

Dios te ayudará



AUTOR *BEST SELLER* DEL NEW YORK TIMES

MAX LUCADO

UN COMPAÑERO DEL AUDIOLIBRO

CAPÍTULO 1

*Dios te ayudará
cuando te
sientas ansioso*

Reflexión

Dedica algún tiempo a reflexionar en lo que has leído, luego escribe tus pensamientos y tus respuestas a las siguientes preguntas.

1. ¿Qué te causa más ansiedad en este día? Describe la situación y cómo te hace sentir. ¿Qué piensas sobre esto? ¿Cómo está afectando tu vida cotidiana?

2. Pablo da cuatro instrucciones en Filipenses 4:4-8.

(1) Celebra la bondad de Dios. (2) Acércate a Dios y pídele ayuda. (3) Lleva tus preocupaciones ante él. (4) Medita en todo lo bueno. De las cuatro, ¿cuál practicas más a menudo y cuál sigues menos? ¿Por qué piensas que es así?

3. Usemos el método CALMA con el escenario de lo que escribiste en la primera pregunta.

Celebra la bondad de Dios. Dedicar algunos momentos a escribir sobre las características de Dios que has visto obrando en tu vida. Describe alguna experiencia en la que hayas visto su fidelidad.

[illegible]

Lleva tus preocupaciones ante él. Enumera abajo cualquier preocupación que aún esté en tu mente. Luego, entrégale la lista a Dios y pídele que te quite estas cargas.

[illegible]

Medita en todo lo bueno. Termina tu tiempo de reflexión meditando en cosas como la bondad de Dios, la belleza de la naturaleza o una pieza de arte que te guste mucho... lo que sea que inspire todo lo bueno en ti. Escribe sobre eso a continuación.

CAPÍTULO 2

*Dios te ayudará
a solucionar
tus problemas*

Reflexión

Dedica algún tiempo a reflexionar en lo que has leído, luego escribe tus pensamientos y respuestas a las siguientes preguntas.

1. ¿Qué problema estás enfrentando en este día?

¿Qué recursos tienes para ayudarte a solucionar este problema?

¿Qué recursos te faltan?

2. ¿Le has pedido a Dios que te ayude con este problema?
¿Por qué?

3. Lee otra vez Juan 6:1-13. Subraya todo lo que Jesús hizo y dijo en este pasaje. De lo que subrayas, ¿qué te llama más la atención y por qué?

4. Si Jesús estuviera sentado a tu lado en este momento, ¿qué le contarías sobre tu problema? ¿Cómo le pedirías lo que necesitas?

5. Haz una lista de lo que necesitas para resolver tu problema.

¿Crees que Dios puede proveerte estas cosas? ¿Por qué?

CAPÍTULO 3

*Dios te ayudará
a vencer tus
temores*

Reflexión

Dedica algún tiempo a reflexionar en lo que has leído, luego escribe tus pensamientos y respuestas a las siguientes preguntas.

1. ¿En qué mantienes típicamente tu mirada durante los tiempos tormentosos de la vida? ¿En Dios, en otros o en un mecanismo de afrontamiento? ¿Por qué esas cosas captan tu mirada?

2. Imagina por unos momentos cómo habría sido ser un discípulo en esta historia, en una barca en medio del mar de Galilea, durante una tormenta. ¿Cómo te sentirías? ¿Qué tipo de pensamientos habrías tenido?

Ahora, imagina que de pronto Jesús se hubiera aparecido en medio de tu temor y de la incertidumbre en la barca. ¿Cómo habrían cambiado tus pensamientos y tus sentimientos?

3. Piensa en la tormenta que estás atravesando en este momento. ¿Cuáles son tus temores en medio de ella? Enuméralos abajo.

¿Qué «diplomas» tiene Dios que le permitirían aliviar esos temores (por ejemplo, fortaleza, perdón o amor)?

