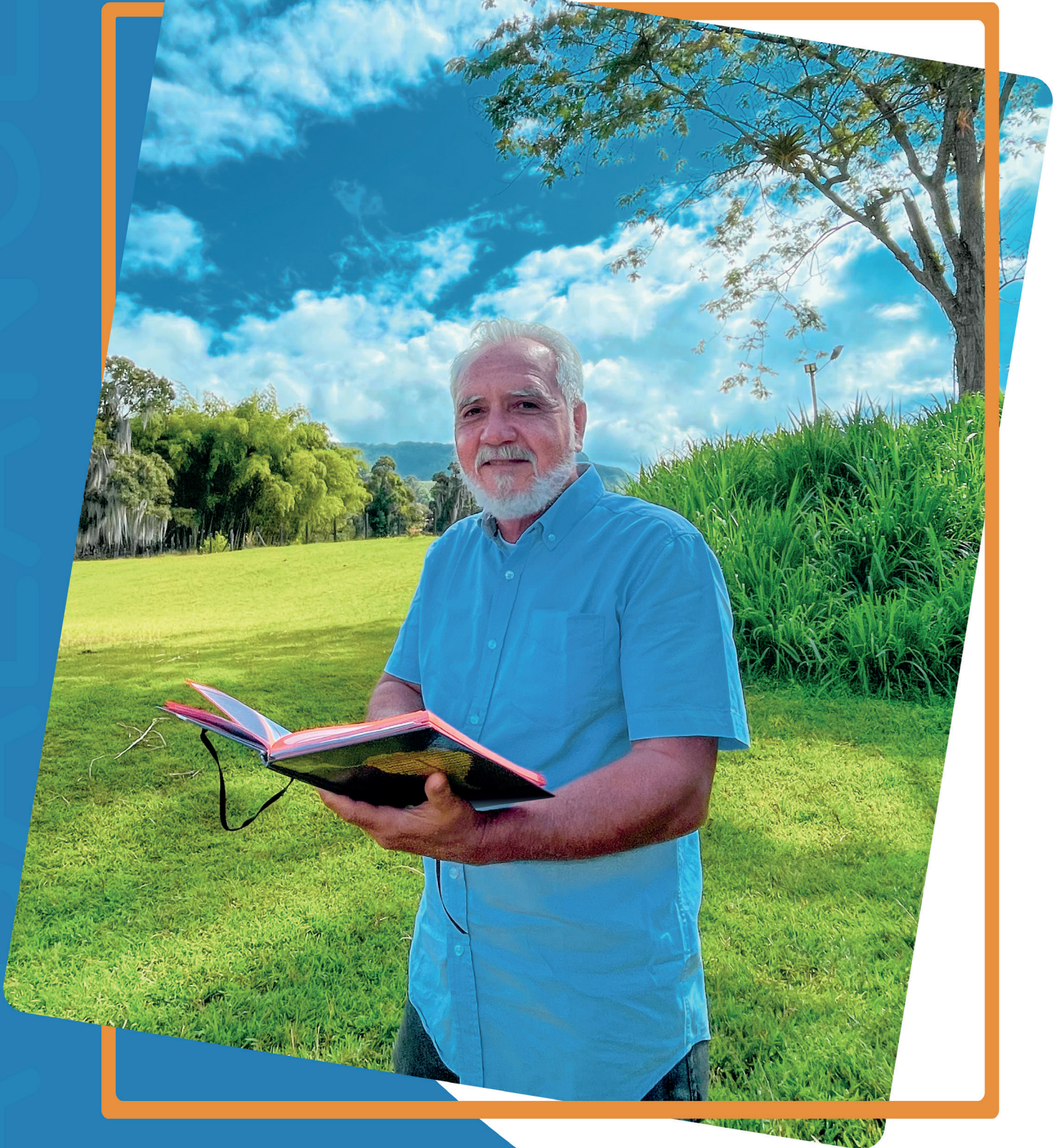


VIDA BALANCEADA



VIDA BALANCEADA

“Así que tengan cuidado de su manera de vivir. No vivan como necios, sino como sabios, aprovechando al máximo cada momento oportuno, porque los días son malos. Por tanto, no sean insensatos, sino entiendan cuál es la voluntad del Señor”.

