



Cómo encontrar equilibrio en tu vida

Melanie Wilson, PhD

Desvíos

Todos conocemos la historia de *Ricitos de Oro y los tres osos*: la mamá de Ricitos de Oro le da un recado, pero Ricitos de Oro toma un desvío y termina yendo a descansar al hogar de tres osos. Al final, los osos regresan y Ricitos de Oro huye de la escena.

Tratando de encontrar la vida perfecta, yo también he tomado muchos desvíos. A los veintidós años, cuando estaba haciendo mi primer año de posgrado en psicología, vivía en un pequeño apartamento infestado de cucarachas a ocho horas de mi familia y amigos. Como no tenía dinero para reparar el auto, cargué mis tarjetas de crédito hasta el límite. Mi primer novio me había dejado. Me pasaba las noches estudiando y durante el día iba a clase y trabajaba, sin ningún tipo de reconocimiento, como asistente de investigación. Todo en mi vida parecía demasiado frío, demasiado duro y fuera de mi alcance. El equilibrio parecía cosa de cuentos de hadas.

En aquel entonces yo también tuve que huir de la casa de los osos. Pero hoy mi vida es muy distinta; muchas cosas están bien. Para lograrlo, tuve que aprender la moraleja del cuento de la manera más difícil y, para ser sincera, ¡todavía la estoy aprendiendo! Lo que Ricitos de Oro no sabía es que la sopa, la silla y la cama perfectas ya han sido preparadas. Y de eso se trata este folleto.

¿Qué es perfecto para ti?

Desde el desequilibrio de mis días de estudios de posgrado hasta ahora he recorrido un largo camino, pero todavía quiero tener más equilibrio. A veces pienso que llevar una vida equilibrada significa ser feliz todo el tiempo, o dedicar la misma cantidad de tiempo a cada área de mi vida o alcanzar un estado de vida satisfactorio que se mantenga siempre igual. Pero en el fondo sé que estas son ideas falsas.

Equilibrio no es lo mismo que felicidad. La felicidad es una emoción maravillosa, pero de corta duración. Por otro lado, el equilibrio es un sentimiento duradero de satisfacción. El equilibrio nos permite tener paz, independientemente de lo que nos esté sucediendo. Pablo, un influyente escritor y líder cristiano del primer siglo, tuvo ese tipo de satisfacción aun habiendo sido azotado, golpeado y encarcelado repetidamente (definitivamente circunstancias para nada felices). "... he aprendido a estar contento en cualquier situación", escribió en Filipenses 4:11.

Equilibrio no significa perfección, sino hacer lo mejor que podemos para satisfacer nuestras necesidades y las de los demás. Incluso si hubiera una fórmula perfecta para manejar las necesidades físicas, emocionales, sociales, intelectuales y espirituales, dudo que alguien pudiera seguirla. Lo aceptemos o no, nadie ha logrado un equilibrio perfecto en su vida. Nuestro objetivo es confiar en que hemos hecho lo mejor que hemos podido.

El equilibrio tampoco significa vivir siempre de la misma forma. Tu vida no tiene que ser predecible para ser equilibrada. De hecho, el verdadero equilibrio es la capacidad de adaptarse a situaciones nuevas y el estar dispuesto a asumir riesgos para crecer.

Si estás listo para una vida más equilibrada, toma un lápiz y un papel. Vamos a ir con Ricitos de Oro en su búsqueda de lo perfecto, y quizás en el camino quieras escribir tu propia historia. Ricitos de Oro tomó algunas decisiones que no eran correctas para ella y probablemente tú también lo hayas hecho: escríbelas. A veces es difícil pensar en nuestros errores, pero cuando admitimos lo que hemos hecho incorrecto, tenemos más posibilidades de encontrar lo que es correcto. Ricitos de Oro también encontró algunas cosas que *parecían* adecuadas para ella: haz una lista de tus buenas elecciones.

A medida que escribes tu historia, descubrirás algunas acciones que deberás tomar para ser un verdadero héroe. Haz una lista de ellas para saber hacia dónde deberás dirigir tu vida para tener un final feliz.

