

Eric A. Jurgensen



Almápsulas

*Pensamientos para lograr el éxito y la
armonía en la vida*

Almápsulas

*Pensamientos para lograr el éxito y la
armonía en la vida*

Almápsulas

Copyright © Eric A. Jurgensen, 2010

Impreso por XXX

Impreso en Perú-*Printed* in Perú

Diciembre, 2010

Primera edición diciembre 2009

Segunda edición diciembre 2010

Tiraje: 1000 ejemplares

Edición: Fiorella Bravo

Diagramación y armada: Wendy Drouard

Diseño de cubierta: Wendy Drouard

Reservados todos los derechos

Prohibida su reproducción total o parcial de esta obra sin permiso escrito del autor.

ISBN:

Registro de Proyecto Editorial:

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú:

Eric A. Jurgensen

Almápsulas

*Pensamientos para lograr el éxito y la
armonía en la vida*

Presentación

Queridos lectores:

Antes que nada, deseo agradecerles por la gran aceptación que tuvo mi primer libro *Almápsulas* en diciembre de 2009. Esa maravillosa experiencia editorial tuvo una gran acogida en Perú y Bolivia, con una pequeña edición que se agotó en tres meses.

La respuesta de ustedes, mis amables lectores, fue extraordinaria, pero lamentablemente muchos se quedaron sin un ejemplar de esa publicación.

Es por eso que decidí publicar esta edición de *Almápsulas*, aumentada y mejorada. Esta, al igual que la anterior, consta de una gran cantidad de cápsulas para el alma, mensajes que buscan convertirnos en mejores seres humanos, positivos, triunfadores y agradecidos con Dios por todo lo que tenemos.

Mi máxima inspiración es Dios, mi familia y la vida. Pero también encontré muchos libros que me sirvieron de fuente y guía para la elaboración de estos valiosos pensamientos. Entre estos libros están *Una vida con propósito*, de Rick Warren y *Este es tu momento*, escrito por mi querido pastor, que ustedes ya conocen, y quien fue la inspiración de mi primer libro: Joel Osteen. Con base en estos dos libros y con el agradecimiento debido, decidí en esta oportunidad poner a la venta este libro.

Hoy en día, todos somos testigos de la forma cómo mucha gente tiene que lidiar diariamente con problemas económicos, personales, de salud, con la familia, problemas de pareja o de relaciones con terceros. Vivimos agobiados, estresados y amargados y eso nos conduce a una mala calidad de vida, llena de vacío e infelicidad.

Todos estos problemas me causan una gran preocupación. Por eso, mi mayor incentivo es poder, de alguna forma, ofrecer esperanza e inspiración a todo aquel que la necesite. Creo que siempre es importante recordar que nunca estaremos solos, siempre y cuando mantengamos la fe.

Almápsulas es un libro lleno de cápsulas que encierran valiosos pensamientos. Una dosis diaria que busca aliviar nuestro día a día y hacer que lleguemos a ser mejores seres humanos, personas positivas, constructivas, deseosas de triunfar y de vivir en armonía con nosotros mismos. Cápsulas para el alma que buscan alimentar nuestro espíritu y pensamiento positivo y alcanzar, así, las metas que siempre soñamos y convertirnos en las personas que siempre quisimos ser.

Espero, queridos lectores, que disfruten este nuevo libro.

Eric A. Jurgensen

Agradecimientos

En primer lugar, deseo agradecer nuevamente a Dios por ser él quien me motivó a seguir escribiendo más almápsulas y por seguir bendiciendo mi vida y la vida de toda mi familia.

Gracias a ti, Dios, estoy encontrando el sentido y el propósito de mi vida, tomándote a ti como punto de partida. Sin ti, la vida no tiene un propósito y sin un propósito nuestra vida no tiene sentido y nuestra vida sin sentido no tiene significado ni esperanza. Por eso, deseo agradarte cada vez más y convertirme en un hijo tuyo que día a día se va preparando para la vida eterna. Continúa bendiciéndome para que yo pueda ser una bendición para otros.

Como ya es costumbre, deseo agradecer a mi hermosa familia. A mi esposa Sandra Hoffmann, por ser mi compañera y ayudarme todos los días de mi vida, por ser una mujer muy sencilla y muy valiente. “Negra”, te amo mucho, que Dios siempre te cuide y bendiga.

Quiero agradecer a mis cinco hijos: Nikolaus, Kimberly, Oliver, Melanie y Kiara a quienes amo mucho. Me es difícil encontrar las palabras para demostrarles lo que siento por ustedes. Los cinco me hacen sentir el padre más orgulloso de esta tierra y, mientras ustedes van creciendo, aprendiendo y triunfando en su vida, me inspiran a ser un mejor padre y un mejor ser humano. Que Dios siempre los cuide, proteja y bendiga todos los días de su vida.

Deseo agradecer también a mi primera esposa Susy Claire, quien se encuentra al lado de nuestro querido Dios Padre desde el 19 de octubre del 2002. Susy, muchas gracias por dejarme el recuerdo más grande de tu vida: nuestros hijos Niki, Kimi, Oli y Melanie. Estoy seguro que todos tenemos un ángel que nos guía y cuida en el cielo. Y para nosotros, ese ángel eres tú.

Quiero agradecer a mis padres: Arnoldo y Teresa, por todo lo que me han enseñado, por los lindos momentos y hermosos recuerdos que guardo de ustedes. Los amo mucho y le pido a Dios que sigan con nosotros, llenándonos de felicidad y amor por muchos años más y que sigan disfrutando sus visitas a nuestra (su) casa en Lima.

Gracias también a todos los que de una u

otra forma han tocado mi vida con la suya y gracias a ustedes, queridos lectores. Espero que disfruten de estas nuevas pastillas para el alma y que estas se conviertan en la dosis diaria necesaria en su vida. Que Dios los bendiga a todos ustedes.

Eric A. Jurgensen

“Recibimos lo que hablamos. Nuestras palabras resultan ser profecías que se cumplen solas.

La Biblia compara nuestra lengua con el timón de un gran barco. Aunque es pequeño el timón, controla la dirección del gran barco y de igual manera nuestra lengua controlará la dirección de nuestra vida”.

Joel Osteen

ALMÁPSULAS
Para la paz interior

ALMÁPSULAS

Para la paz interior



Lo que más buscamos los seres humanos para poder proyectar nuestros actos, es la claridad de nuestra vida interior. Esa búsqueda podrá ser exitosa siempre y cuando nos llenemos de paciencia para entender el mundo que nos rodea y cómo nos afecta. De la manera como interiorizamos esa relación permanente con nuestro entorno y con quienes lo habitan; y de la manera como vayamos poniendo un alto al rápido acontecer de nuestra propia vida, lograremos paz, que viene de paciencia, para llenar nuestro espíritu y proyectar amor.

Joel Osteen dice: "Dios quiere que estés tranquilo, quiere que tengas paz en tu corazón y en tu mente. Mientras vivamos frustrados, enojados y agobiados por nuestros esfuerzos, Dios dará un paso atrás y esperará. Para mostrarle que confías en Él, debes permanecer en paz, sonriendo y con buena actitud día a día".

Es importante recordar que es posible tener paz aún en medio de las circunstancias más difíciles. Dios quiere que aprendamos a tener paz en medio de las tormentas, cuando las cosas no salen como quieres, cuando tu jefe no te trata bien o cuando tu hijo y tu pareja no hacen lo que debieran. Si comentemos el error de basar nuestra paz en las circunstancias de nuestra vida, jamás experimentaremos lo mejor y dejaremos de tener paz en nuestro corazón.

