

Hallando Paz En tu loco y ocupado mundo

Vivimos en un mundo al revés, y acelerado. Es fácil con las prisas de horarios atiborrados y agitados, descuidar las prioridades de la vida. Hay más por vivir, que aumentar la velocidad. Nuestras vidas pueden convertirse fácilmente en muy ocupadas... pero ¡oh, tan estériles! Dios tiene un "plan especial de paz" de cuatro partes para guiar, fortalecer e inspirar con esperanza y energía. Vamos a explorar estos elementos fundamentales de la protección del estrés, salud física y mental y vitalidad espiritual. Diariamente aplica estos cuatro principios que te ayudarán a prosperar en lugar de debilitarte cuando te enfrentes a las demandas y desafíos de la vida.

1. Un estilo de vida que promueve la paz. El estilo de vida es un factor importante que afecta la salud mental, física, social y espiritual. El estilo de vida importa, especialmente las cosas que repetimos cada día. Tienen un profundo efecto sobre la función del cerebro, que es la sede de su pensamiento, emociones y decisiones. "Muchas de las herramientas fundamentales para el cuidado y la alimentación del cerebro son lo cotidiano. Ejercicio físico y mental, nutrición adecuada y un sueño adecuado ayudará a cualquier persona a ganar claridad cognitiva y estabilidad emocional." Potencia tu almuerzo y cena con crujientes y coloridas ensaladas de verduras frescas, verduras y frijoles. Pruebe platos vegetarianos saludables en vez de carnes grasosas y alimentos fritos. No le apetecerán los bocadillos con este manjar delicioso, alto en contenido de fibra. ¿Quieres energía y vigor verdadero para el cuerpo y el cerebro? ¡El agua es la bebida de preferencia entre comidas en vez de soda y café!

2. Actitudes que producen la paz. Su cuerpo, mente y cerebro están en comunicación constante a través de diferentes sistemas. Tus pensamientos y actitudes tienen un efecto poderoso sobre el resto de su cuerpo, especialmente el inmunológico, nervioso y digestivo. Literalmente podemos pensar en nosotros mismos con frenesí, pero Dios promete su paz, "paz perfecta" a aquel cuya mente está centrada sobre El. Isaías 26: 3. Él nos invita a confiar en El en cada circunstancia de nuestra vida. Una actitud agradecida se asocia con una mejor salud física y mental y hasta una vida más larga. "Una mente contenta, un espíritu alegre, es salud para el cuerpo y fuerza para el alma". Se trata de una disciplina psicológica que se centra en la verdad de Dios y soluciones en lugar de miedo, circunstancias y emociones poco fiables.

3. Los principios espirituales aseguran la paz. "El bienestar espiritual está en el centro de un estilo de vida saludable". Para satisfacer nuestros más profundos anhelos, Dios ha provisto principios espirituales que traen satisfacción real en la vida. Entre estos no se cuentan las riquezas, fama, popularidad, o incluso perfecta salud. Viene a través de hacer las paces con Dios, de entrar en una relación salvadora con El. Estudios confirman que el "compromiso religioso puede desempeñar un papel beneficioso en la prevención de la enfermedad física y mental, mejorar el cómo las personas enfrentan las enfermedades mentales y físicas y facilita la recuperación". Nuestro corazón natural no es atraído a Dios, pero lo necesitamos. Nosotros

somos atraídos a Dios debido a nuestra necesidad, y el Dios de amor nos atrae. "Lo amamos porque El nos amó primero". 1 Juan 4:19. El amor de Dios es la base de una relación con El y las relaciones sanas con los demás. Nos conectamos con Dios mediante la oración y el aprendizaje acerca de El en su palabra de vida, la Biblia. "En el día de mi angustia te llamo..."

4. La fe que conserva la paz. La fe es más que pensamiento positivo — es conexión con el Dios que busca restaurar todo ese pecado que ha roto la vida y tomado distancia. Jesús nunca prometió la ausencia de problemas. Jesús dijo: "estas cosas os he dicho, para que en mí tengan la paz. En el mundo se tienen problemas, pero ¡ánimo! Yo he vencido al mundo". Juan 16:33. La fe es la convicción de que Dios te guiará y dará poder a través de los tiempos buenos y malos. La fe dice, ¡haz el problema más pequeño, o a mí más grande! Dios tiene un plan y El cuida de ustedes de una manera muy personal. "Porque yo sé los planes que tengo para ti, dice el Señor, con fines de paz y no de mal, para darle un futuro y una esperanza". Jeremías 29: 11.

5. El plan de paz de Dios puede ser tuyo. Hulda Crooks experimentó el plan de paz de Dios en su estilo de vida, actitud, confianza en Dios y fe. Ella era una mujer enfermiza, sedentaria, y con sobrepeso por muchos años. Se convirtió al vegetarianismo, y mejoraron su salud física y mental. Pero cuando ella experimentó la pérdida de su marido y su hijo, cayó en depresión. Hulda comenzó a caminar, y no sólo se alivió su depresión, sino que se eliminaron más males físicos, incluyendo la fatiga constante.

6. Conquista de las montañas de la vida. Hulda también comenzó a practicar una actitud positiva, basada en la fe que le dio la "altitud" para inspirar a otros. Desde los 63 años de edad hasta sus 90s, realizó 23 ascensos al Monte Whitney, con una mochila por 212 millas del sendero John Muir, subió 86 picos del sur de California y tiene 8 records mundiales para personas mayores de 80 años. Esta actriz de último momento atrapó y enseñó inspiración como oradora motivacional, y fue cariñosamente conocida como "Abuela Whitney". Un pico de la montaña de Whitney se llama "Pico Crooks" en su honor. El plan de paz de Dios se cumplió en la vida de Hulda, ¡y también se puede cumplir en el tuyo! ¿Te gustaría experimentar la plenitud del poder, la promesa y el plan de Dios para tu vida? ¡Su plan de paz es para ti!

Visítenos en LifestyleMatters.com para obtener libros u otros productos de Lifestyle Matters; Revista Balance, Tratados de vida equilibrada; u otras herramientas, recursos e información interesantes. O llamar: Para ordenar 1-800-328-0525 o al 1-866-624-5433 para obtener información.