Come la sopa perfecta

Demasiado caliente

Ricitos de Oro tenía un recado que cumplir; pero en lugar de obedecer a su madre, irrumpió en la casa de los osos y se sirvió sopa. La primera sopa estaba demasiado caliente, por lo que probablemente se quemó la boca, como cuando, por impaciente, yo también me la quemé por no dejar enfriar la pizza. ¿Está tu sopa muy caliente? ¿Te resulta difícil esperar por lo mejor? ¿Eres codicioso como Ricitos de Oro?

Después que mi novio rompió conmigo, todo lo que quería era encontrar otro. Aunque había muchas señales que me decían que era una mala idea, me metí en la primera relación que pude. Tal impaciencia me dejó unas cicatrices que todavía hoy tengo. Rehusarse a esperar lo mejor puede impedir que encontremos al compañero, trabajo u hogar correctos.

La codicia también puede evitar que encontremos el equilibrio. En mi caso, aunque era una estudiante de posgrado pobre, me negaba a no tener lujos como televisión por cable, salir a comer con amigos e ir de vacaciones a California. Como codiciaba el éxito y el reconocimiento, a pesar de tener poco tiempo disponible me ofrecía a ayudar con proyectos adicionales ... para lucir bien frente a los demás. La codicia puede mantenernos enterrados en cosas para las cuales no tenemos lugar y proyectos para los cuales no tenemos tiempo.

Si no se controlan, la impaciencia y la codicia pueden volverse adictivas. Ricitos de Oro se fue directo a la comida, ¡aunque estoy segura que su madre le dio un buen desayuno antes de salir de casa! O tal vez tenía un problema con comer en exceso, como yo. Para no pensar en mis problemas ni sentir mis sentimientos, me dedicaba a comer. Una adicción es un deseo que no se puede controlar. El abuso del alcohol o las drogas, la adicción al trabajo, el juego, la pornografía o cualquier adicción, hacen que el equilibrio sea imposible. Las adicciones consumen más de nuestro tiempo, energía y dinero de lo que uno puede dar.

Demasiado fría

La siguiente sopa que Ricitos de Oro probó estaba demasiado fría. Sospecho que esta no fue la primera vez que Ricitos de Oro estaba sin suerte. ¿Tu sopa te deja frío? ¿El procrastinar y la desorganización son motivos de insatisfacción en tu vida?

Después de quemarme con la sopa caliente, dejé que la mía se enfriara. Odiaba lavar ropa, así que siempre lo dejaba para después. Tenía tanta ropa sucia, que comencé a ponerla en el sótano de mi complejo de apartamentos... hasta que el sótano se inundó y el moho la malogró. Las dos sopas: demasiado caliente y demasiado fría, posan una al lado de la otra sobre la mesa. Si tienes dificultades con el autocontrol, al procrastinar puedes estar perdiendo tiempo, energía y dinero muy valiosos. ¿Cuánto te ha costado procrastinar?

Yo fallé al no planificar o trabajar por adelantado, pero tenía muchas excusas para mi comportamiento. "¡El propietario del sótano inundado había arruinado mi ropa!" A los procrastinadores y los malos planificadores nos encanta echarles culpas a otros por sus fallas: a la tecnología defectuosa, a los atascos de tráfico y a los miembros de la familia. Hasta que no asumamos la responsabilidad de llegar a la mesa a tiempo, el equilibrio verdadero va a estar fuera de nuestro alcance

Tanto el procrastinar como el ser impacientes conducen a un hogar y una vida desorganizados. Los osos eran un grupo bastante ordenado. ¡Ricitos de Oro no tuvo que hacer a un lado montones de cosas para poderse sentar en sus sillas o acostarse en sus camas! Mi primer hogar no estaba tan ordenado. Cuando me mudé, no sabía que tendría compañeros de habitación tan desagradables: cucarachas. Una vez que me enteré quería deshacerme de ellas. Pero, en vez de ello, les di todas las comodidades posibles: dejaba los platos sucios en el fregadero por la noche y pilas de papel por todas partes. Cuando finalmente me propuse limpiar, me llevó días. Y cuando necesitaba algo, me llevaba horas encontrarlo.

Mi casa era un desastre y mi vida también. Como no usaba un calendario con regularidad, falté a varias citas. Si mis amigos no me hubieran recordado cuándo eran los exámenes, no habría aprobado las clases.