No olvides que la paz no es necesariamente la ausencia de problemas, podemos tener problemas y conflictos alrededor nuestro, por fuera; pero siempre debemos buscar equilibrar nuestra vida y tener una verdadera paz interior. Para esto, tenemos que cambiar nuestra perspectiva y dejar de permitir que todo lo malo nos perturbe. Entreguemos todo lo que nos perturba a Dios: el tráfico, el desorden, las noticias, la economía, la falta de valores, las apariencias, la vida cotidiana. Debemos entender que mientras no entre-

mos en ese lugar de paz, Dios no puede obrar de verdad en nuestra vida como desea hacerlo. Él obra donde hay actitud de fe y expectativa y no preocupación, desesperanza y desaliento. Por eso, cuando se nos presenten dificultades, debemos pensar y decir: "No voy a permitir que esto me moleste. Voy a entregar a Dios todo el problema y voy a permanecer en paz".

Vive plenamente.
Almápsulas para buscar la paz interior.



- ✦ Nuestra desdicha, pena o infelicidad no se deben a las circunstancias que suceden alrededor nuestro. Se deben a lo que está sucediendo dentro de nosotros con nuestros pensamientos. Nuestros malos pensamientos nos hacen la vida desdichada.
- ✦ Debemos hacer un inventario regularmente sobre lo que estamos pensando. Dedicar un buen tiempo a analizar nuestra vida interior.
- ✦ Debemos comprender que nuestras dudas, indecisiones y confusiones nos traerán cons-

tantes pensamientos negativos que afectarán nuestra vida interior.

- ✦ Nuestra paciencia se desarrolla en las circunstancias que nos obligan a esperar cuando estamos tentados a enojarnos y a punto de explotar.
- ✦ Nuestra mente y nuestro espíritu trabajan juntos, pero nuestro espíritu es mucho más noble y siempre debemos darle preferencia sobre la mente. Si sabemos en nuestro corazón y espíritu que algo está mal, no debemos permitir que nuestro razonamiento nos convenza para hacerlo. Asimismo, si sentimos que algo es correcto, no debemos permitir que nuestro razonamiento nos convenza para no hacerlo.
- ✦ La incredulidad y la duda nos impedirán sentir la paz que tanto deseamos. Dios quiere que seamos felices y disfrutemos cuando encontramos momentos de paz en nuestros corazones.
- ✦ La ansiedad, la duda y la preocupación son armas que atacan nuestra paz y armonía en nuestro corazón y aplastan nuestra fe.

- ✦ Es absolutamente imposible preocuparse y vivir en paz y armonía al mismo tiempo.
- ✦ Si alguien nos trata indebidamente y lo soportamos con paciencia y sin quejarnos, estamos agradando a Dios.
- ✦ La paciencia no es la capacidad que tenemos para esperar, sino la capacidad que tenemos para estar tranquilos, con una buena actitud, mientras esperamos.
- ✦ La impaciencia es el fruto del orgullo. Una persona orgullosa no es capaz de esperar por algo con una actitud adecuada. No te olvides que pasamos más tiempo en nuestra vida esperando que recibiendo.
- ✦ Necesitamos aprender a disfrutar el momento donde nos encontramos, mientras estamos en camino hacia donde nos dirigimos. El orgullo y la soberbia impiden una espera paciente.
- ✦ Aprendamos a responder pacientemente ante toda clase de pruebas y nos encontraremos viviendo una vida que no es solo resistir, sino disfrutar. Sin paciencia ni resistencia, no lograremos vivir la vida a plenitud.

- ✦ Si eres paciente en un momento duro del día, escaparás de varios días de tristeza.
- ✦ Tu vida y tu familia espiritual son mucho más importantes que tu vida y tu familia física, porque durará para siempre.
- ✦ En tu vida espiritual, Dios te tiene reservada una herencia incalculable, indestructible, incontaminada, inmarchitable, pura, permanente, protegida e invaluable, que nadie te lo podrá quitar.
- ✦ Cuando te sientas inseguro o que no eres importante o que nadie te quiere, recuerda que perteneces a la familia de Dios. Estar incluido en la familia de Dios es el más alto honor y privilegio que recibimos.
- ✦ La sabiduría produce paciencia y se adquiere escuchando otras perspectivas. Cuando escuchamos, le estamos diciendo a la otra persona: valoro tu opinión, me interesa nuestra amistad y relación y me importas mucho.
- ✦ La paz siempre tiene un precio. Puede costarnos nuestro orgullo y, a menudo, nos cuesta nuestro egoísmo.

- ✦ La reconciliación se enfoca en la relación, mientras que la resolución se enfoca en el problema.
- ✦ Restaurar una relación exige mucho esfuerzo, por eso Dios nos exhorta a esforzarnos a vivir en paz unos con otros.
- ✦ Recuerda que debemos tener paciencia unos con otros y ser tolerantes con las fallas de los demás.
- ✦ Lo que ocurre fuera de tu vida no es tan importante como lo que sucede dentro. Las circunstancias son temporales, pero tu carácter es para siempre.
- ✦ El secreto para tener paciencia es siempre recordar que el problema o dolor son temporales, pero que la recompensa es eterna.

“Si permaneces en calma y en reposo, siempre habrá una solución a tus problemas, pero tendrás que hacer tu parte y mantener la paz. No vivas molesto, preocupado y frustrado. Muchas veces perdemos nuestra paz por cosas que no podemos cambiar. No podemos cambiar el tráfico de la mañana, pero podemos mantenernos en paz y no dejar que eso nos afecte”.

Joel Osteen

ALMÁPSULAS
Para el “bien” vivir

ALMÁPSULAS

Para el “bien” vivir



Nuestros pensamientos y expectativas ejercen muchísimo poder e influencia sobre nuestra vida. No siempre recibimos lo que queremos en la vida, y por lo general, no recibimos más de lo que esperamos. Recibimos lo que necesitamos. Este principio funciona con la misma fuerza tanto para lo negativo como para lo positivo.

El concepto del “bien” vivir se basa en la premisa de PENSAR – DECIR – HACER.

Esta premisa debería guiar nuestras acciones y decisiones en la vida, de tal manera que nos ayuden permanentemente en la proyección de

la bondad y la generosidad hacia nosotros mismos y hacia los demás, siempre en el ámbito de lo positivo y creativo.

Primero debemos aprender a PENSAR BIEN , antes de decir. Luego, concientes y responsables sobre lo que vamos a decir, debemos DECIR para el BIEN, o sea, BIEN-DECIR, O BENDECIR, para proteger con palabras nuestras futuras acciones, lo que vamos a hacer. Por supuesto, eso nos dará un BIEN-ESTAR, para lograr fortaleza y una mejor manera de vivir, un BIEN-VIVIR.

El “bien” pensar

Nosotros podemos escoger nuestros pensamientos. Ninguna persona puede hacernos tener un pensamiento sobre algo. Dios no lo hará ni nadie puede hacerlo. Cada uno de nosotros decide cuáles son las ideas que formará en su mente. El hecho de que alguien nos haya sembrado un pensamiento negativo o de desánimo, no significa que tenemos que regar esa semilla negativa, alimentarla, cuidarla y hacerla crecer. Escojamos los pensamientos correctos.

Por eso, cuando tenemos pensamientos de fracaso, estamos destinados a fracasar; cuando tenemos pensamientos mediocres, estamos

destinados a vivir una vida de “apenas”. Pero si alineamos nuestros pensamientos positivos y comenzamos a meditar en los compromisos de la palabra de Dios, nada nos detendrá y estaremos siempre impulsados hacia lo mejor.

“Tienes que decidirte a dejar de pensar en forma negativa. No te ahogues en las aguas de tu propia negatividad cuando puedes flotar en el mar de la vida”.

Louis L. Hay.



Vive plenamente.

Almápsulas para el “bien” pensar:

- ✦ Piensa y medita conscientemente. La meditación y el pensamiento profundo producen éxito.
- ✦ Siempre piensa en algo bueno y ese solo hecho te ayudará a vencer la depresión o los momentos difíciles. Nunca olvides que tu mente desempeña un papel determinante para tus victorias.

