

Renovando mi mente 7

Estoy contento y estable emocionalmente.

“No digo esto porque esté necesitado, pues he aprendido a estar satisfecho en cualquier situación en que me encuentre.” Filipenses 4:11

¿Estás siendo controlado por tus emociones? ¿Pasas tus días súper alegre o súper triste, nunca alcanzando la estabilidad emocional? ¿Dejas que tus circunstancias controlen tu estado emocional?

Dios no quiere que vivamos así. Él nos ha dado el poder y el dominio propio para controlar nuestras emociones y mantenernos en un estado de calma aún cuando estemos en medio de una crisis.

¿Cómo puedes calificar tu estado emocional?

- ___ **Estoy contento(a) todo el tiempo.**
- ___ **Estoy contento(a) la mitad del tiempo.**
- ___ **Me gustaría estar más contento(a).**
- ___ **Casi nunca estoy contento(a).**

¿Cuáles son las cosas que te molestan y te causan actuar irracionalmente o emocionalmente?

En la vida, no se pueden evitar los problemas y dificultades. Tampoco, podemos vivir sin las emociones. Pero sí, podemos vivir contentos, si escogemos enfocar nuestras mentes en Dios y en todas las bendiciones que Él nos ha dado.

¿Cómo podemos estar contentos en todo momento y en todas las circunstancias?

La clave está en mantenernos calmados con una actitud positiva. Salmo 37:5 dice, “Encomienda al Señor tu camino; confía en Él, y Él actuará.” Hay que mantener la calma y dejar que Dios haga Su trabajo. No tenemos que dejar que nuestras circunstancias nos controlen.

No debes enfocar tu mente en las cosas negativas, sino enfocarte en todas las bendiciones que Dios te ha dado. Esto es, entrenar a tu mente a tener pensamientos positivos. Es hacer lo que dice 1 Tesalonicenses 5:18, “den gracias a Dios en toda situación, porque ésta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús.” Pase lo que pase en tu día, tu mente debe estar enfocada en las cosas positivas y debes pensar que tu Dios está contigo. Es tomar cautivo cada pensamiento negativo, y con la ayuda del Espíritu Santo, cambiarlo en un pensamiento o verdad positivo.

También, hay que practicar la paciencia. Si con la ayuda del Espíritu Santo actuamos con paciencia, nuestras emociones no pueden controlar nuestras acciones ni actitudes. Cuando somos pacientes podemos actuar con la sabiduría de Dios y así seguir el ejemplo de Jesús,

quien mantuvo la calma y paciencia en todo momento. Salmo 94:12 y 13 dice, “Dichoso aquel a quien tú, Señor, corriges; aquel a quien instruyes en tu ley, para que enfrente tranquilo los días de aflicción, mientras al impío se le cava una fosa.”

De igual modo, debemos aprender a tener dominio propio. Hay que aprender a manejar tus emociones y no dejar que ellas te manejan. A Satanás le gusta causarnos daño tentándonos a seguir los caprichos de nuestras emociones, viviendo como se nos antoja. Alguien que es controlado o que vive por sus emociones es: fácilmente movido por ellas, siempre muestra sus emociones, pone mucho énfasis en lo que está sintiendo al momento, su conducta es controlada por sus emociones en vez del razonamiento.

En cambio, el dominio propio es parte del fruto del Espíritu Santo y la madurez emocional. En lugar de dejar que nuestras emociones nos controlen hay que dejar que el Espíritu Santo nos controle y nos guíe. Es escoger mentalmente no tu voluntad, sino la de Dios. No se puede ser una persona espiritual (guiado por el Espíritu Santo) y a la vez dejar que tus emociones te guíen. Son dos cosas en conflicto. Tienes que escoger una.

Las emociones nos empujan a tomar decisiones apresuradas. Cuando te sientas presionado en una situación, es mejor no tomar una decisión apresurada, sino mantener la calma y con paciencia y la sabiduría de Dios tomarte tu tiempo para decidir. Hay que aprender a tomar decisiones basadas en lo que sabes y no en lo que sientes. Es esperar el tiempo de Dios y con la ayuda del Espíritu Santo tomar la decisión basada en Su voluntad.

De igual modo, es importante desarrollar el dominio propio cuando tienes que actuar o tomar una decisión. El dominio propio es parte de tu nueva naturaleza y las emociones son parte de la antigua. La disciplina y el dominio propio te ayudarán a crecer en tu vida espiritual. Cuando tomas decisiones o actúas de una manera controlada tendrás paz, en lugar de estar emocionalmente fuera de control. Así podrás estar contento y emocionalmente estable.

¿Quién controla tu vida, el Espíritu Santo o tus emociones y circunstancias?

Un área donde la mayoría de las personas se siente descontenta es en enfocarse en lo que no tienen en lugar de lo que tienen. Cuando te enfocas en todas las cosas que no tienes, pierdes tu actitud de gratitud y entras en una actitud de codicia, celos y descontento. Te acostumbras a compararte con los demás, en lugar de estar agradecido por todo lo que Dios te ha dado.

La otra área donde muchos se sienten descontentos es, en la forma en que la gente te trata. Si no estás contento contigo mismo puedes resentirte por como la gente te trata o no te trata. Puedes sentir que te están menospreciando o valorando. Puedes sentir que ellos deben valorarte en todo lo que tú haces y expresarte su gratitud por todos tus esfuerzos. Debes recordar que tu valor y significado como persona viene de Dios y no de los hombres. El servicio que tú brindas y la forma que tratas a la gente, deben salir de tu gratitud y amor a Dios. Debes hacer tus trabajos con amor al prójimo y no esperar alguna recompensa. Al final tienes que recordar que Dios es tu proveedor. En lugar de estar esperando que la gente te trate como tú quieres o que te den lo que tú quieres o necesitas, debes aprender a estar totalmente dependiente de Dios para todas tus provisiones. Solo así podrás encontrar la felicidad verdadera.

Haz una lista de diez cosas que estás sumamente agradecido de tener

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Tomando un tiempo para reflexionar en todas las bendiciones que Dios te ha dado te ayudará a renovar tu mente y a estar más contento y estable emocionalmente. Pensando en lo que tienes, te ayudará a desarrollar una actitud de agradecimiento y aprenderás a apreciar lo que tienes y quien eres. Poco a poco te ayudará a cambiar tus conversaciones de puros problemas y quejas, en conversaciones sobre las bendiciones y las cosas positivas que te están pasando.

De nada sirve pensar que vas a estar contento cuando... termines tus estudios, cuando tienes el trabajo perfecto, cuando te cases, o cuando tengas hijos. La clave es, decidir estar contento ahora y tal como estas. Dios quiere que llegues a ser como Pablo quien estaba satisfecho y contento en cualquier situación en que se encontraba. (Filipenses 4:11)

¿En qué maneras puedes empezar a ser más estable emocionalmente y a estar más contento en tu vida?