



Deja de intentarlo y comienza a entrenar Semana 1

Sencillez

2 Corintios 11:2-4

Hable al respecto:

1. ¿Por qué las actividades espirituales resultan incómodas?
2. ¿Cuáles son las cinco fuentes del desorden mental?
3. ¿Cómo afecta el desorden mental a tu vida espiritual?

Míralo:

Ver vídeo Semana 1

Léelo:

Lea 2 Corintios 11:2-4

¿Cómo entiendes la sencillez y pureza de la devoción a Cristo?

Piénselo :

5. ¿Cómo la sencillez en la oración despeja tu mente?
6. ¿Cómo la simplicidad en la meditación despeja tu mente?
7. ¿Qué está saturando tu vida privada?
8. ¿Qué está saturando tu vida pública?

Aplicarlo : _

Crea un cronograma de tus actividades semanales. evaluar cada actividad.

¿Existe una manera creativa de reducir la cantidad de

¿ Tiempo que requiere esta actividad ?

¿Estoy pasando tiempo haciendo esto porque tengo que hacerlo o porque quiero ?

realmente necesaria esta actividad ?

¿Estoy dedicando una cantidad desproporcionada de tiempo a

¿esta actividad?

¿Estoy dedicando muy poco tiempo a esta actividad?

Trabaje para liberar dos horas de tiempo por semana para que

El tiempo esencial de Dios está disponible para ti.



Deja de intentarlo y comienza a entrenar la semana 2

Silencio y soledad

Salmo 46:2-11

Hable al respecto:

El objetivo del silencio y la soledad es poder sentarse tranquilamente y disfrutar de la presencia de Dios.

¿Suena como una pérdida de tiempo? ¿Como un lujo que no puedes permitirte? ¿Te parece una opción razonable? ¿O es una necesidad absoluta?

¿Qué pasa en tu mente cuando intentas sentarte en silencio? ¿Qué pasa en tu corazón? ¿En tu cuerpo?

¿Qué razones has utilizado para descuidar los momentos de silencio y soledad en tu vida y ministerio?

Lea Marcos 1:35-38.

¿Por qué Jesús se tomaría tiempo para el silencio y la soledad?

Léelo:

Lea el Salmo 46.

¿Por qué tomarse el tiempo para detener la actividad en medio de nuestras agendas y circunstancias ocupadas, exigentes y caóticas requiere confianza en Dios?

Aplíquelo:

Del tiempo que ahorraste al simplificar tu agenda la semana pasada, programa un tiempo específico para el silencio y la soledad esta semana. Encuentre un momento y un lugar que le permitan estar mentalmente alerta, sin interrupciones y en silencio.

Siéntate en silencio o arrodíllate ante Dios y pídele que limpie el desorden de tu mente, calme tu alma y refresque tu espíritu. Luego no hagas nada durante el resto del tiempo que tengas programado con Él.

Desafío:

Programa tiempo cada semana para el silencio y la soledad con Dios.



Deja de intentarlo y comienza a entrenar la semana 3

Rendirse
Hebreos 12:1-3

Hable al respecto:

1. ¿Cuáles son las cosas que para usted "se sienten bien pero no lo son"?
2. ¿Qué experiencias de vida "no te hicieron sentir bien pero fueron buenas" para ti?
3. Cuando escuchas la palabra "rendirse", ¿qué asocias con ella?
¿La palabra tiene para usted connotaciones positivas o negativas?

Míralo:

Mire el video de la semana 3, deje de intentarlo y comience a entrenar

Léelo:
Lea Hebreos 12:1-3

Piénsalo:

4. ¿Cuáles son algunas de las cosas a las que tendemos a "aferrarnos" y que pueden hacernos daño?
5. El autor de Hebreos nos dice que "dejemos a un lado el pecado que tan fácilmente nos enreda" en la carrera que Dios tiene para nosotros. ¿Cuáles son algunos hábitos, formas de pensar o actitudes que Dios está llamándonos a dejar de lado hoy?
6. ¿Qué dificulta la rendición? ¿Qué nos impide hacerlo?
7. ¿Cómo vemos que la práctica de la rendición se desarrolla en la vida de Jesús?
8. ¿De qué manera "nos aferramos" a nuestras esperanzas y sueños en lugar de confiarlos plenamente a Dios?
9. ¿Qué significa "buscar primero el Reino de Dios" en nuestras vidas?

Aplíquelo:

10. ¿Cuál es una acción que podemos realizar esta semana para practicar la rendición?



Deja de intentarlo y comienza a entrenar la semana 4

Humildad
1 Pedro 5:5-11

Hable al respecto:

Discuta en qué se diferencia la humildad de la debilidad o de tener una baja autoestima.

¿Cómo ve el mundo la humildad? ¿Cómo define el mundo la grandeza? ¿En qué se diferencian esos puntos de vista de cómo Dios ve la humildad y la grandeza?