- ✦ Razonar fríamente puede conducir a la confusión. Debemos razonar, no solo con nuestra mente, sino principalmente con nuestro corazón y obedecer a nuestro espíritu.
- ✦ El razonar sin el corazón abre camino al engaño, a la envidia, a la injusticia y a otros factores que nos traen confusión. Debemos dejar de tratar de comprenderlo todo y de esa manera dejaremos de estar confundidos.
- ✦ Nuestros pensamientos son palabras silenciosas que sólo pueden ser oídas por nosotros y el Señor. Esos pensamientos afectan nuestra vida interior, nuestra salud, nuestro gozo y nuestra actitud.
- ✦ Recuerda siempre que los sentimientos negativos provienen de pensamientos negativos y estos sentimientos negativos te llevan a la depresión. Nuestra mente es el centro de las batallas. Escoge hoy ganar esa batalla y ser positivo deshaciéndote de todo pensamiento negativo.
- ✦ La manera como pienses, determinará la forma como te sientas; y eso influirá en tu forma de actuar.

- ✦ Las palabras y frases que decimos son extensiones de nuestros pensamientos. Así que debemos estar conscientes siempre de lo que pensamos.
- ✦ Tu vida puede llegar a ser un caos gracias a los años de pensar mal. Si es así, es importante que te convenzas de que tu vida no se enderezará hasta que tu mente lo haga.
- ✦ Los pensamientos llevan fruto. Piensa en cosas buenas y el fruto de tu vida será bueno. Piensa en cosas malas y el fruto de tu vida será malo. Una persona dulce y buena no tiene ideas mezquinas, rencorosas y vengativas. Una persona mala no tiene pensamientos buenos y amorosos.
- ✦ Como pienses y sientas en tu corazón, así eres tú.
- ✦ Nuestros pensamientos se convierten en palabras, por consiguiente es vital que escojamos los pensamientos que dan vida. Cuando lo hagamos, pronunciaremos palabras correctas. ¿Imposible?: NO. ¿Difícil?: SÍ.
- ✦ Mentes positivas producen vidas positivas.

Los pensamientos optimistas siempre están cargados de fe y esperanza. Así como haz creído, que te sea hecho.

“Los pensamientos son poderosos y tienen capacidad creadora. Si nuestros pensamientos e ideas han de afectar lo que llegemos a ser, entonces ciertamente, tiene que ser una prioridad que tengamos pensamientos e ideas correctas”.

Joyce Meyer

El “bien” decir

No permitas que las palabras o actitudes negativas de las personas que te rodean echen raíces y te impidan seguir adelante. ¿Quién te dijo que eres muy pequeño?, ¿quién te dijo que no eres inteligente?, ¿quién te dijo que no tienes el talento que hace falta?

Ya lo dijo nuestro querido pastor Joel Osteen: “Cambia el modo en que hablas de ti mismo y lograrás cambiar tu vida. Cuando pronuncies cosas positivas sobre ti mismo, te asombrará descubrir que te haces más fuerte emocional y espiritualmente”.

Las palabras que les decimos a las personas que nos rodean, afecta de manera importante

en sus vidas, aún cuando a veces no nos damos cuenta. Podemos impactar en menor o mayor grado en las personas, dependiendo del grado de afinidad que tengamos. Por eso, es importante tener conciencia de lo que decimos, porque podemos causar daño a otros. Las palabras finalmente se van, pero la herida a veces demora en cerrar.

Sin embargo, lo que decimos de nosotros mismos tiene más poder y puede cambiar completamente nuestra manera de ver la vida. No olvidemos siempre ser agradecidos y bendecir, con palabras, nuestras próximas acciones y la de los demás.



Vive plenamente.

Almápsulas para el “bien” decir

- ✦ Las palabras alentadoras y placenteras son dulces y sanadoras.
- ✦ **Recuerda que cualquier cosa que exista en tu corazón saldrá por tu boca.** Envía palabras de amor a otras personas y dales

siempre aliento desde tu corazón.

- ✦ Si no tenemos un corazón y una mente agradecidos, la acción de gracias no saldrá de nuestra boca. Cuando somos agradecidos lo demostramos y lo decimos.
- ✦ Quejarse con pensamientos o con palabras conduce a lo inadecuado en la vida. Ser agradecido en pensamiento y decirlo, conduce a lo generoso de la vida. Agradece siempre y en todo momento.
- ✦ Recuerda que, siempre que tengamos la oportunidad, debemos desear el bien (bendecir) a todos.
- ✦ Muestra siempre agradecimiento hacia los miembros de tu familia, tu trabajo, tus compañeros e incluso a todos los extraños. Muy a menudo tomamos por descontado las cosas que todos ellos han hecho por nosotros y con las que Dios siempre nos bendice. Un modo seguro de perder algo es no agradecerlo.
- ✦ Si deseas la bendición de Dios en tu vida, debes aprender a ser pacificador y activamente procurar siempre resolver los conflictos.

- ✦ Antes de intentar resolver un conflicto, sé comprensivo. Usa tus oídos más que tu boca y escucha los sentimientos de la otra persona con mucha atención.
- ✦ Al resolver los conflictos, la manera como se dicen las cosas es tan importante como lo que se dice.
- ✦ Si estás enojado, nunca lograrás persuadir a otra persona. Elige tus palabras con cuidado. Una respuesta amable es mucho mejor que un sarcasmo.
- ✦ Cuanto más agradables sean las palabras, más convincente es una persona.
- ✦ Sin combustible se apagan el fuego y las tensiones. Los conflictos desaparecen cuando se acaban los chismes.
- ✦ Nuestras palabras marcan el rumbo que seguirán nuestras vidas, por lo tanto tenemos que ser muy cuidadosos con lo que permitimos que pronuncien nuestros labios.

“Hacen falta cinco cargas positivas o elogios para compensar una sola carga negativa o crítica. Al corregir a alguien, no debemos menospreciarlo ni hacer que se sienta insignificante. Aprende a sembrar depósitos positivos en la vida de los demás”.

Joel Osteen.

La fortaleza y el “bien” estar

He descubierto lo importante que es aprender a buscar lo mejor de cada situación. Si te esfuerzas y mantienes la actitud correcta, podrás encontrar algo bueno al respecto. Si algo malo te sucede, puedes decidir si serás negativo y estarás amargado culpando a Dios; o puedes decir: “Dios, yo sé que Tú estás en control de mi vida y sé que cuando una puerta se cierra, Tú siempre abres una puerta más grande y mejor”.

El rumbo que tome nuestra vida depende de nuestra actitud y de nuestro compromiso con Dios. No tengamos miedo a los retos y obstáculos. Con Dios a nuestro lado, siempre estaremos fortalecidos y venceremos.

Vive plenamente.

Almápsulas para el “bien” estar:

- ✎ No solo tenemos que pensar que venceremos, sino que tenemos que decidir no rendirnos. Dios está de nuestra parte, ayudándonos y junto a Él, venceremos.
- ✎ No temas asumir nuevas responsabilidades. Encontrar dificultades y resistencia te hará más fuerte. Si únicamente buscas hacer lo fácil, siempre serás débil.
- ✎ No temas a la responsabilidad. Aprende a descargar tu ansiedad, pero no tu responsabilidad. Pon tu mente en hacer todo lo que tienes frente a ti, y no huyas de algo sólo porque te parece desafiante.
- ✎ Recuerda siempre que Dios está trabajando por ti y por tu bienestar, y lo está haciendo poco a poco. Así que no te desanimes y no te sientas culpable si cometiste un error. Ten paciencia contigo mismo.