La sopa perfecta

Pero un día llegué a comprender que mi sopa solo sería perfecta si dejaba que Dios controlara y organizara mi vida. Me di cuenta que comer, tener más cosas y más trabajo me ayudaba a copar con mis sentimientos por un tiempo. Pero para seguir sintiéndome bien pronto necesitaba volver a comer, comprar y ofrecerme nuevamente como voluntaria. El primer paso hacia una existencia más equilibrada fue estar dispuesta a dejar de lado esas soluciones temporarias.

Cuando terminé mi doctorado, busqué ayuda en un taller para bajar de peso y un grupo de mujeres en mi iglesia quienes, como yo, querían controlar su alimentación. Allí aprendí por qué tenía sobrepeso. Comencé a orar por fortaleza y a leer la Biblia para animarme. Pero, a pesar de mis mejores esfuerzos, todavía estaba frustrada por el fracaso. Finalmente me di por vencida, porque no podía dejar de comer en exceso.

Fue entonces cuando Dios se hizo cargo y me dio el autocontrol que tanto había anhelado. Cuando me di cuenta que no podía arreglar mi problema con el exceso de comida y dejé de esforzarme por ser autosuficiente, Dios asumió el control. Entonces sí mi vida se volvió más equilibrada y me contenté con la cantidad justa de comida. Con el tiempo, poco a poco otras áreas de mi vida también comenzaron a equilibrarse.

Si tienes problemas para controlarte, admítelo y busca ayuda. Aunque fui entrenada como psicóloga, no podía ayudarme a mí misma a tener control sobre la comida: necesitaba el apoyo de los demás y el poder para cambiar vidas que solo Dios puede dar.

Cómo organizarse

Una vez que hayas tomado las medidas necesarias para superar las tentaciones en tu vida, estarás listo para desarrollar un plan para organizar tu tiempo y espacio. Te diré cómo desarrollé un plan basado en la perspectiva de la vida que más sentido ha tenido para mí.

Cuando creó el universo, Dios tenía un plan: reservó un día para cada parte de la creación y luego celebró y descansó. “Y vio Dios todo lo que había hecho, y todo ello era bueno en gran manera ... Dios terminó en el día séptimo la obra que hizo; y en ese día reposó de toda su obra” (Génesis 1:31, 2:2).

Mi creación no fue tan buena. Mi horario, mi casa y mi vida eran un caos. Pero ahora tengo un plan para crear un hogar cómodo: sigo una rutina y todos los días hago actividades en orden, y eso me funciona incluso si me quedo dormida. Aunque no tenga ganas, lavo la ropa y los platos y arreglo la casa. ¡Ya no tengo un hogar desordenado!

La clave para encontrar más tiempo y eliminar el desorden es trabajar solo de cinco a quince minutos a la vez en las áreas difíciles, porque ¡todos podemos hacer *cualquier* cosa si solo tenemos que hacerlo por cinco a quince minutos!

¿Estás tan abrumado que no sabes por dónde empezar? Empieza por mantener el fregadero de tu cocina siempre limpio. ¡Toma completo control de ese lugar! Poco a poco, podrás desarrollar rutinas de mantenimiento por la mañana y por la noche.

Una vez que estés siguiendo esas rutinas, puedes crear un programa más detallado. Yo sigo el ejemplo de la creación: cada parte de la creación del mundo se completó en un día de la semana, asignando ciertas actividades a ciertos días. De la misma forma: el domingo es el día de adoración, descanso y actividades en familia, el lunes es el día de limpieza, el martes lo dedico a hacer las compras y a mi cuidado personal, el miércoles es el día contra la procrastinación, etc.

La clave para encontrar tiempo para el trabajo, la familia, los amigos, limpiar y organizar, dar a otros, hacer ejercicio, dormir, pasatiempos y diversión, es asignar un pequeño bloque de tiempo a cada actividad. Utiliza un calendario, planificador, cuaderno o aplicación en tu celular para llevar un registro de tu agenda: lo que funcione para ti. Mantén contigo tu calendario en todo momento y verifícalo al menos dos veces al día como parte de tu rutina.

