

CRAIG GROESCHEL

AUTOR *BESTSELLING* DEL *NEW YORK TIMES*



EL

PODER

PARA

CAMBIAR

Domina los hábitos más importantes

UN COMPAÑERO DEL AUDIOLIBRO

La misión de Editorial Vida es ser la compañía líder en satisfacer las necesidades de las personas con recursos cuyo contenido glorifique al Señor Jesucristo y promueva principios bíblicos.

EL PODER PARA CAMBIAR

Edición en español publicada por

Editorial Vida — 2023

Nashville, Tennessee

2023 Editorial Vida

Este título también está disponible en formato electrónico.

Publicado originalmente en EUA bajo el título:

The Power of Change

Copyright © 2023 por Craig Groeschel

Publicado con permiso de Zondervan, Grand Rapids, Michigan 49530.

Todos los derechos reservados

Prohibida su reproducción o distribución.

Todos los derechos reservados. Ninguna porción de este libro podrá ser reproducida, almacenada en ningún sistema de recuperación, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio —mecánicos, fotocopias, grabación u otro—, excepto por citas breves en revistas impresas, sin la autorización previa por escrito de la editorial.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de La Santa Biblia, Nueva Biblia de las Américas © 2005 por The Lockman Foundation. Usada con permiso, www.NuevaBiblia.com.

Las citas bíblicas marcadas «NTV» son de la Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Usada con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

Las citas bíblicas marcadas «DHH» son de La Biblia Dios Habla Hoy, Tercera edición © Sociedades Bíblicas Unidas, 1966, 1970, 1979, 1983, 1996. Usada con permiso.

Las citas bíblicas marcadas «RVC» son de la Santa Biblia, Reina-Valera Contemporánea® © Sociedades Bíblicas Unidas, 2009, 2011. Usada con permiso.

Las citas bíblicas marcadas «TLA» son de La Traducción en Lenguaje Actual © 2000 por Sociedades Bíblicas Unidas. Usada con permiso.

Las citas bíblicas marcadas «PDT» son de la Palabra de Dios para Todos © 2005 por el Centro Mundial de Traducción de la Biblia.

Los enlaces de la Internet (sitios web, blog, etc.) y números de teléfono en este libro se ofrecen solo como un recurso. De ninguna manera representan ni implican aprobación o apoyo de parte de Editorial Vida, ni responde la editorial por el contenido de estos sitios web ni números durante la vida de este libro.

Craig Groeschel está representado por Thomas J. Winters de Winters & King, Inc., en Tulsa, Oklahoma.

Traducción: *Santiago Ochoa Cadavid*

Adaptación del diseño al español: *Deditorial*

ISBN: 978-0-82977-203-6

eBook: 978-0-82977-204-3

Audio: 978-0-82977-205-0

Número de Control de la Biblioteca del Congreso: 2022935617

CATEGORÍA: Religión / Vida Cristiana / Crecimiento personal

IMPRESO EN ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

PRINTED IN THE UNITED STATES OF AMERICA

23 24 25 26 27 LSC 9 8 7 6 5 4 3 2 1



Introducción

Querer cambiar

Ejercicio 1

Para nuestro primer ejercicio, vamos a sentar algunas bases personalizando esta introducción.

Te voy a pedir que escribas los comportamientos que quieres cambiar. Pero antes, quiero que te olvides de las veces que has intentado iniciar un cambio, ya sea para comenzar algo o renunciar a hacerlo. A fin de hacer borrón y cuenta nueva, permítete un poco de gracia y acepta experimentar un nuevo comienzo. Es posible que tengas los mismos objetivos, pero tendrás un nuevo enfoque. Considera cualquier cambio que desees, incluso uno que hayas dejado de intentar hace tiempo, y permite que esto sea un reinicio, una renovación, un renacimiento para ti.

Escribe tus «comienzos», los comportamientos que deseas cambiar:

Escribe tus «renuncias», los comportamientos que quieres eliminar de tu vida:

Finalmente, si Dios te dijera que podría cambiar milagrosamente una cosa en ti, en este instante, ¿qué querrías que fuera?



1.1 Por qué haces lo que haces

Ejercicio 2

Usando los comportamientos clasificados como «renuncias» que enumeraste en el ejercicio 1, piensa en la creencia que está impulsando tu comportamiento. ¿Qué es lo que «piensas de ti» que motiva «lo que haces»?