- ✦ Nada es más importante que conocer los propósitos de Dios en tu vida. Y absolutamente nada podrá compensarte el no conocerlos.
- ✦ Hagamos siempre el bien aprovechando al máximo cada momento oportuno. Nunca neguemos un favor si está en nuestras manos otorgarlo.

El “bien” vivir

¿Estás siendo la persona que Dios hizo de ti? O estás fingiendo, intentando ser lo que todos los demás quieren que seas, viviendo sus expectativas y siguiendo sus sueños para tu vida.

Respira hondo y mantén la calma. No te dejes abatir por la rutina, el día a día, ni te dejes llevar por el “qué dirán”. Sé tú mismo, haz siempre lo que dicta tu corazón y verás que Dios te va a ayudar a lograr cosas grandes en tu vida.

Si quitas ese letrero de “prohibido entrar” e intentas abrirle tu corazón, Él te pondrá en el camino a las personas correctas en el momento preciso. Él abrirá nuevas puertas y oportunidades en tu vida.

Joel Osteen dijo: “Sé alguien que da y no que

quita. Si mejoras la vida de otra persona, Dios mejorará la tuya. Pregúntate: ¿se sienten mejor las personas que se han reunido conmigo?, ¿o peor? ¿Los apoyo con nuestras conversaciones?, ¿o los hundo? ¿Creo en alguien?, ¿les doy confianza en sí mismos para que puedan mejorar?, ¿o me concentro simplemente en mí?”.

Un ejercicio simple de preguntas como estas, por ejemplo, nos puede ayudar a enfocarnos en lo bueno y reprogramar nuestra forma de pensar. Tal vez sufres de dolores estomacales, de cabeza, úlceras y todo tipo de dolencias. Tal vez no puedes dormir bien porque tu mente recorre todo el tiempo las imágenes de ti, luchando contra todo lo que no sale a tu manera. Y es que estás queriendo cambiar lo que solo Dios puede. Cuando Dios no actúa en una situación es porque, tal vez, no es el momento. Confía en Dios, en ti, y en lo que diga tu corazón. Cuando haces lo que tu corazón te indique y por el motivo correcto, no existirá límite para lo que Dios hará en tu vida.

Vive plenamente.

Almápsulas para el “bien” vivir:

- ✦ **Nunca te arrepientas de un día en tu vida.** Los buenos días te dan felicidad. Los malos días te dan experiencia.
- ✦ Nuestra mente carnal no entiende a nuestra mente espiritual. Para vivir una vida llena de paz y armonía debemos hacer caso a nuestra mente espiritual. La mayoría de las veces no lo entenderemos razonablemente, pero sí en nuestro corazón.
- ✦ Algunas personas tienen un problema tan grande con la preocupación que se vuelven adictos a ella. Si no tienen algo propio por lo cual preocuparse, se preocupan por la situación de otros. Si eres una de estas personas, modifica tus pensamientos negativos que se traducen en preocupaciones.
- ✦ Trata siempre de pedir a tu espíritu que te guíe por el buen camino, para gozar de emociones estables, y lograr un equilibrio en tu vida, consiguiendo paz y armonía.
- ✦ El modo seguro de empezar a disfrutar de la vida es levantarse todas las mañanas con mente positiva y en confraternidad con Dios.

- ✦ Aprende y acostúmbrate a desarrollar una mente agradecida. Si lo haces, tus pensamientos estarán llenos de bendición y agradecimiento. Así dejarás de ser una persona quejosa y resentida.
- ✦ **La manera como definas tu vida determinará tu destino.** Tu manera de ver las cosas influirá en cómo empleas tu tiempo, tu dinero, tus prioridades, tus talentos y en cómo valoras tus relaciones.
- ✦ No hagas nada de lo puedas arrepentirte al día siguiente.
- ✦ Cuando estamos muy ocupados y estresados, afectamos el tiempo que dedicamos a nuestras relaciones, quitándoles la energía, el entusiasmo y la atención necesarios. Lo urgente desplaza lo más importante.
- ✦ Nos preocupamos en ganarnos la vida, en trabajar, en pagar las cuentas, en comprar bienes y en lograr metas, como si vivir consistiera en cumplir todas estas tareas. No debe ser así. El sentido de nuestras vidas es aprender a amar a Dios y a las personas.

- ✦ La humildad no es pensar menos de ti mismo, es pensar menos en ti mismo. Humildad es pensar más en los demás.
- ✦ La cortesía o amabilidad consiste en respetar las diferencias, tener consideración por los sentimientos de otras personas y ser tolerantes con lo que nos molesta.
- ✦ Pongámonos de acuerdo en usar toda nuestra energía para llevarnos bien unos con otros. Debemos ayudar a los demás con palabras alentadoras y no derrumbarlos con nuestras críticas.
- ✦ Mírate como Dios te ve: como un ganador, un vencedor. Dios tiene propósitos específicos para tu vida.

¿Qué debe guiar tu vida?

Tu vida debe ser guiada por un propósito, porque la vida sin propósito es trivial, insignificante, triste e inútil.

Beneficios de una vida con propósito:

1. Conocer tu propósito le otorga un sentido a tu vida: cuando tu vida tiene sentido puedes soportar cual-

quier cosa. Sin Dios la vida no tiene propósito y sin propósito no tiene sentido. La vida sin sentido no tiene significado ni esperanza. La esperanza es tan esencial en tu vida como el aire y el agua. Necesitas esperanza para poder salir adelante. La tragedia más dura no es morir, sino vivir sin propósito y sin esperanza.

2. Conocer tu propósito simplifica tu vida: esto define lo que haces o dejas de hacer. Tu propósito se convierte en el patrón de los que usarás para evaluar cuáles cosas son esenciales y cuáles no. Sin un propósito claro seguirás cambiando de dirección, de trabajo, de relaciones, de iglesia y otras cosas más, esperando que cada cambio pueda llenar el vacío que sientes en tu corazón.
3. Conocer tu propósito estimula tu vida: el propósito siempre produce entusiasmo. Por lo general, es el trabajo sin propósito, no el excesivo, el que nos acaba o deja sin fuerzas y sin gozo.
4. Conocer tu propósito te prepara para la eternidad: muchos hacen enormes esfuerzos para que se les recuerde después de muertos, pero al final, lo más importante no es lo que otros piensen de ti, sino lo que Dios diga.

*“Lo que más importa
en tu vida no es cómo
te sientas o cómo
te vean los demás,
lo que importa es lo
que tú creas de tu
propio valor y propia
importancia”.*

Victoria Osteen

ALMÁPSULAS
Para el amor

ALMÁPSULAS

Para el amor



El amor nos da fuerza, nos hace ser mejores y nos permite ver a los demás con los ojos de Dios. El amor sincero deja pasar las faltas, perdona toda ofensa y olvida todo error.

Vive plenamente.

Almápsulas para el amor:

✦ **La persona que ama no tiene miedo.**

Donde hay amor no hay temor. El verdadero

amor quita el miedo. Si alguien tiene miedo, que Dios lo castigue, porque no ha aprendido a amar realmente.

- ✦ No importa lo que digas, lo que creas o lo que hagas. Sin amor, es como estar en quiebra.
- ✦ El amor es el fundamento de todos los mandamientos que Dios nos ha dado. Cuando amamos, más semejantes somos a Él. Nunca olvides que el gran mandamiento se resume en: “Amarás a tu prójimo como a ti mismo.”
- ✦ Aprender a amar a tu prójimo desinteresadamente no es una tarea sencilla, es contraria a nuestra naturaleza egocéntrica. Por eso, contamos con toda una vida para aprender a amar correctamente.
- ✦ **El mejor uso de la vida es amar.** El amor por el prójimo debe ser tu prioridad, tu objetivo y tu mayor ambición. El amor no es una buena parte de tu vida, es la más importante.
- ✦ **El amor es un legado.** El impacto más duradero que puedes dejar en la tierra es el trato que tuviste con las personas, no tu riqueza

ni tus logros.