CAPÍTULO 4

*Dios te ayudará
cuando te sientas
atascado*

Reflexión

Dedica algún tiempo a reflexionar en lo que has leído, luego escribe tus pensamientos y tus respuestas a las siguientes preguntas.

1. Escribe cualquier pensamiento que tengas sobre la historia del hombre en el estanque de Betesda. ¿Te causa alguna tensión ese texto? ¿Preguntas? ¿Alguna inspiración o convicción?

2. ¿En qué área de tu vida te sientes atascado? ¿Por qué?
¿Desde cuándo te has sentido atascado ahí?

Responde a la pregunta que Jesús le hizo al hombre
en el estanque de Betesda: «¿Te gustaría recuperar la
salud?». ¿Por qué?

3. Medita en un momento en el que te sentiste atascado.
¿Qué hizo que te desatascaras?

¿Cómo podrías aplicar la misma estrategia a la
circunstancia que escribiste en la segunda pregunta?

CAPÍTULO 5

*Dios te ayudará
cuando te
sientas solo*

Reflexión

Dedica algún tiempo a reflexionar en lo que has leído, luego escribe tus pensamientos y respuestas a las siguientes preguntas.

1. Describe un momento en el que te sentiste solo. Podría ser ahora o en el pasado. ¿Qué provocó que te sintieras así? ¿Qué fue lo más difícil de sentirte solo?

2. ¿Qué significa la palabra Emanuel y por qué es importante que la entendamos?

3. ¿Has pensado alguna vez en acercarte a Jesús en medio de tu soledad? Sí o no. ¿Por qué?

4. ¿Cómo podría ayudarte, la promesa de Emanuel, a sentirte menos solo en este momento?

CAPÍTULO 6

*Dios te ayudará
en tu vida
cotidiana*

Reflexión

Dedica algún tiempo a reflexionar en lo que has leído, luego escribe tus pensamientos y respuestas a las siguientes preguntas.

1. Si hubieras sido un invitado en la boda de Caná, ¿qué habrías pensado sobre la petición de María a Jesús?
¿Por qué?

Cuando piensas en los otros milagros que Jesús realizó durante su ministerio, como el de restaurar la vista a un ciego o el de resucitar a una niña muerta, ¿cómo crees que se compara este milagro? ¿Por qué crees que está registrado en los evangelios?

2. ¿Cuál es la oración más «pequeña» que jamás hayas hecho; una oración por algo aparentemente insignificante? ¿Recibiste una respuesta? Si fue así, ¿cómo? En caso contrario, ¿cómo respondiste al silencio de Dios?

¿Crees que «nuestros recursos decrecientes, no importa lo insignificantes que sean, son importantes para el cielo»? Sí o no. ¿Por qué?

3. Usa el espacio a continuación para hacer una lista de algunas cosas ordinarias y cotidianas que te producen ansiedad o por las que necesitas orar.

¿Qué te parece si le presentas esta lista a Dios en oración?

CAPÍTULO 7

*Dios te ayudará
cuando estés
enfermo*

Reflexión

Dedica algún tiempo a reflexionar en lo que has leído, luego escribe tus pensamientos y respuestas a las siguientes preguntas.

1. ¿Qué necesita sanidad en tu vida en este momento? ¿Tu salud física, tu corazón, una relación? Descríbelo a continuación.

¿Qué ha sido lo más difícil de esta enfermedad o quebrantamiento?

2. ¿Cómo te identificas con la mujer de Marcos 5, que tocó el manto de Jesús en un intento por ser sanada? ¿Alguna vez has sentido esa misma desesperación por ser sanado? Si es así, ¿a qué o quién recurriste?

3. El Evangelio de Marcos también cuenta la historia de un grupo de hombres que ayudó a su amigo paralítico. ¿Alguna vez te ha ayudado tu comunidad en un momento de necesidad? Si es así, ¿cómo fue la experiencia?