Utiliza este ejercicio para ayudarte a identificar la percepción de ti mismo que impulsa tu resultado recurrente. Identifica el por qué detrás del qué. Identifica el quién detrás del hacer.

Cuando yo (comportamiento al que se «renuncia» del ejercicio 1), la creencia subyacente es que:

Ejemplos:

Cuando (bebo demasiado), mi creencia subyacente es que (la única forma eficaz de escapar de mi estrés y mi dolor es medicándome a mí mismo).

Cuando (elijo no leer mi Biblia), mi creencia subyacente es que (no creo realmente que Dios cumplirá sus promesas para mí).

Cuando (continúo en esa relación dañina), mi creencia subyacente es que (esto es todo lo que realmente merezco).

Duplica las frases para cada comportamiento en el espacio en blanco que se proporciona.

Cuando yo:

Mi creencia subyacente es que:



1.2 El estancamiento a través de la modificación de la conducta

Ejercicio 3

Tomando tus comportamientos clasificados como «comienzos» y «renuncias» del ejercicio 1, vuelve a enumerarlos aquí y luego escribe las formas fallidas en que has intentado modificar tu comportamiento.

Cuando hayas terminado, dale un vistazo a tu lista para considerar de qué manera tus esfuerzos fueron como arrancar la hierba sin llegar a la raíz. ¿Intentaste tratar el síntoma mientras ignorabas el verdadero problema? ¿Te centraste en el *hacer* sin abordar tu pensamiento?

Comportamientos:

Intentos de modificación:

Pensamientos:



1.3 El verdadero tú

Ejercicio 4

En este ejercicio, vamos a identificar algunas de las voces que te han acusado y han dicho cosas sobre ti que no son ciertas.

¿Alguien de tu familia o alguna otra persona cercana te ha dicho constantemente algo que has llegado a creer sobre ti mismo, aunque no esté basado en la verdad? Enumera esas mentiras.

A continuación, enumera las acusaciones que repites constantemente con respecto a ti mismo y no están en tu lista de mentiras, conozcas o no su origen.

¿Cuáles de las declaraciones de identidad y los versículos bíblicos enumerados en este capítulo te llamaron la atención? Escribe por qué crees que esa afirmación y ese versículo (o versículos) te hablan.



1.4 El futuro tú

Ejercicio 5

Dedica unos minutos a escribir sobre el futuro tú, el héroe que serás dentro de diez años. Crea un objetivo para ti. Haz una práctica deliberada. Dite a ti mismo y coméntale a Dios en quién quieres convertirte. Cuando hayas terminado, ora y encomiéndale esta nueva visión a él y pídele ayuda.



1.5 Llamado al quién (antes que al hacer)

Ejercicio 6

SALVACIÓN:

Si eres un seguidor de Jesús, escribe brevemente tu testimonio: cómo llegaste a la salvación en Cristo (revisa mi historia si es necesario).

SANTIFICACIÓN:

Enumera los cambios más significativos que ha hecho Cristo en tu vida desde la salvación.

SERVICIO:

¿Cuál es tu hacer, tu llamado para servir?

¿Hay algún servicio que sientas que Dios te ha llamado a hacer, pero la oportunidad no se ha presentado todavía? Explica.



1.6 Empezar con el quién

Ejercicio 7

***Completa esta frase abierta con aspectos reales de tu vida.
Si hoy perdiera [en blanco para rellenar], me sentiría totalmente
perdido y no sabría qué hacer.***

Ejemplos: un trabajo, dinero, estatus social, un talento o
habilidad

***Describe cómo cada aspecto de la vida que escribiste está
relacionado con lo que eres —tu identidad— y no solo con lo que
haces.***

***¿Cómo puedes convertir cada uno de los aspectos del hacer al
quién? ¿Cómo puedes renunciar a ese aspecto de tu vida hasta el
punto de que si Dios te lo quitara, seguirías estando bien?***

Ejemplo: Siento que mi carrera se ha convertido en lo que soy, no solo en lo que hago. Pero si me despidieran o ya no pudiera hacer ese trabajo, seguiría siendo un hijo de Dios, seguiría teniendo mi vida, mi vocación y mi familia. Seguiría teniendo las cosas más importantes de mi vida.



2.1 La cuestión sobre las metas

Ejercicio 8

Completa esta frase.