- ✦ Lo que realmente importa no es lo que uno hace, sino cuánto amor le pones al hacerlo.
- ✦ EL mejor regalo de amor no son los diamantes ni las rosas ni las joyas. El mejor regalo de amor es tu tiempo. Te valoro tanto que te entrego mi bien máspreciado y valioso: mi tiempo.
- ✦ **Es posible dar sin amar, pero no se puede amar sin dar.** Amar es entregarse. Dejar de lado las preferencias personales, la comodidad, los objetivos personales, la seguridad, el dinero y el tiempo para el beneficio del otro.
- ✦ Nunca digas a tu prójimo: “Vuelve más tarde o mañana y te ayudaré”. Si hoy tienes cómo y con qué ayudarlo, hazlo.
- ✦ Las circunstancias cambian, las personas mueren, los hijos crecen y se van de casa. No hay garantías para mañana. Si quieres expresar tu amor, más vale que lo hagas ahora mismo.

✦ El mejor uso que le puedes dar a tu vida es el amor, y la mejor expresión de ese amor es tu tiempo, y el mejor momento de tu tiempo es ahora.

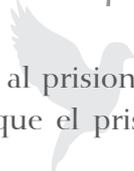
El perdón

Durante nuestra vida, sucederán cosas injustas. Habrá personas que nos decepcionen, se dirán cosas que nos ofendan y hieran nuestros sentimientos y no siempre nos tratarán como pensamos que deberían hacerlo. Si permitimos que esas ofensas se queden en nuestro corazón, nos convertiremos en seres amargados, frustrados y perderemos la alegría de vivir.

Pero si en verdad quieres ser sano, si realmente quieres recibir sanidad emocional y física, tienes que levantarte y seguir adelante con tu vida. Ya no vale quedarse tirado sintiendo autocompasión, tienes que dejar de entrar al archivo de las cosas malas de tu vida en el pasado, tienes que dejar de dar excusas y de culpar a las personas o a las circunstancias por tu desánimo y comienza a perdonar a las personas que te hayan lastimado.

Vive plenamente.

Almápsulas para el perdón:

- 
- ✦ Perdonar es liberar al prisionero, para luego darnos cuenta de que el prisionero éramos nosotros mismos.
 - ✦ Cuando hayas terminado de expresar tu ira contra alguien, haz todo lo posible por perdonarla. El perdonar es un acto de libertad para ti mismo, porque tú eres el que se beneficiará con él.
 - ✦ Toma siempre la iniciativa, no importa quién haya sido el ofendido o quién ofendió a quién. No esperes que la otra persona actúe, preséntate ante ella.

“El momento en que nos parecemos más a Dios es cuando damos, cuando tomamos tiempo para dedicarnos a los demás, cuando hacemos algo por alguien que nunca podrá compensarnos por ello. Recuerda que el verdadero amor siempre viene acompañado de acciones”.

Joel Osteen

ALMÁPSULAS

Para las buenas relaciones

ALMÁPSULAS

Para las buenas relaciones



Por naturaleza, somos seres sociables. Vivimos en una sociedad donde día a día convivimos con nuestra familia, compañeros de trabajo, amigos, conocidos y hasta con quienes compartimos solo minutos de nuestro tiempo.

Por eso, es importante saber mantener buenas relaciones con los grupos sociales con los que nos comunicamos permanentemente. Sin estas buenas relaciones, nuestra vida estaría vacía y sería muy monótona. Con relaciones que no funcionan, nuestra vida sería caótica y angustiante.

Es importante sembrar amistad y cultivar las buenas relaciones. Si quieres que tus relaciones prosperen, tienes que invertir en ellas, dar en lugar de recibir. En tu familia, en tu oficina o dondequiera que vayas, esfuérate por aportar de manera positiva en la vida de los demás, alentándolos, edificándolos, haciendo que se sientan mejor consigo mismos. Los logros materiales quedan muy pronto en el olvido. Lo único que perdura es lo que invertimos en la vida de los demás. Si mejoras el día de otra persona, Dios mejorará la tuya.

En una relación, debemos acostumbrarnos a prestar atención a las cualidades de los demás y no a sus defectos. Nuestras palabras de ánimo constante son el mejor pegamento que sostiene nuestras relaciones. Por eso, celebra las victorias ajenas, mantén una actitud correcta y alégrate por el éxito de los demás. Verás que en el momento indicado, Dios abrirá algo todavía mejor para nosotros. Pero si dejas que te consuman los celos y te dedicas a criticar al otro, tu actitud te dejará atrapado allí donde estés.

¿Te imaginas cómo sería nuestro mundo si cada persona encontrara la forma de hacer algo bueno todos los días?, ¿cómo sería nuestra ciudad?, ¿y nuestras oficinas, escuelas y hogares? Si tan solo fuera nuestra prioridad alegrar la vida

de otros o hacer algo bueno por los demás, la vida sería diferente. Solo piénsalo por un momento.

Si somos honestos, flexibles, tolerantes y estamos dispuestos a cambiar, mantendremos excelentes relaciones con los demás y disfrutaremos más nuestra vida.



Vive plenamente.

Almápsulas para las buenas relaciones:

- ✦ La confianza y la fe traen gozo y alegría en la vida para que las relaciones sean sinceras y estrechas. Las sospechas y desconfianza hieren una relación y, por lo regular, llegan a destruirla.
- ✦ **Ama y ayuda a tu pareja o hijos cuando menos lo merezcan.** Ese es el momento justo cuando más lo necesitan.
- ✦ La crítica y la autocrítica no funcionan. Aprobémonos tal como somos en este momento.

La gente que critica, a menudo atrae hacia sí misma, otra gran cantidad de crítica. Todo lo que damos, lo recibimos de regreso.

- ✦ No dejes que te manipulen. La gente te manipulará únicamente en tanto se lo permitas. Cuando la gente vea que manipularte ya no funciona, dejará de hacerlo.
- ✦ Lo esencial de nuestra vida consiste en nuestras relaciones con los demás. Seis de los diez mandamientos tratan sobre nuestras relaciones con las personas; y los cuatro restantes, sobre nuestra relación con Dios. Por lo tanto recuerda que los diez mandamientos tienen que ver con relaciones.
- ✦ Lo que más importa en nuestra existencia son las relaciones y no los logros o los títulos o la adquisición de bienes. ¿Por qué entonces prestamos tan poca atención a nuestras relaciones?
- ✦ Cuando nuestra vida está llegando a su fin, queremos estar rodeados por las personas que queremos y nos damos cuenta que la vida consiste en haber construido buenas relaciones. Esta es una verdad que debes

aprender lo antes posible.

- ✦ Cuando le dedicamos tiempo a una persona, le estamos entregando una parte de nuestra vida que nunca podremos recuperar. Nuestro tiempo es nuestra vida. **El mejor regalo que puedes dar a alguien es tu tiempo.**
- ✦ No es suficiente decir que las relaciones son importantes, debemos demostrarlo con acciones, invirtiendo tiempo en ellas. Las palabras, por sí solas, no valen nada.
- ✦ El significado de la vida es compartir. Es experimentar la vida, juntos. Consiste en amar desinteresadamente, compartir con corazón sincero, servir en la práctica, hacer sacrificios, consolar y solidarizarse con quienes sufren.
- ✦ Para mantener buenas relaciones con los demás, debemos enfocarnos en lo que tenemos en común y no en las diferencias.
- ✦ Durante los conflictos, siempre estarás tentado de ir a quejarte con un tercero, en lugar de hablar con honestidad y amor con la persona con quien tuviste el problema. Esta actitud hace que el conflicto empeore. Debes

La cuenta bancaria espiritual

Cada uno de nosotros tiene una cuenta bancaria espiritual. Según sea nuestra manera de vivir, estaremos acumulando capital o inequidad. El capital sería todo lo bueno: nuestra integridad, determinación, equidad, honestidad y nuestra actitud. Todo eso acumula bendiciones. Por el contrario, la inequidad son los malos hábitos, la mentira, las adicciones, el egoísmo, la falta de disciplina y el mal trato. Todas estas cosas, sean buenas o malas, se quedarán en nuestra cuenta espiritual y pasarán a nuestras futuras generaciones.