Efesios 5:15-17



Impacto Latinoamericano

Permitimos que otras personas distribuyan, reorganicen, retoquen y elaboren otros materiales a partir de esta obra sin fines comerciales, siempre y cuando nos den crédito y licencien sus nuevas creaciones según las mismas condiciones.

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas han sido tomadas de La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional® NVI® • 1999, 2015 por Biblica, Inc.® Usado con permiso de Biblica, Inc.® Reservados todos los derechos en todo el mundo.

Equipo directivo

Dr. Ricardo Gómez, Pr. John Leal, Dr. Paul Olver

Equipo de escritura y revisión

Andrés Agudelo, Leobenyg Barreto, Ali León Grinzato, Marlin López, Nelson Marín, Jenmira Sánchez, Jaider Sarrazola, Camilo Toro

Equipo de escritura y revisión segunda edición

Marlin López, Eber Morín, Camilo Toro, Naya Ramos, Nelson Marín

Revisión ortotipográfica y de estilo

Sofía Martínez Jackson

Dirección de arte

Esteban Venegas

Diseño y diagramación

Banny Izquierdo - Nelson Marín

Primera edición

Elaborado en Latinoamérica en 2021

Segunda edición

Elaborado en Latinoamérica en 2023

TABLA DE CONTENIDO

Introducción

Vivir una vida balanceada

1. Dios desea una vida balanceada en las emociones
 - 1.1 Las emociones desenfrenadas tienen malas consecuencias
 - 1.2 Dios puede usar nuestras emociones
 - 1.3 ¿Qué debemos hacer con nuestras emociones?

2. Dios desea una vida balanceada físicamente
 - 2.1 ¿Cuál es la solución para la inactividad?

3. Dios desea que tengamos un manejo correcto de las finanzas
 - 3.1 Administremos bien nuestros recursos
 - 3.2 Evitemos las deudas
 - 3.3 Ahorremos
 - 3.4 ¿Cómo elaborar un plan de ahorro?
 - 3.5 Seamos generosos
 - 3.6 Estemos contentos con lo que Dios nos da
 - 3.7 Algunos consejos prácticos para mejorar nuestras finanzas

4. Dios desea que tengamos una vida espiritual balanceada
 - 4.1 Vivir en el evangelio

5. Reflexión

INTRODUCCIÓN

El mundo está en evolución, cada día hay algo nuevo por comprar o una nueva experiencia por vivir, surgen nuevas actividades, nuevas series, nuevas comidas. Lo actual pasa rápidamente de moda, y los días junto con ello; sumado a esto, tenemos una familia a la cual atender, el trabajo que no podemos dejar y el ministerio que Dios nos permite disfrutar para servir a los demás; por eso, para la mayoría de las personas y líderes en general, no es fácil poner en orden de importancia lo que se tiene que hacer. Deben lidiar con diferentes responsabilidades, dedicando tiempo y energía, de manera equilibrada, a los aspectos importantes de la vida. Tampoco es fácil evitar los extremos y mantener la estabilidad mental y emocional (Ef. 5:17; 1 Tim. 4:8; 1 Ped. 1:13).

Para el acróbata que trata de andar sobre la cuerda floja, mantener el equilibrio lo es todo. Si llegara a tambalearse, sería desastroso para él. También para nosotros sería desastroso perder el equilibrio en nuestras vidas. El que anda sobre la cuerda floja se asegura de no poner sobre sí mismo mucha carga, lleva solo lo esencial y trata siempre de mantener su cuerpo balanceado en todo el recorrido. Por lo tanto, **para mantener un balance en todos los aspectos de nuestra vida es necesario saber qué aspectos no debemos descuidar** (Ef. 4:21-24), y tener a Cristo como centro de nuestra vida.