Ejemplos: mi matrimonio, mi carrera, mi relación con Dios, mi salud, mis finanzas, la crianza de mis hijos.

Los principales aspectos de mi vida en los que necesito establecer una victoria son:

Utilizando las áreas de tu vida en las que quieres establecer una victoria, trabaja en la siguiente parte del ejercicio para definirla. Si es necesario, consulta los ejemplos que te di al principio del capítulo.

Puedes repetir esta pauta para cada victoria que quieras establecer. Si necesitas más o menos de tres pasos, no dudes en enumerar los que sean necesarios.

Mi nueva victoria es:

Considerando lo que has escrito aquí, indica tu meta y a quién se la contarás para que te apoye.

Mi meta es:

y me comprometo a compartirla con:



2.2 Intentar versus entrenar

Ejercicio 9

Utilizando las victorias definidas en el ejercicio 8, escribe algunas formas en las que has intentado cambiar en el pasado, pero has fracasado. Esto es importante para identificar lo que has hecho que no ha funcionado: el intento.

Tomando esas mismas victorias que definiste, enumera algunos hábitos estratégicos que podrías implementar a través del entrenamiento.

Ejemplos:

Para perdonar a alguien que te hirió, puedes entrenar
(1) escribiendo los versículos donde Jesús enseñó sobre

el perdón y (2) escribiendo las ofensas que Dios y otros te han perdonado.

Para leer tu Biblia todos los días, puedes entrenarte (1) levantándote veinte minutos antes y (2) poniendo tu Biblia cada noche en un lugar visible como recordatorio, abierta en el último pasaje que leíste.

Por último, ¿cómo podría ser liberador para ti dejar de intentarlo y enfocarte en el entrenamiento?



2.3 Disciplina no es una mala palabra

Ejercicio 10

Identifica las tres principales áreas de tu vida en las que crees que te falta disciplina.

- 1.
- 2.
- 3.

A continuación, identifica las tres áreas principales de tu vida en las que muestras más disciplina.

- 1.
- 2.
- 3.

En las áreas de tu vida en las que estás eligiendo lo que quieres ahora en lugar de lo que más quieres, escribe las razones por las que puedes estar posponiendo el dolor de la disciplina y arriesgándote al dolor del arrepentimiento.

Ejemplos: Estoy demasiado cansado para ser constante en lo que respecta a disciplinar a mis hijos. Ahora estoy sano, así que tengo tiempo para empezar a hacer ejercicio más adelante.

En las áreas donde percibes que te falta disciplina, ¿cuál es el mayor cambio positivo que podría producirse si eliges un poco de dolor hoy en lugar de dejarlo para mañana?



2.4 Tu hábito y un giro en la trama

Ejercicio 11

Quiero que hagas el ejercicio que te presenté al principio de este capítulo. Repite la plantilla tantas veces como necesites.

Te recordaré uno de los ejemplos:

Meta: acercarte a Dios.

Hábito a comenzar: leer la Biblia todos los días o asistir a un estudio bíblico en un grupo pequeño.

Hábito a abandonar: posponer la alarma del despertador en la mañana o planear cosas durante el fin de semana que impidan asistir a la iglesia.

Meta:

Hábito a comenzar:

Hábito a abandonar:

Completa esta frase.

Cuando tengo un día en el que no gano, para mantenerme en el camino me comprometo a:

Ejemplos: No faltar más de un día, avisarle al compañero a quien le rindo cuentas.



2.5 Estoy entrenando

Ejercicio 12

Utilizando las metas y los hábitos que comenzar y abandonar del ejercicio 11, completa estas frases:

Voy a dejar de intentar [espacio en blanco para rellenar] al:

Voy a empezar a entrenar al:

Para cada frase, crea un enunciado que te recuerde tu entrenamiento.

Ejemplo: No estoy intentando ser saludable. Hago ejercicio con regularidad, digo que no a los dulces y me acuesto temprano porque estoy entrenando.



3.1 ¿Cambiar tu vida?

Cambia tus hábitos

Ejercicio 13

Para darle un contexto personal a lo que compartí en este capítulo, escribe lo básico de tu rutina diaria. Asegúrate de escribir lo que realmente haces —tu rutina, tus rituales, tus hábitos— y no lo que desearías o esperas hacer. La meta de este ejercicio es que analices tu rutina, porque muy pocas personas se detienen a evaluar sus hábitos diarios.