Lo que antes me llevaba horas encontrar, hoy lo encuentro en segundos (¡a menos que uno de mis hijos se haya escapado con él!). Organizar tu espacio no es complicado, pero requiere un mantenimiento de rutina. Es por eso que ayuda el desarrollar rutinas: para mantener el orden. Si no sabes por dónde empezar a organizar, entra por la puerta principal y comienza a tu izquierda. Limpia y organiza la primera área que vez y ordena tu hogar u oficina yendo en el sentido de las agujas del reloj.

Siéntate en la silla correcta

Demasiado dura

Ricitos de Oro definitivamente necesitaba aprender una rutina. No solo se había comido la comida de otra persona, ¡sino que ni siquiera había tenido la decencia de poner sus platos sucios en el lavavajillas! Se había sentado en una silla demasiado dura para ella.

Una de las razones por las cuales mi vida estaba tan desequilibrada fue porque pasé demasiado tiempo haciendo las cosas mal. Estaba agotada de estudiar todo el día y trabajar toda la noche. Me había convencido de que el ejercicio, el descanso, la iglesia, la recreación y tener un hogar limpio y organizado no eran importantes para mi objetivo de convertirme en psicóloga. Y en el proceso, había perdido la pasión por lo que estaba haciendo al punto que muchas veces pensé en dejar los estudios.

A veces nos confundimos con lo que es más importante y nos obligamos a hacer demasiadas cosas. Hacer demasiado arriesga nuestra salud física y mental y destruye nuestras relaciones. ¿Estás deprimido? ¿Tienes un problema de salud que necesita atención? ¿Tienes problemas conyugales o problemas de comportamiento infantil porque estás demasiado ocupado? ¿Es tu silla demasiado dura?

Demasiado blanda

Ricitos de Oro se movió de la silla que era demasiado dura a la silla que era demasiado blanda. Yo también. Incluso cuando sabía que el hombre con el que salía no era para mí, seguí viéndolo. No me obligué a enfrentar el miedo de dejarlo ir. Me quedé sentada allí, desapareciendo en esa silla blanda y fácil.

¿Estás sentado en una silla demasiado blanda? ¿Te estás conformando con lo que es fácil en vez de lo que es mejor para ti en el trabajo o en tus relaciones? Quizás no tengas un sentido de propósito o no hayas establecido metas claras para ti mismo. ¿Te has olvidado de soñar con todo lo que podrías hacer si te levantarás y probaras otra silla?

La silla perfecta

Si no hubiera sido porque tenía una cosa a mi favor, nunca me hubiera graduado: sabía que mi propósito en la vida era alentar a las personas como consejera, escritora y oradora. Saber que Dios me había dado ese propósito era lo que me levantaba cada mañana. ¿Sabes cuál es tu propósito?

Algunas personas creen que no tienen un propósito especial en la vida. Yo he encontrado el mío a través de Jesús, el Hijo de Dios, y el salvador de todo desequilibrio y confusión en mi vida. Él me creó y diseñó un plan especial para mí. Cuanto más lo conozco, más confío en su propósito para mi vida y quiero vivir de acuerdo con su plan.

Contarte más sobre eso está más allá del alcance de este folleto, excepto que creo que Dios también tiene un propósito para tu vida.

Descubre tu propósito

El propósito de la vida es una pasión, un objetivo general más que una tarea específica. Comienza a descubrir tu propósito pensando en lo que amas. Cuando haces aquello para lo cual has sido creado, el hacerlo te da paz y alegría.

Responde las siguientes preguntas. (Ten en cuenta que no hay respuestas “correctas”. Primero escribe; luego, cuando hayas terminado, piensa en el significado de tus respuestas.)

¿Qué sueños tenías de niño? *¿Qué querías ser cuando crecieras? ¿Cómo pasabas tu tiempo libre?*

Si pudieras hacer algo, sabiendo que no fallarías, ¿qué harías? *¿Qué sueño tienes que no has compartido con otros por miedo a lo que dirán? Si no fuera imposible, ¿qué te gustaría hacer?*

¿Qué te gusta hacer? *Si tuvieras un día libre, ¿cómo lo pasarías? ¿Hay algo que cuando lo haces parece que el tiempo pasara volando?*

Las respuestas a estas preguntas te darán una idea de tu pasión. Desde niña me ha encantado tener una audiencia y alentar a los demás. Leí docenas de libros de psicología por diversión y me di cuenta que esa era mi pasión.