Cada uno de nosotros tiene sus propios criterios, sus sentimientos, sus tradiciones familiares, culturales y eclesióásticas; por muy buenas que parezcan, debemos evaluar estas particularidades a la luz de la Palabra para así ir moldeando nuestra vida según los parámetros bíblicos. En este material titulado "Vida balanceada", podremos examinar, a la luz de las Escrituras, los aspectos que necesitamos fortalecer y no descuidar en nuestras vidas.

Vivir una vida balanceada

Cierto es que, después de la caída de Adán y Eva en Génesis 3, a todos los seres humanos nos falta equilibrio en algunas áreas de nuestra vida; aun así, Dios quiere que tengamos una vida abundante, llena de felicidad y plenitud. Él nos llama a un buen balance en lo emocional, lo físico, lo financiero y lo espiritual; a continuación, veremos ciertos aspectos básicos que nos ayudarán a cumplir esto:



1. Dios desea una vida balanceada en las emociones

Hoy en día, es sumamente común ver personas con vidas emocionalmente desequilibradas. Incluso es habitual verlas en nuestras iglesias, y es que el desequilibrio puede verse en los nuevos creyentes, los líderes, los pastores, los coordinadores, etc. Todos somos susceptibles a esto, incluso tú y nosotros; sin embargo, tenemos un consuelo, en la Biblia, hay personas que tuvieron serios desajustes emocionales, y tenemos el testimonio de cómo trabajaron estas problemáticas, o mejor dicho, cómo Dios trabajó en ellos.

Primero, debemos definir qué es una emoción. La Real Academia Española define una emoción como una "alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática". En otras palabras, una emoción es aquello que hace que nos enojemos, lloremos, riemos, etc. En determinados momentos, a veces, de manera repentina.

Ahora bien, podemos preguntarnos: ¿qué dice la Biblia acerca de las emociones? Bueno, la respuesta es bastante simple: la Biblia reconoce que las emociones son parte del ser humano, pero afirma que estas emociones (tristeza, felicidad, miedo, enojo, preocupación, etc.) deben ser llevadas delante de Dios en oración. Las Escrituras dan testimonio de que las preocupaciones y los afanes deben ser llevados delante de Dios para tener su paz (Fil. 4:6-7), y afirman que se debe poner toda esperanza en Él en medio de cualquier situación (1 Tim. 5:5).

Los pasajes que acabamos de mirar, muestran a algunas personas con emociones estables porque descansaron en Dios y pusieron en Él su esperanza; sin embargo, miremos en detalle cómo nos pueden afectar las emociones negativamente, cómo nos pueden afectar de manera positiva y qué debemos hacer con ellas.

1.1. Las emociones desenfrenadas tienen malas consecuencias

En nuestra sociedad se han levantado muchos movimientos que dan a una u otra emoción el lugar de Dios en la vida del ser humano, y esto lleva a que el desenfreno emocional siempre culmine en una catástrofe.

Uno de los libros bíblicos que desarrolla de mejor manera este tema es el libro de Proverbios. Aquí se da a conocer que la maldad (El contexto de este pasaje

en más bien una exhortación en contra del adulterio) puede intentar seducir el corazón (Prov. 6:25-26). En este libro, el corazón no es solamente el centro de las emociones, sino también del pensamiento; por eso, tanto los pensamientos como las emociones negativas pueden corromper o desviar el corazón (Prov. 7:24-27).

Son muchos los ejemplos en las Sagradas Escrituras de emociones que desencadenaron catástrofes. Un ejemplo común es la ira, Proverbios habla siempre de cuidarnos de esta emoción (Prov. 14:29; 16:32). La ira y la envidia ocasionaron el primer asesinato: Caín mató a su hermano, además, por la ira y la impulsividad, Moisés mató a un egipcio y tuvo que huir de Egipto.