Piensa otra vez en tu respuesta a la pregunta uno, ¿qué pasaría si buscaras ayuda y apoyo en tu comunidad en medio de esta enfermedad o quebrantamiento?

¿Qué tal si te acercaras a Jesús?

CAPÍTULO 8

*Dios te ayudará
a superar el dolor
de la muerte*

Reflexión

Dedica algún tiempo a reflexionar en lo que has leído, luego escribe tus pensamientos y respuestas a las siguientes preguntas.

1. Cuando meditamos en un dolor, con frecuencia pensamos en el sufrimiento que sigue a la muerte. Sin embargo, puedes sentir dolor por muchas cosas: un sueño, una relación que terminó, una casa o una ciudad de la que te mudaste. ¿Qué te está causando hoy un dolor o qué lo causó recientemente? ¿Cómo fue ese proceso?

2. En la historia de la resurrección de Lázaro, Jesús estaba triste a causa de la muerte de su amigo. ¿Qué sientes al saber que Jesús también experimentó la aflicción de la muerte?

Anota los pensamientos o preguntas que quieres consultar con Jesús sobre lo que estás sufriendo en este momento. Sé franco con él. Recuerda, él ha sentido lo que tú sientes.

-
-
-
-
3. ¿Cómo has sentido la esperanza en medio de la aflicción, ya sea en la temporada de duelo en la que te encuentras ahora o en algún momento pasado?
-
-
-
-

CAPÍTULO 9

*Dios te ayudará
cuando necesites
dirección*

Reflexión

Dedica algún tiempo a reflexionar en lo que has leído, luego escribe tus pensamientos y respuestas a las siguientes preguntas.

1. ¿Estás enfrentando algún cambio o transición en tu vida? ¿Cómo te sientes al respecto?

En el pasado, ¿cómo has respondido a las temporadas de cambio? ¿Ha sido tu respuesta útil o dolorosa? ¿Por qué?

2. Como alguien que conoce el final de la historia, ¿en qué modo habrías ayudado a los discípulos a entender el anuncio de Jesús de que se iría?

Ahora, haz como si conocieras el final de tu historia en medio de cualquier cambio o transición que estés enfrentando. Confía en que será un cambio difícil, pero bueno y necesario. ¿Qué palabras de aliento te dirías hoy en la misma manera que escribiste palabras de aliento a los discípulos?

3. ¿Qué papel juega el Espíritu Santo en nuestras vidas?

¿Cómo puedes depender de la ayuda del Espíritu Santo durante este tiempo de cambio?

4. ¿Alguna vez has recibido una «reasignación de tarea» por parte de Dios debido a una transición? ¿Qué fue y cómo te cambió?

¿Qué reasignación puede estar esperando por ti durante la transición en la que estás en este momento y cómo te sientes al respecto?

CAPÍTULO 10

*Dios te ayudará
a perdonar*

Reflexión

Dedica algún tiempo a reflexionar en lo que has leído, luego escribe tus pensamientos y respuestas a las siguientes preguntas.

1. El perdón es un tema embarazoso y puede traerte recuerdos difíciles. ¿Qué pensamientos y recuerdos vinieron a tu mente mientras leías este capítulo?

¿Pensaste en alguien específico a quien necesitas perdonar? Si es así, ¿a quién? ¿Por qué necesitas perdonar a esa persona?

2. Relee la historia de Jesús lavándoles los pies a los discípulos en Juan 13:3-5. ¿Qué te llama más la atención en ese pasaje?

¿Cómo se habría sentido ser un discípulo en el aposento alto aquella noche?

3. ¿Cuál crees que es el propósito del perdón? ¿Cómo llegaste a esa creencia? ¿A través de la experiencia personal, la Biblia o lo que alguien te dijo? Explica tu respuesta a continuación.

4. De los pasos hacia el perdón descritos en este capítulo, ¿cuál podrías dar hoy con respecto a alguien que necesitas perdonar? ¿Qué te parece dar ese paso?