En tu casa, tus depósitos pueden ser besos y abrazos a tu esposa e hijos. Haces depósitos en la cuenta de tus hijos cuando los escuchas, cuando los acompañas en sus actividades del colegio, por ejemplo; cuando los halagas por sus éxitos o cuando les muestras confianza y te interesas por ellos. Lo mismo sucede con tus amigos, tu pareja y tus compañeros de trabajo.

¿Y cómo efectuamos retiros de nuestras cuentas bancarias emocionales? La forma más común es cuando nos comportamos con egoísmo. Otras formas de efectuar retiros incluyen las ocasiones en que no perdonamos; o peor aún, cuando nos parece poco importante decir: “Aprecio tu esfuerzo” o “gracias por tu colaboración”. Si no aprecias la amabilidad de los demás, siem-

pre estarás retirando fondos de tus cuentas con cada persona. Por eso, dondequiera que vayamos debemos efectuar depósitos, sea en la tienda, en el parque, en el colegio o en la oficina. Fórmate el hábito de sembrar cosas buenas en la vida de los demás. Ocupate de hacer que alguien pueda sentirse bien consigo mismo. Al hacerlo, no solo verás que tus relaciones mejoran, sino que verás el favor de Dios y experimentarás más su bendición.

ALMÁPSULAS

Para el futuro y esperanza

ALMÁPSULAS

Para el futuro y
esperanza



¿Qué nos espera si no creemos que más allá existe un futuro? La esperanza que construimos a diario con nuestra forma de vivir, no solo nos prepara para el tiempo después de la vida, sino para mejorar nuestro tiempo mientras aprovechamos la vida y construimos a diario un mejor futuro.

Puede ser que hayamos sufrido mucho, que hayamos sobrevivido grandes adversidades, vivido muchas cosas negativas o que tengamos heridas emocionales muy profundas, pero no podemos permitir que nuestro pasado deter-

mine también nuestro futuro. No podemos hacer nada respecto a lo pasado, pero podemos decidir cómo enfrentaremos lo que queda por delante.

Vivamos en fe y sentiremos que nuestro camino al futuro está lleno de esperanza. La fe es un proceso. Dios nos va llevando paso a paso y siempre pone en nuestro interior lo que precisamos para avanzar. Si necesitamos esperanza, la encontraremos en nuestro interior; si necesitamos fortaleza y paz, las encontraremos dentro de nosotros; si necesitamos alegría, ánimo y determinación, Dios ha puesto todo eso dentro de nuestro corazón. Solo ábrelo y encuentra todas esas herramientas. La fe ve lo invisible, cree lo increíble y recibe lo imposible.

Vive plenamente.



Almápsulas para el futuro y esperanza:

- ✦ Debemos aprender a adaptarnos unos con otros y con todas las cosas. La idea es que aprendamos a ser personas que hacemos

planes, pero sin desconcertarnos si algún plan no sale bien.

- ✦ Nunca permitas que las cosas o sucesos viejos y tristes que te sucedieron en el pasado, sigan afectando tu vida actual. Convéncete de que vendrán cosas mejores que te sucederán en adelante. ¡Regocíjate! Siempre tienes un nuevo día.
- ✦ La esperanza es el ancla o apoyo del alma. Es la fuerza que nos mantiene estables en un momento de prueba. Jamás dejes de tener esperanza. Si lo haces, llevarás una vida infeliz.
- ✦ Si ya estás llevando una vida desgraciada porque no tienes esperanza, empieza a tenerla, no tengas miedo. No puedo prometerte que nunca te desilusionarás, pero aun cuando esto suceda, debes esperar y ser optimista. Espera un milagro en tu vida. **Espera cosas buenas y llegarán.**

Tanto el pesimismo como el dolor son parte de la vida, y nos recuerdan que no siempre nuestro estado de ánimo o nuestras circunstancias particulares están en positivo.

Es posible que te hayan pasado cosas injustas en el pasado, pero eso no te define, ni tampoco determina tu futuro. Lo más importante no es lo que te ocurre, sino lo que ocurre dentro de ti. Anímate hoy, porque hay mucho dentro de ti que espera ser descubierto. Hay nuevas opciones para tu futuro y oportunidades por recuperar. Es hora de dejar el pasado y recibir el destino de lo que te espera. No dejes que el pesimismo y el dolor dominen tu vida.

Vive plenamente.

Almápsulas para aliviar el pesimismo y el dolor:

- ✦ La parte más difícil de ser liberado del pesimismo es enfrentar la verdad y admitir que eres una persona negativa y que deseas cambiar. En ese momento, pídele ayuda a Dios y confía, que Él te cambiará.

- ✦ Si hasta ahora sientes que la mayor parte de tu vida fuiste infeliz a causa de malos pensamientos y malos presagios y eres consciente de que en los buenos momentos sigues siendo infeliz, sucede que todavía tus malos pensamientos están continuamente envenenando tu alma y robándote tu capacidad de disfrutar la vida y ver los días buenos.
- ✦ Nuestros pensamientos negativos afectan nuestras actitudes y nuestro ánimo. Cuando una persona se siente desgraciada, termina contaminando y haciendo infelices a otras personas.
- ✦ Las actitudes enjuiciadoras, la crítica y la suspicacia causan mucho tormento en la vida de las personas y destruyen las relaciones. Y una vez más, los pensamientos negativos y la mente son el campo de batalla.
- ✦ Ir o correr detrás de las personas o cosas equivocadas siempre te dejará decepcionado y la decepción es la puerta de entrada a la depresión.
- ✦ Las personas que han sufrido engaños y dolores en el pasado, no desean que las



hieran de nuevo. Estas personas simplemente rehúsan esperar o creer que algo bueno puede sucederles. Esta conducta establece un modo de vida negativo porque sus pensamientos son pesimistas. Cambia de conducta y piensa con optimismo.

- ✦ Entregarse a la amargura y al resentimiento es una necesidad que lleva casi siempre a la muerte.
- ✦ Si escondes tu dolor, solo lo intensificas. Los problemas crecen en la oscuridad y se agrandan, pero cuando son expuestos a la luz de la verdad, se encogen.
- ✦ No hay crecimiento sin cambio, no hay cambio sin temor o pérdida y no hay pérdida sin dolor.

ALMÁPSULAS

Para el espíritu

ALMÁPSULAS

Para el espíritu



No se puede dar lo que no se tiene. Si no te amas a ti mismo, no podrás amar a los demás. Si por dentro estás en guerra, enojado, inseguro, sintiendo que no eres atractivo, que estás condenado, entonces eso será todo lo que podrás dar a los demás. Muchas personas no se dan cuenta que su peor enemigo está dentro de ellos mismos. Amigo lector, es hora que entres en un acuerdo con Dios y comiences a sentirte bien contigo mismo.

Vive plenamente.

Almápsulas para el espíritu.