Puedes encontrar tu propósito pensando en lo que amas y lo que tienes. Dios puede usar todo para cumplir tu propósito. Contesta las siguientes preguntas:

¿Qué dones, talentos o habilidades tienes? *Por ejemplo, ¿eres físicamente atractivo, o tienes habilidad para la jardinería o capacidad de escuchar?*

¿Con qué recursos (financieros, materiales, relaciones) cuentas? *¿Tienes amigos o familiares que te apoyan? ¿Tienes propiedades o has ahorrado dinero que podría ayudarte a cumplir tu propósito?*

¿Cuáles son tus mayores experiencias de vida? *¿Qué experiencias (positivas o negativas) han tenido el mayor efecto en ti? ¿Cuáles son tus recuerdos más vívidos? ¿Qué entrenamiento has tenido?*

¿Qué es lo que más te importa? *¿Qué temas te interesan? ¿Tienes una gran idea sobre cómo hacer algo mejor? ¿Hay un grupo particular de personas por quienes sientes compasión?*

Creo que Dios me dio todo lo que necesitaba para convertirme en psicóloga, escritora y oradora. Puedo ver cómo las experiencias de mi vida me prepararon para cumplir mi propósito de compartir a Jesús, incluyendo mi vida desequilibrada durante mis estudios de posgrado. También creo que Dios te ha dado a ti todo lo que necesitas para cumplir tu propósito. Como dijo un conocido cristiano: "Y Dios es poderoso como para que abunde en ustedes toda gracia, para que siempre y en toda circunstancia tengan todo lo necesario, y abunde en ustedes toda buena obra" (2 Corintios 9:8).

¿Puedes ver cómo encajan tus experiencias con lo que te gusta hacer?

Los comentarios positivos de las personas a quienes les importas, pueden ayudarte a confirmar tu propósito. ¿Qué te dicen tus padres, otros familiares y amigos acerca de tus talentos y dones? Mis padres creían que trabajaría en una profesión de ayuda y sería escritora y oradora. Un amigo me sugirió que considerara una carrera en psicología porque era fácil hablar conmigo. A veces Dios usa a otras personas para aclarar nuestro propósito en la vida.

Vuelve a mirar las respuestas que diste a las preguntas anteriores e intenta escribir el propósito de tu vida en una frase. Quizás sea crear belleza o música inspiradora, enseñar a niños o animar a otros. Tu propósito o meta general de vida te ayudará a determinar qué es lo más importante para ti. Una vez que lo tengas estarás listo para establecer objetivos específicos que te ayudarán a alcanzar ese propósito. Los estudios muestran que las personas son más felices cuando trabajan para alcanzar sus metas.

Cada objetivo debe ser:

ESPECÍFICO (qué, quién, dónde, cuándo, por qué, cuáles)

- Qué quiero hacer.
- A quién involucra.
- Dónde lo voy a hacer.
- Cuándo lo voy a hacer.
- Por qué quiero hacerlo.
- Cuáles desafíos o requisitos implica.

Ejemplo: *Voy a correr la Maratón de Boston.*

MEDIBLE (De y A)

- ¿Se puede medir el progreso y el resultado?
- ¿Cuándo, cuánto y cómo sabré si he logrado el objetivo?

Ejemplo: *Voy a correr la Maratón de Boston en menos de 2 horas.*

ALCANZABLE (cómo)

- Cómo lo voy a lograr

Ejemplo: *Voy a entrenarme para correr la Maratón de Boston en menos de 2 horas.*

RELEVANTE (tiene valor)

- ¿Vale la pena?
- ¿Va a satisfacer tu necesidad?
- ¿Es consistente con tus otros objetivos?
- ¿Está alineado con tus planes a corto y largo plazo?

Ejemplo: *Voy a entrenarme para correr y completar la Maratón de Boston.*

PLAZO (cuándo)

- Debe incluir una fecha de finalización.

Ejemplo: *Voy a entrenarme para completar la Maratón de Boston del año que viene.*

En una hoja escribe la fecha de hoy y anota tus objetivos. Si la silla donde estás sentado es demasiado dura, quizás tus objetivos puedan ser: reducir tus horas de trabajo, incluir la diversión familiar en tu horario, establecer una hora regular para ir a dormir, aprender a decir “no” o hacer una cita con un consejero o médico. Si la silla es demasiado blanda, quizás puedas establecer objetivos a corto plazo, como: aumentar tu autoestima, evaluar tu carrera, profesión o trabajo o encontrar un grupo de apoyo donde puedas recibir aliento.