¿Quién crees que es una persona verdaderamente humilde? ¿Quién crees que es una gran persona? ¿Pueden ser uno y el mismo?

Léelo:

Lea 1 Pedro 5:5-11
¿Por qué deberíamos ser humildes?
¿Qué promete Dios a quienes se humillan ante Él?
¿Cómo nos ayuda la humildad?

Aplíquelo:

La humildad es elegir anteponer a los demás a nosotros mismos, motivado por la gratitud por todo lo que Dios ha hecho por nosotros. Es reconocer que no podemos hacer nada bueno por nuestras propias fuerzas, sino por el poder que proviene de una relación con Dios. Todo buen regalo viene de Dios.

Haga una lista de los dones, habilidades, entrenamiento y destrezas únicos que haya descubierto o utilizado en su vida. Evalúe cómo ha utilizado esos dones, habilidades, capacitaciones y destrezas para su beneficio. Otros. Dios. La Iglesia.
¿Cómo podrías usar esas cosas para beneficiar a otros de una manera que no lo estás haciendo actualmente?

Desafío:

Comienza a utilizar los dones, habilidades y destrezas que Dios te ha dado para servir a los demás de una manera nueva, sin esperar reconocimiento ni elogios.

Considerar:

Un ministerio en la iglesia que se beneficiaría de sus dones.
Una persona que se beneficiaría de su tiempo, aliento o cumplidos.
Una persona o familia que tiene una necesidad que usted puede satisfacer de forma anónima.
Una tarea en tu hogar que a nadie le gusta hacer y que puedes reclamar sin ella quejarse o esperar reconocimiento



Deja de intentarlo y comienza a entrenar la semana 5

Autocontrol

1 Corintios 9:24-27

Hable al respecto:

qué áreas de tu vida (vida de pensamiento, vida emocional, vida conductual, vida financiera, vida física, etc.) tienes más autocontrol? ¿Qué te ayudó a desarrollar ese autocontrol?

2. ¿Cómo te sientes cuando no logras ejercer el autocontrol? ¿Cómo te sientes cuando ¿tener éxito?

Míralo:

Mire el video de la semana 5, deje de intentarlo y comience a entrenar

Léelo:

Lea 1 Corintios 9:24-27

Piénsalo:

¿Qué historia sobre cómo Jesús ejerció el autocontrol te inspira, y por qué?

¿Sobre qué áreas de tu vida necesitas desarrollar el autocontrol? ¿Por qué? ¿Cómo sería el resultado si desarrollaras el autocontrol allí?

Aplíquelo:

¿Qué pasos puedes tomar para desarrollar el autocontrol? ¿Cómo puedes responsabilizarte? ¿A quién puedes invitar a asociarte contigo?

¿Qué versículo de la Biblia puedes memorizar para permitir que el Espíritu Santo te influya?



Deja de intentarlo y comienza a entrenar Semana 6

Sacrificio
Romanos 12:1-3

Hable al respecto:

Analice cómo el sacrificio, la humildad y el autocontrol se relacionan entre sí.

¿En qué se parece el sacrificio a Cristo?

¿Hay algún regalo que hayas dado que requiera un sacrificio de tu parte? ¿Qué te motivó a darlo? ¿Cómo te sentiste después de dar el regalo?

¿Cómo ve el mundo el sacrificio?

Léelo:

Lea Romanos 12:1-3

Según este pasaje, ¿cuál debería ser nuestra motivación para el sacrificio?

¿Qué mandamientos nos da Pablo?

¿Cuál será el resultado de este sacrificio?

Aplíquelo:

¿Cómo nos lleva el sacrificio a una relación más íntima con Dios?

El mundo nos anima a hacer cosas por nosotros mismos (“Te mereces un descanso hoy”,

“Tú lo vales”, “Simplemente hazlo”), pero Pablo nos insta a vivir con sacrificio por Cristo.

Haga una lista de ejemplos de formas en que el mundo nos dice que busquemos nuestros propios intereses.

y luego piense en acciones alternativas que expresarían amor sacrificial por Cristo.

¿Qué obstáculos desafían tu intención de sacrificar algo de valor (tiempo, talentos, recursos) con el propósito de desarrollar una relación más íntima con Cristo?

Desafío:

Examina los patrones de tu vida para ver si hay ciclos de autoenfoco que necesites.
abordado con la ayuda del Espíritu Santo.

Considerar:

Vuelve a examinar tu agenda para ver si hay actividades que puedas hacer con sacrificio.
rendirse para tener más tiempo con Cristo.

Evalúa tus gastos para encontrar un margen que te permita dar
a la iglesia o a un ministerio en particular.

Considere ayunar durante una comida para concentrarse en Dios en lugar del disfrute temporal de una comida.

Piensa en formas abnegadas de amar a tu cónyuge, a tus hijos, a tu familia o a tus amigos.