Contra la fiebre del alma:

- ✦ Dios cierra puertas que ningún hombre puede abrir y abre puertas que ningún hombre puede cerrar.
- ✦ **No importa cuán mala sea la condición de tu vida, nunca te des por vencido.** Trata de recuperarte aunque sea paso a paso, pero siempre apoyándote en el espíritu de Dios y no solo por tu propia capacidad para lograr este objetivo.
- ✦ Pide a Dios que te dé lo necesario para gozar la vida y Él te dará la vida para gozarlo todo.
- ✦ Serás probado mediante cambios drásticos, promesas retrasadas, pruebas difíciles, oraciones no contestadas, críticas inmerecidas e incluso tragedias sin sentido.
- ✦ Confiar plenamente en Dios significa tener fe en que Él sabe qué es lo mejor para tu vida.

- ✦ Dios no espera que seamos perfectos, pero sí insiste en que seamos completamente sinceros, honestos y leales.
- ✦ El resentimiento y la falta de perdón son el mayor impedimento para amistar con Dios.
- ✦ Tu felicidad depende de las circunstancias externas; pero tu gozo, tu paz y tu armonía, dependen de tu relación con Dios.
- ✦ La felicidad te mantiene dulce, los intentos te mantienen fuerte, las penas te mantienen humano, las caídas te mantienen humilde, el éxito te mantiene brillante, pero solo Dios te mantiene caminando.
- ✦ Te animo a no rendirte ante cualquier cosa que estés enfrentando o experimentando en estos momentos en tu vida. Sigue adelante y pide el favor del espíritu de Dios.
- ✦ La forma en que Dios nos ayuda a crecer espiritualmente es estando a nuestro lado y apoyándonos y alentándonos a seguir siempre adelante y a no rendirnos en el camino

difícil que se nos presenta en nuestra vida. Se requiere fe para seguir adelante. La decisión es tuya.

Vive plenamente.

Almápsulas para la sanación:



- ✦ La gente que vive envanecida por sus propias ideas, no solo se destruye a sí misma, sino influye negativamente y destruye a quienes están a su alrededor.
- ✦ Siempre recuerda que los sentimientos de odio hacia uno mismo, de culpa y de autocrítica, elevan los niveles de tensión de nuestro cuerpo y debilitan nuestro sistema inmune.
- ✦ Cuando reprimes tus emociones e impides que estas emerjan, creas en ti un caos. Ámate a ti mismo lo suficiente para sentir tus emociones y deja que tus sentimientos surjan y salgan a la superficie.
- ✦ Expresa tus sentimientos. La ira es una emoción honesta. Cuando no se expresa o procesa hacia tu exterior, se verá obligada a pro-

cesarse internamente en tu cuerpo y, por lo general, dará origen a un malestar o disfunción de algún tipo.

- ✦ Cuando estamos disgustados y no lo expresamos, nos lo “tragamos”, y ello causa resentimiento, amargura y depresión. Maneja tu ira debidamente.
- ✦ Los sentimientos reprimidos llevan a la depresión. La depresión no es más que ira llevada a tu interior. Debes aprender a liberarte de esa, tu ira.
- ✦ El temor es simplemente falta de confianza en nosotros mismos y por eso no confiamos en la vida. La confianza es el poder dentro de nosotros que está conectado con una inteligencia superior, nuestro Dios.

Hay razones, circunstancias o sentimientos que pueden tomar control y guiar nuestra vida. ¿Cuál de estas crees que puede estar guiando tu vida?:

1. **La culpa:** muchos se pasan toda la vida huyendo de sus errores y ocultando su vergüenza. Quienes cargan sus culpas son controlados por sus recuerdos y permiten que su futuro sea controlado por su

pasado y sin darse cuenta se castigan a sí mismos liquidando sus propios logros.

- 2. La ira y el resentimiento:** Algunas personas se aferran a heridas que nunca logran superar. En vez de sacarse el dolor por medio del perdón, lo repiten constantemente en sus mentes. Los que viven en resentimiento se encierran en sí mismos e interiorizan su ira; otros estallan y explotan ante los demás. Ambas reacciones son muy dañinas e inútiles.
- 3. El temor:** los temores pueden ser causa de una experiencia traumática, de falsas expectativas o de haber sido criado en un hogar con disciplina rígida. Cualquiera que fuera la razón, las personas que son condicionadas por el temor pierden oportunidades y van a lo seguro, evitando riesgos. El temor es un tipo de cárcel que uno mismo se impone.
- 4. El materialismo:** el deseo de adquirir cosas se convierte en la meta principal de las vidas de las personas materialistas. Este deseo de querer siempre más se basa en la idea equivocada de que cuanto más tengas serás más feliz, serás más importante y vivirás más seguro. Todos estos conceptos son erróneos. La verdadera seguridad se fundamenta solo en algo que nunca te pueden quitar: tu relación con Dios.

- 5. La necesidad de ser aceptados:** estas personas permiten que las expectativas de sus padres, cónyuges y amistades controlen sus vidas. Muchas personas se pasan toda su vida tratando de agradar a los demás.
- 6. La presión de los padres, familiares o amigos:** muchas personas andan siempre preocupadas por el “qué dirán”. Ser influenciado por la opinión de los demás hace que pierdas los propósitos de Dios en tu vida.

ALMÁPSULAS

Para dejar
de pre-ocuparse

ALMÁPSULAS

Para dejar
de pre-ocuparse



Nada sucede en nuestra vida o en nuestro pensamiento antes de que en realidad suceda. Entonces ¿por qué pre-ocuparnos? ¿Por qué ocuparnos de algo que aún no ha sucedido y, tal vez, ni suceda?, ¿por qué gastar esfuerzos, tiempo y energía buena en ello, en lugar que dedicarla a ocuparnos en hacer buenas obras para nosotros y para la vida de nuestros semejantes?

Vive plenamente.

Almápsulas para dejar
de pre-ocuparse:

- ✦ Preocuparse es ocupar tus pensamientos en algo que produce temor, ansiedad o inquietud. Es también definido como atormentarse con pensamientos perturbadores. Por lo tanto, haz todo el esfuerzo posible por no preocuparte sin motivo.
- ✦ Pronto se hace evidente y nos damos cuenta de que andar preocupado es inútil y no resuelve nada. Si es así, entonces ¿para qué preocuparnos y estar ansiosos y estresados?
- ✦ **Toma los días uno a uno.** No te preocupes por el día de mañana, porque el día de mañana se atenderá por sí mismo. La vida es para disfrutarla en paz aquí y ahora.
- ✦ La preocupación mantiene a nuestra mente en círculos tratando de encontrar soluciones a una determinada situación. El hombre orgulloso está lleno de sí mismo, el hombre

humilde está lleno de Dios. El hombre orgulloso se preocupa; el humilde, espera.

- ✦ No desperdicies años de tu vida preocupándote por cosas que no puedes resolver. Trata de recuperar esos años perdidos y empieza a pensar positivamente. No te preocupes tanto. Confía, apóyate y descansa en el Señor.

ALMÁPSULAS
Para sobrellevar la
tentación

ALMÁPSULAS

Para sobrellevar la
tentación



La tentación siempre se inicia con un pensamiento malo que capta nuestra atención y estimula nuestros deseos, pero la batalla de la tentación se gana o se pierde en nuestra mente. Debemos siempre tratar de huir de las cosas que nos provocan malos pensamientos y concentrarnos en alimentar nuestro espíritu y mantener nuestra paz interior.

Vive plenamente.

Almápsulas para sobrellevar la tentación:

- ✦ Cada tentación que tengas es una oportunidad para hacer el bien. Cada vez que escoges hacer lo bueno en lugar de pecar, estás madurando y acercándote más a Dios.
- ✦ La tentación siempre comienza en tu mente, no en las circunstancias alrededor tuyo. Pensamos que la tentación está alrededor de nosotros, pero esta empieza dentro de nosotros. Todos los males vienen de adentro y te contaminan.
- ✦ Cuando te sientas tentado por algo o alguien, pide ayuda a Dios. Llámalo e invócalo cuando estés angustiado, que Él te liberará y tú lo honrarás. Él enfrentó las mismas tentaciones que nosotros, sin embargo, no accedió a ellas.
- ✦ Hay momentos en que sentimos vergüenza de pedir ayuda a Dios porque seguimos ce-

diendo a la misma tentación una y otra vez. Recuerda que Dios no se irrita ni se aburre ni se impacienta cuando seguimos recurriendo a Él. Debes hacerlo hasta lograr su gracia y sobrellevar esa tentación.