Por la mañana

Al mediodía

Por la tarde

Por la noche



3.2 Usar hilo dental me salvó la vida

Ejercicio 14

Ya que estamos hablando de dominar los hábitos que más importan, ¿cuál es el primer hábito que puedes establecer y que podría conducir a tu mayor victoria? Si es necesario, vuelve a ver los ejemplos de este capítulo.



3.3 El ciclo

Ejercicio 15

Mientras trabajas en los cinco principales desencadenantes/señales, haz una lista de los aspectos positivos y negativos de cada uno de ellos en tu vida actual. Recuerda que se trata de descubrir tendencias constantes, no incidentes aislados.

1. LUGARES:

Lugares que provocan una respuesta positiva:

Lugares que provocan una respuesta negativa:

2. TIEMPOS

Tiempos que provocan una respuesta positiva:

Tiempos que provocan una respuesta negativa:

3. ESTADOS DE ÁNIMO

Estados de ánimo que provocan una respuesta positiva:

Estados de ánimo que provocan una respuesta negativa:

4. MOMENTOS

Momentos que provocan una respuesta positiva:

Momentos que provocan una respuesta negativa:

5. PERSONAS

Personas que provocan una respuesta positiva:

Personas que provocan una respuesta negativa:



3.4 El arte del comienzo

Ejercicio 16

¿Cuál es un hábito que necesitas comenzar?

Para cualquier cambio que desees hacer, cualquier hábito que quieras formar, cualquier victoria que quieras lograr, personaliza los cinco factores. Vuelve a mirar mis ejemplos si es necesario.

Para ayudar a que mi hábito sea más evidente:

Voy a _____ después de _____.

Para que mi hábito sea atractivo, puedo:

*Para que mi hábito sea fácil, puedo empezar haciendo
_____ durante dos minutos.*

*Para que mi hábito sea comunitario, puedo invitar, involucrar o
unirme a:*

Para que mi hábito sea repetitivo, puedo:



3.5 Cómo detenerse antes de fracasar

Ejercicio 17

Este ejercicio es más intenso por una buena razón. Si un hábito con el que estás luchando, especialmente en secreto, podría llevarte a un final tipo Sansón, el hecho de profundizar y ser totalmente transparente en tus respuestas a estas preguntas podría darte claridad y comprensión. Permite que tus respuestas te lleven al cambio, y deja que el cambio te lleve a la libertad.

¿Cuál es el hábito que sabes que más necesitas abandonar?

¿Qué es lo mejor que podría pasar si tienes éxito y lo dejas?

¿Qué es lo peor que podría pasar si continúas haciéndolo o empeoras?

Cuando piensas en dejarlo, ¿cuál es tu razonamiento para seguir adelante?

¿Qué señales crean regularmente los desencadenantes de tu hábito?



3.6 Del para al quién

Ejercicio 18

Para finalizar esta sección, considera cómo puedes haber hecho que tus metas sean «metas de medios» (o metas *para*). Utiliza este patrón con el fin de cambiar tus metas actuales y futuras de metas de medios a metas finales.

MI META DE MEDIOS/PARA:

Quiero _____ para poder _____
_____, para poder _____,
para poder _____.

MI META FINAL:

Quiero empezar el nuevo hábito de: _____
_____.
¿Por qué? Porque me estoy pareciendo más a Jesús. Y cuando yo:
_____.
Soy/puedo: _____



4.1 Constancia fanática

Ejercicio 19

Completa estas frases.

Una cosa que he hecho ocasionalmente y que quiero hacer con una constancia fanática es:

Puedo empezar (o aumentar mis esfuerzos) para dedicarle mis diez mil horas al:



4.2 Tú en diez

Ejercicio 20

¿Qué área de tu vida no es lo que era o lo que debería ser?

Comienza con la oración. Pídele a Dios que te ayude a desarrollar una estrategia.

Enumera algunos ladrillos en los que puedes centrarte en los próximos días para dar pasos pequeños y constantes.



4.3 Cosechas lo que siembras

Ejercicio 21

Aquí está la tarea que acabamos de asignar. Utiliza este patrón para todas las áreas de la vida que necesites abordar.

Dios, he sembrado _____ y he cosechado _____ debido a mi hábito de _____.

Para cambiar este resultado, necesito comenzar o abandonar mi hábito de _____, así que ayúdame a sembrar las semillas de _____ para poder cosechar _____.