Uno de los mayores ejemplos en las Escrituras de un sentimiento sin control que tuvo consecuencias lamentables fue la vida de David. Este hombre se dejó llevar por su lujuria, mandó a llamar a Betsabé, se acostó con ella y ordenó matar a su esposo (2 Sam. 11). ¡Este pecado tuvo grandes consecuencias para el rey y para todo el pueblo! Provocó varias muertes, entre ellas la del bebé que fue producto de la unión entre David y Betsabé.

Si se permiten las gotas de ciertas emociones, se producirán ríos de pasiones desenfrenadas. La ira se convierte en odio, el celo se convierte en rencor, el querer se puede convertir en lujuria y depravación, la búsqueda de supervivencia se puede convertir en avaricia, la búsqueda de autoestima puede culminar en jactancia, soberbia o envidia, e, irónicamente, la búsqueda de amor puede culminar en su depravación (Rom. 1:24-28). El origen de cada uno de estos pecados está en priorizar la emoción antes que a Dios.

Si algo nos queda claro de este pequeño estudio es que debemos cuidar nuestros corazones y guardarlos con diligencia (Prov. 4:23). De lo contrario, habrá grandes y horribles consecuencias.

1.2. Dios puede usar nuestras emociones

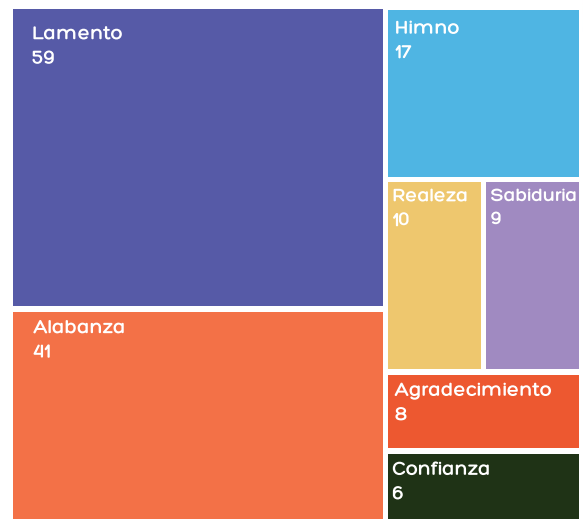
Como hemos dicho anteriormente, las emociones son una parte esencial del ser humano y, en cierta medida, de Dios. Estas ayudan a que el ser humano se relacione con otros, consigo mismo y con Dios.

Tal vez usted, como nosotros, se ha preguntado por el motivo de ciertas emociones o ha anhelado dejar de enojarse y de entristecerse, sobre todo, en medio de grandes crisis y de momentos de desesperanza. ¿Qué hay de bueno

en las emociones? ¿Cómo pueden ser usadas por Dios?

Abordaremos, mayoritariamente, dos grandes emociones comunes en el ser humano: la tristeza y el enojo. ¿Qué puede hacer Dios con la tristeza? ¿Cómo se puede sacar provecho de la indignación humana?

Podríamos pensar que a Dios le importa poco nuestro lamento y nuestra tristeza... ¡hasta que nos encontramos con el libro de los Salmos! De los 150 Salmos, 59 son de lamento, es decir, más de la tercera parte. Tenemos testimonios de salmistas que derramaron su vida delante del Señor por enfermedades, por arrepentimiento, por situaciones difíciles que estaban pasando ellos o toda la nación, etc. Esta tristeza hizo que personas altivas volvieran a su Señor en oración (Sal. 30:6-8), permitió que personas reconocieran su pecado y se arrepintieran (Sal. 51), y que personas desesperadas encontraran en Dios un refugio (Sal. 88).



Información tomada del Explorador de Salmos de Logo Bible Software

Una de las mejores expresiones del propósito de la tristeza y el dolor se dio en Filipenses 4:10-14. Su propósito es darnos la oportunidad de encontrarnos acompañados. La tristeza y el dolor nos ayudan a no vernos como autosuficientes, ¡cosa muy importante en líderes de una iglesia! También nos ayudan a encontrar afecto, consuelo y compañía en una comunidad de fe (Rom. 12:15) y en Dios mismo.