Elije no más de tres objetivos por vez. Mantén la lista con tu calendario y mírala a diario.

Descansa en la cama correcta

Demasiado alta

Después de una agotadora mañana de comer y descansar, Ricitos de Oro trató de dormir en una cama que era demasiado alta. Yo también traté de llegar demasiado alto, haciendo todo por mi cuenta.

¡Ya te habrás dado cuenta que mi vida no era ¡un cuento de hadas para nada! Estaba en una lucha agotadora, pero hacía un excelente trabajo en esconder lo deprimida y abrumada que me sentía. Como no era obesa, nadie sabía cuánto me controlaba la comida. Cuando tenía invitados en mi apartamento, empujaba el desorden fuera de la vista. Todos me decían que parecía tener las cosas bajo control. Pero yo sabía que me estaba desmoronando. Necesitaba ayuda con mis estudios, con mi vida amorosa, con las tareas domésticas y con mis habilidades de organización. También creía que una vez que terminara mi posgrado, todo iba a ser genial. Y como nunca pedí ayuda, sufrí sola.

Ni tú ni yo hemos sido creados para ser completamente independientes. Pero el orgullo puede hacer que sigamos intentando subir a una cama demasiado alta. ¿Necesitas pedir ayuda? ¿Está tu cama fuera de tu alcance?

Demasiado baja

Ricitos de Oro dejó la cama alta y cayó en una que era demasiado baja. No fuimos creados para depender solo de nosotros mismos, pero tampoco fuimos creados para depender únicamente de otros. Cuando dependí de otras personas para equilibrar mi vida, la decepción fue muy grande. Pensaba que si mis profesores fueran más atentos y serviciales podría irme mejor en los estudios, y que si hacía nuevos amigos en la iglesia todo iba a estar bien. Pero nadie me salvó de mi vida infeliz y desequilibrada. De hecho, cuanto más esperaba de los demás, más me decepcionaba y me desanimaba.

No puedes encontrar equilibrio durmiendo en la primera cama que encuentras (¡sea en forma literal o figurativa!). Es fácil dejarse engañar y pensar que un amigo, un familiar o una celebridad tiene todas las respuestas para vivir la buena vida. Pero tu equilibrio será diferente al de cualquier otra persona. Solo tú sabes si la cama es muy baja. ¿Estás esperando que alguien más arregle tu vida? ¿Has estado culpando a otros por tu miseria? ¿Te conformas con una cama demasiado baja?

La cama perfecta

Ricitos de Oro pensó que finalmente había encontrado la cama perfecta; pero cuando los osos llegaron a casa, la echaron. Al igual que Ricitos de Oro, tú también necesitas un lugar donde descansar. Tu cuerpo puede descansar en cualquier lugar por un corto tiempo; pero encontrar el lugar perfecto para descansar tu alma puede ser más delicado. Quizás trates de descansar en tu cónyuge o en ti mismo, pero tarde o temprano descubrirás que el descanso duradero solo se puede encontrar en Dios.

Me tomó algunos años darme cuenta de que la verdadera razón por la que mi vida estaba fuera de balance no era porque no me estaba esforzando lo suficiente, porque no tenía un novio decente o porque los profesores no me trataban bien. La verdadera razón era que no había permitido que Dios tomara el control de mi vida. Era como si estuviera tratando de nadar en una piscina, pero no confiaba en que el agua pudiera sostenerme. En lugar de zambullirme y nadar, me agarraba al borde de la piscina y culpaba a las líneas de los carriles, a los otros nadadores y a todo lo que se me ocurriera por impedir mi progreso, cuando el verdadero problema era ¡que no sabía nadar!

No sabía cómo vivir. En el pasado había encontrado dirección en una iglesia, pero cuando no fui bienvenida en una nueva iglesia a la que asistí, me sentí rechazada. Entonces concluí que Dios no debía amarme. Seguro que lo había decepcionado. No era digna de ser amada.