4.4 Cosechas más de lo que siembras

Ejercicio 22

Da algunos ejemplos de tu vida en los que hayas visto obrando el efecto de las elecciones acumulativas y compuestas, ya sean positivas o negativas.

En lo financiero:

En lo físico:

En lo espiritual:

¿Cuál fue la decisión más pequeña que tomaste y tuvo el mayor impacto en tu vida?

¿Cuál fue la mayor «cosa pequeña» que tuvo un impacto en tu vida, como por ejemplo una palabra de aliento, un acto de bondad o un simple regalo de parte de alguien?

¿Cuál fue la última «cosa pequeña» que hiciste que impactó a otra persona?



4.5 Cosechas después de sembrar

Ejercicio 23

¿En qué te has rendido y necesitas la ayuda de Dios para volver a empezar?

¿Con respecto a qué estás luchando y siendo tentado a rendirte y necesitas la ayuda de Dios para resistir?

¿Dónde estás experimentando una cosecha y cosechando más de lo que sembraste?



5.1 Yo no puedo

Ejercicio 24

Mientras trabajas en este ejercicio, considera la progresión:

- Después de sentirnos atascados el tiempo suficiente, podemos sentirnos muertos.
- Después de sentirnos muertos el tiempo suficiente, podemos sentir vergüenza.
- Después de sentir vergüenza, nos rendimos y renunciamos.

Sé honesto sobre la profundidad de cualquier aspecto con respecto al cual sientas que no puedes cambiar.

Aspectos de mi vida en los que me siento atascado:

Aspectos de mi vida en los que me siento muerto:

Aspectos de mi vida en los que siento vergüenza:



5.2 Pero Dios puede

Ejercicio 25

Completa estas frases con el fin de escribir una oración, siendo tan específico como puedas en lo que le pidas a Dios que haga en tu vida. Utiliza este modelo tantas veces como necesites.

Dios, yo no puedo:

Pero tú sí puedes al:



5.3 ¡Todo está en ti!

(Pero en realidad no es así)

Ejercicio 26

Para ilustrar el poder de Gálatas 5:16-17 en tu vida, completa estas frases. Utiliza el modelo tantas veces como sea necesario.

En mi carne, lucho constantemente con:

Pero en mi espíritu, quiero:



5.4 Renueva, Permanece, Reconoce, Pide

Ejercicio 27

Utiliza las cuatro palabras clave de este capítulo como guía para la oración y completa estas frases.

Padre, te ruego que renueves mi mente hoy ayudándome a:

Padre, ayúdame a permanecer en ti hoy mientras/cuando:

***Padre, hoy reconozco mi debilidad y tu poder. Sé que soy débil,
pero tú eres fuerte, en:***

***Padre, hoy reconozco tu gran amor por mí y cómo deseas darme
buenos regalos, por lo que te pido:***



5.5 Pasos

Ejercicio 28

Teniendo en cuenta todo lo que has aprendido a lo largo del libro y todo lo que Dios te ha mostrado a medida que has trabajado en cada ejercicio, calculemos tus próximos pasos.

Sé que el primer paso que debo dar para comenzar un nuevo hábito es:

Sé que el primer paso que debo dar para abandonar un viejo hábito es:

El cambio que creo que Dios me llama a hacer —en su poder, no en el mío— es:



Apéndice

Declaraciones de identidad y versículos bíblicos

- Deseado (Isaías 62:12)
- Precioso a sus ojos (Isaías 43:4)
- Una nueva criatura en Cristo (2 Corintios 5:17)
- No condenados (Romanos 8:1)
- Perdonado (Colosenses 1:14)
- Amado (1 Juan 3:1)
- Aceptado (Romanos 15:7)
- Un hijo de Dios (Juan 1:12)
- Amigo de Jesús (Juan 15:14)
- Libre (Juan 8:36)
- El templo de Dios (1 Corintios 6:19)
- El pueblo de Dios (Deuteronomio 7:6)
- Completo en Cristo (Colosenses 2:10, NTV)
- Escogidos (Colosenses 3:12)
- Llamados (2 Timoteo 1:9)
- Un embajador del Dios Altísimo (2 Corintios 5:20)
- Obra maestra de Dios (Efesios 2:10, NTV)
- Capaz de hacer todas las cosas por medio de Cristo que te fortalece (Filipenses 4:13)
- Más que vencedor por medio de Jesús, que te ama (Romanos 8:37)