Ahora bien, la indignación también es usada por Dios, esta emoción es volátil y puede llevarnos a una ira desenfrenada; sin embargo, nos permite reconocer un problema en un determinado lugar o en nuestra sociedad. Nos da un motivo para orar y actuar en pos de la defensa de una persona vulnerable o para defender la sana doctrina. Uno de los mejores ejemplos de esto fue Jesús, quien tuvo un celo santo por la casa de Dios y eso lo llevó a echar de allí a los ladrones (Mat. 21:12-17). Dios mismo usó a los profetas del Antiguo Testamento para mostrar su indignación con el pueblo porque sus corazones se habían alejado de Él y porque cometían grandes injusticias (Jer. 5:21-24; Os. 6:4-6).

1.3. ¿Qué debemos hacer con nuestras emociones?

Hemos hablado de los malos y los buenos resultados que pueden tener las emociones, pero ¿Cómo tener una vida balanceada? Si de emociones se trata, necesitamos saber a quién llevarlas. Es difícil encomendar a alguien nuestras vidas, pero, es necesario que, como cristianos, llevemos cada emoción al Señor.

El proverbista da a conocer que el Señor juzga ("sondea" en LBLA) los corazones (Prov. 21:2). Jeremías también dice que el corazón es sumamente engañoso y perverso (Jer. 17:9-10). De este modo, es necesario que, como humanos, depositemos nuestras tristezas, rabias, dolores y felicidad en Dios porque sólo él conoce y puede transformar los corazones; asimismo, tenemos en las Escrituras una infinidad de oraciones que entregan las ansiedades, las tristezas y el dolor a Dios (salmos de lamento; Fil. 4:7; 1 Ped. 5:7); sin embargo, la respuesta no siempre será inmediata y el dolor no siempre acabará rápido; por eso mismo, es menester depositar en Él nuestras esperanzas y confiar en las Sagradas Escrituras que dicen que Él enjugará toda lágrima (Apoc. 21:4).

No obstante, también es necesario permitir que Dios cambie nuestras vidas y nuestros corazones a través de la oración y la lectura de las Escrituras. 2 Pedro 1:3-11 da a conocer el modo en que Dios nos permite ser partícipes de la naturaleza divina por medio del desarrollo de ciertas virtudes, entre las que están el conocimiento, el dominio propio y el amor. Otro modo en que alcanzamos estabilidad emocional es compartiendo con otros; aún en lo emocional, una persona moldea a otra (Prov. 27:17). Se nos llama a vivir en la comunidad de fe, amando sin hipocresía y estando los unos para los otros (Rom. 12:3-21).

Entonces, pues, ¡refugiémonos en el Señor! Encomendemos nuestras emociones a Él, confiemos en que Él es nuestro refugio, estudiemos sus Escrituras, desarrollemos la prudencia, y permitámonos ser moldeados y moldear a otros por medio de una comunidad. Como líderes, pastores, coordinadores, cristianos fervientes, es necesario que entendamos que, de este modo, encontramos balance en nuestra vida emocional.

2. Dios desea una vida balanceada físicamente

Cada efecto tiene una causa. Si bien sabemos que estamos en un mundo donde hay enfermedades, distorsiones alimentarias, envejecimiento y muerte; es necesario reconocer que hay maneras de cuidar y mejorar nuestro cuerpo y por ende el estilo de vida.

Cuando Dios creó el universo, lo creó con leyes específicas (Job 38-42), y algunas de ellas están directamente relacionadas con nuestro cuerpo. Cuando las cumplimos, tenemos una mayor probabilidad de ser personas saludables; pero, cuando las quebrantamos, empiezan las enfermedades. Entre los resultados negativos está la desnutrición, la atrofia causada por la inactividad o el agotamiento por falta de descanso. Todo se rige por el simple principio de causa-efecto.