No me daba cuenta que Dios estaba allí conmigo todo el tiempo, al igual que el agua está a tu alrededor en la piscina, incluso si solo te quedas agarrada al borde. Todo cambió cuando finalmente comprendí que, si me soltaba, Él me iba a sostener. Así descubrí que estaba más segura con Él en las aguas profundas, de lo que había estado agarrándome del borde.

Eventualmente aprendí, al participar en otra iglesia y al leer la Biblia, que Dios tenía mucho que decir sobre cómo lograr el autocontrol y encontrar el equilibrio, y llegué a comprender que soy una creación especial de Dios y que solo en él puedo encontrar paz y equilibrio.

Tal vez estás pasando por lo mismo. Tal vez has estado tratando de enderezar tu vida desequilibrada dándote más tiempo, haciendo más cosas o tratando de cultivar una actitud más positiva. Todo eso vale la pena, pero mientras no te des cuenta de que si saltas Dios está listo para atraparte en sus brazos, permanecerás agarrado al borde.

Una forma de saltar a los brazos de Dios es admitiendo que no puedes hacerlo por tu cuenta. Si estás dispuesto a hacerlo, puedes decírselo con tus propias palabras con las palabras de esta oración:

*Querido Dios, admito que por mi cuenta
no puedo hacer las cosas bien.
Sé que estás a mi lado
y necesito que me ayudes
a obtener equilibrio en mi vida.
Enséñame a vivir como tú quieres
que viva. En Jesús. Amén.*

Cuando entregamos la vida a Dios, comienzan a suceder cosas maravillosas. No puedo tomar crédito ni siquiera por una parte de la vida equilibrada que vivo hoy. Sin Dios, creo que jamás habría renunciado a comer en exceso. Sin Dios, no tendría fuerzas para llevar a cabo las rutinas que mantienen mi vida organizada. Sin Dios, no habría entendido mi verdadero propósito. Sin Dios, no habría conocido la verdadera satisfacción.

Un enfoque equilibrado

¿Estás listo para probar el plan de Dios para una vida más equilibrada?

Paso 1: Confía en que Jesús te salva del desequilibrio en tu vida y te da un descanso duradero en Dios.

Paso 2: Ora cada día para que Dios te ayude a ser la persona equilibrada que Él quiere que seas.

Orar es simplemente hablar y escuchar a Dios. Pregúntale si tu horario incluye las cosas más importantes. Él te responderá. Cuando estoy tranquila escuchando a Dios, a menudo me recuerda cosas importantes de mi lista de tareas pendientes. ¿Por qué no ponerte como meta tener cinco minutos de oración cada día y ver cómo responde Dios?

Paso 3: Lee la Biblia para entender la voluntad de Dios para ti.

Dios contestó mis oraciones, me instruyó y me corrigió a través de la lectura de la Biblia. Si no has leído la Biblia por un tiempo, busca la traducción que te resulte más fácil de leer.

Paso 4: Trata de asistir regularmente a la iglesia.

La iglesia es el lugar donde recibimos el perdón de manera visible, adoramos a Dios, recibimos inspiración y hacemos amigos. Mis amigos cristianos rezan por mí, me apoyan y me muestran amorosamente dónde estoy fallando.

Paso 5: Encuéntrate con Dios en el cielo.

Según el cuento, Ricitos de Oro se escapó de la casa de los osos y nunca más se volvió a escuchar de ella. Gracias a Jesús, un día vas a estar en el cielo con Dios para siempre, ¡un final muy feliz! Hasta entonces, toma medidas para una vida más equilibrada hoy:

Hay días en que la vida como madre a tiempo completo de tres osos pequeños me hace querer huir gritando. Me encantaría decir que tengo una vida perfectamente equilibrada, pero no sería cierto. Sé que seguiré cometiendo errores mientras busco más de lo que es “perfecto” para mí. Sin embargo, estoy segura que la historia de mi vida tendrá un final feliz para siempre. ¿Y tú?



© 2019 CPTLN
Todos los derechos reservados.

Cristo Para Todas Las Naciones es la división hispana de Lutheran Hour Ministries,
un ministerio cristiano mundial cuya misión es
Llevar a Cristo a las naciones, y las naciones a la iglesia.

Las citas bíblicas han sido tomadas de la Biblia Reina Valera Contemporánea,
Copyright © 2009, 2011 Sociedades Bíblicas Unidas.

6BS76