituales fuera de tu rutina habitual al menos dos veces al mes.

_____

_____

5. Come sano, haz ejercicio y consume más proteínas y grasas que carbohidratos. (Duerme 8 horas).

_____

_____

6. Planifique las próximas 1-2 semanas, 3 meses, 6 meses, 12 meses, 2 años y hasta 5 años.

_____

_____

7. Si pospones algo, estás causando que tu propio estrés se multiplique.

_____

_____

8. Escribe una lista clara de tus prioridades según las Escrituras y elimina lo que necesites eliminar. Obedece en lugar de sacrificar (1 Samuel 15:22).

_____

_____

9. Escribe las áreas en las que no eres disciplinado y qué pasos vas a dar hoy para serlo, en tus gastos, pensamientos, deseos, uso del tiempo libre, uso del tiempo de trabajo, relaciones familiares y con amigos.

_____

_____

10. Elimina todas las actividades innecesarias que no se alinean con el propósito de Dios para tu vida. (Alinea todo en tu vida y elimina todo lo que no esté bien alineado).

_____

_____

11. Añade actividades a tu vida que te ayuden a aliviar el estrés, como andar en bicicleta o caminar por un sendero mientras oras.

_____

_____

12. Elimina cualquier relación que no sea de Dios (es decir, relaciones tóxicas, para que puedas concentrarte claramente en el propósito de Dios para tu vida sin relaciones estresantes o tóxicas innecesarias).

_____

_____

13. Replantea las situaciones de estrés específicas de tu vida como un desafío o una aventura. Considéralo un impulso o una motivación para alcanzar tus metas para la gloria de Dios.

_____

_____

14. Considera la preocupación común de forma positiva y natural, porque te importa. No hagas asociaciones negativas solo porque la preocupación esté presente. Pecamos cuando pasa de ser una preocupación a desconfiar de Dios con nuestras emociones y hacemos asociaciones negativas, como la inquietud, que es un pecado contra Dios. (Salmo 37)

_____

_____

15. Pídele a Dios sabiduría divina para tomar decisiones que te permitan resolver todo el estrés posible y encontrar soluciones para cada necesidad. Debes dejar las cosas que no puedes controlar, que son la mayoría, en manos de Dios, su completo y soberano cuidado providencial para tu vida y la de tus seres queridos.

_____

_____