- ✦ Huye de las cosas que suelen provocar malos pensamientos o tentaciones y acércate a las cosas o pensamientos que provoquen el deseo de hacer el bien.
- ✦ La batalla contra la tentación se gana o se pierde en nuestra mente. Cualquier cosa que atrape nuestra atención nos atraparà a nosotros.
- ✦ La tentación siempre empieza con un pensamiento. La manera más rápida para neutralizar su fascinación es concentrarte inmediatamente en otra cosa. No luches con ese pensamiento, simplemente cambia el rumbo de tu mente y procura interesarte en otra cosa.
- ✦ La tentación comienza por captar tu atención y estimular tus deseos. Tus deseos activan tu conducta y actúas con base en lo que sentiste. Cuando más te concentres en pensar: “No

quiero hacer esto..." más fuerte te atraerá el hacerlo.

- ✦ Es más fácil huir de la tentación que salir de ella.
- ✦ **Hacer caso omiso a una tentación es mucho más fácil y eficaz que luchar contra ella.** En cuanto tu mente esté en otra cosa, la tentación pierde su fuerza.
- ✦ La mayoría de nuestros problemas y de nuestras malas costumbres no se desarrollaron de la noche a la mañana. Por eso, es poco realista esperar que se solucionen o se marchen de inmediato.
- ✦ ¿Realmente quieres ser liberado de la tentación que sigue derrotándote continuamente? La solución es clara: no la reprimas: confíesala. No la ocultes: manifiéstala. La revelación de tu sentimiento es el inicio de la liberación de esa tentación.

ALMÁPSULAS

Para lograr el éxito en nuestra vida

ALMÁPSULAS

Para lograr el éxito
en nuestra vida



El éxito no tiene nada que ver con lo que mucha gente se imagina. No son los títulos nobles o académicos que tengas, ni cuanto dinero tienes, ni la sangre que fluye por tus venas. No tiene que ver con el poder que puedas ejercer.

El éxito se debe a cuánta gente amas y haces feliz. Se debe a cuántos te admiran por tu integridad, sinceridad y humildad de espíritu y muchos aspectos más. Por eso, levántate cada mañana sabiendo que Dios tiene grandes cosas preparadas para ti. Dios conoce tu valor. Él ve el potencial que tienes y puede ser que no entiendas todo lo que está pasando en estos mo-

mentos, pero debes seguir con la cabeza en alto. Dios tiene el control y un gran plan para ti. Esa es la clave del éxito.

Vive plenamente.

Almápsulas para lograr el éxito en nuestra vida:



- ✦ El éxito se debe a cuántos te recuerdan cuando no estás presente. A cuanta gente colaboras y evitas lastimar. Se trata de que tus logros no hieran o lastimen a tus semejantes y no guardar rencor en tu corazón.
- ✦ El éxito es saber si usaste tu cabeza tanto como tu corazón. Si fuiste egoísta o generoso, si fuiste arrogante o humilde, soberbio o considerado, si fuiste exigente o tolerante.
- ✦ El éxito es acerca de tu bondad, tu deseo de servir, tu capacidad de escuchar. Se trata de tu conciencia tranquila y tu deseo de ser más y no de tener más.

- ✦ Una persona exitosa o triunfadora es parte de la solución. Una persona perdedora es parte del problema.
- ✦ Una persona exitosa o triunfadora sabe escuchar, comprender y responder. Una persona perdedora no espera que llegue su momento de hablar.
- ✦ Una persona exitosa o triunfadora sabe que la adversidad es el mejor de los maestros. Un perdedor se siente víctima durante las adversidades.
- ✦ Una persona exitosa o triunfadora sabe que el resultado de las cosas depende de uno mismo. El perdedor cree que existe la mala suerte.
- ✦ Una persona exitosa o triunfadora se compromete. Compromete también su palabra y la cumple cueste lo que cueste. El perdedor hace promesas, no las cumple y cuando falla, solo sabe justificarse.
- ✦ Una persona exitosa o triunfadora respeta a aquellos que saben más y se preocupa por aprender algo de ellos. El perdedor se resiste

a todos los que saben más y solo se fija en sus defectos.

- ✦ Una persona exitosa o triunfadora trabaja y se esfuerza mucho, pero también dedica más tiempo para sí mismo y los suyos. El perdedor está siempre “muy ocupado” o “muy cansado” y no tiene tiempo para nadie.
- ✦ Cuando un problema o conflicto es bien manejado y se enfrentan y solucionan las diferencias, se estrechan las relaciones.
- ✦ **Ataca el problema, no la persona.** Es muy difícil arreglar el problema, si lo que se busca es encontrar quién tuvo la culpa.
- ✦ Tu carácter es esencialmente la suma de tus hábitos y la manera cómo te conduces habitualmente.
- ✦ Cuando estés enfrentando un problema, no preguntes: “¿Por qué a mí?”. Pregunta en cambio: “¿Qué debo aprender de esto?”. Después, confía en Dios y sigue haciendo lo correcto.

ALMÁ-XIMAS

ALMÁ-XIMAS



- ✧ Siempre es mejor volver atrás o retroceder, que perderse en el camino.
- ✧ La puerta mejor cerrada es aquella que puede dejarse medio abierta.
- ✧ El sabio nunca dice lo que sabe. El necio no sabe lo que dice.
- ✧ Dime con qué estás comprometido y te diré que serás en veinte años. Llegamos a ser lo que nos comprometemos ser.

- ✦ Si un problema tiene solución, no hace falta preocuparse. Si no tiene solución, preocuparse no sirve de nada.
- ✦ Si no deseas que se descubra o se sepa, nunca lo hagas.
- ✦ En caso de conflicto, el tiempo no cura las heridas, más bien las inflama.
- ✦ Si deseas que tu vida sea impactante, debes enfocarla.
- ✦ No naciste en la tierra para ser recordado, sino para prepararte, en este lapso, para tu vida eterna.
- ✦ El que es honesto en lo poco, también será honesto en lo mucho.
- ✦ La vida es una constante prueba y un encargo y cuanto Dios más te da, más responsable espera que seas.
- ✦ El carácter de una persona se desarrolla por medio de las pruebas. La vida en sí es una constante prueba.

- ✦ No vemos las cosas como son, las vemos de acuerdo con nuestro modo de ser.
- ✦ Si mientes en cosas pequeñas y sin importancia, mentirás en cosas más grandes e importantes.
- ✦ Descubrirás tu rol en la vida mediante tu relación con los demás.
- ✦ Una persona mala y perversa provoca peleas. Una persona chismosa divide a los buenos amigos.
- ✦ Decídete a animar, a alentar y a apoyar, más que a criticar.

Hace un par de años, cuando viajaba de Lima a Miami y mi vuelo fue retrasado, decidí matar el tiempo comprándome un libro, pero no sabía cuál. Paseando por una de las tiendas en el aeropuerto, sin saber cómo, me acerqué a una mesa, la misma que tenía varios ejemplares, y por alguna razón extraña, tomé en mis manos el libro que reforzaría mi fe en nuestro querido Dios y se convertiría en la razón fundamental para editar esta colección con mensajes para el alma.

Las almápsulas son pastillas para el alma, pensamientos positivos, experiencias de vida y mensajes de esperanza que buscan convertirnos en mejores seres humanos, positivos, triunfadores y agradecidos con Dios por todo lo que tenemos y no tenemos.



Eric A. Jurgensen