Hoy en día, los alimentos y prácticamente todo lo que comemos tienen grandes deficiencias nutritivas; no podemos comparar nuestros alimentos llenos de toxinas, irradiación e ingredientes artificiales, es decir, alimentos ultraprocesados¹ con una comida natural y libre de ingredientes artificiales que comían Jesús y el pueblo de Israel.

En la actualidad, los alimentos están plagados de “nutrientes” artificiales y de manipulación industrial; en vez de ayudar a una alimentación sana, lo que hacen es llevarnos a un hoyo profundo que daña nuestro cuerpo.

Un paso muy importante que puede ayudar a mejorar o preservar la salud es hacer un esfuerzo por ingerir alimentos sanos y sin procesar, con esto no se quiere decir que comer alimentos industriales sea pecado o algo malo (Hchs 10:10-15), lo que queremos decir es que, debemos esforzarnos por ingerir alimentos que nos ayuden a mantener nuestro cuerpo sano y fuerte.

Otro problema actual es la *inactividad*, la cual genera una espiral de desórdenes metabólicos que son dañinos para las personas. **La inactividad es una de las formas más rápidas y perjudiciales de dañar nuestro cuerpo**, ya que éste se



atrofia, el metabolismo, la actividad cardíaca y respiratoria disminuyen y, por ende, las enfermedades y la muerte tienen mayores posibilidades.

La inactividad se le atribuye, parcialmente, a la televisión, al automóvil, a los trabajos de oficina y a la pereza. Muchas personas tienen cansancio crónico y no tienen tiempo para "activarse". Muy frecuentemente, las presiones y las responsabilidades parecen limitar las oportunidades para alcanzar incluso las metas básicas, tales como tener salud; sin embargo, si creamos hábitos como caminar, saltar la cuerda o trotar, nuestra calidad de vida será mucho mejor, no solo en lo físico sino también en lo emocional.

2.1. ¿Cuál es la solución para la inactividad?

Esta respuesta la sabemos todos: el ejercicio, con rutinas cortas o largas, es el remedio más sencillo y económico que podemos usar para mantener nuestro cuerpo en un balance sano. La pregunta importante es: **¿Cómo podemos empezar a ser activos?**

Existen muchos ejercicios que pueden producir beneficios reales en el cuerpo. Sin embargo, caminar es el ejercicio más práctico para muchos y trae grandes beneficios que serán explicados a continuación:

- Caminar incrementa la eficiencia de los pulmones y los acondiciona para procesar más aire con menos trabajo. Al hacer un esfuerzo exhaustivo, una persona en forma puede procesar el doble de aire del que podría procesar una persona acostumbrada a la inactividad.
- Caminar incrementa la eficiencia del corazón. La actividad física aumenta la frecuencia cardíaca, fortalece el corazón y aumenta la circulación de la sangre en todo el cuerpo, lo que brinda una mayor cantidad de oxígeno y de nutrientes a los órganos.
- Caminar incrementa el número y el tamaño de los vasos sanguíneos que llevan la sangre a los tejidos, además, frecuentemente reduce la presión arterial.
- Caminar mejora la forma de los músculos. Pasan de ser débiles a ser fuertes y firmes.
- Caminar, en especial durante 30 minutos al día, ayuda a quemar grasa, la cual es energía acumulada.

- Caminar también puede cambiar completamente la perspectiva de la vida. Este ejercicio puede ayudarle a relajarse, a dormir mejor y a tolerar el estrés de la vida diaria. Permite lograr más con menor fatiga.

Dejamos algunas ideas que pueden ayudar a incorporar el ejercicio en su agenda, si aún no lo ha hecho:

- Caminar y orar: mientras saca un tiempo para caminar puede orar por las personas y por su comunidad.
- Tener su tiempo de devocional mientras camina: también puede ir escuchando la palabra de Dios, canciones, meditar y hablar mentalmente con el Señor mientras camina.
- Caminar y discipular o mentorear: En lugar de conversar sentados pueden hablar y tener un tiempo de comunión mientras caminan o realizan cualquier otro ejercicio.

3. Dios desea que tengamos un manejo correcto de las finanzas

El manejo de las finanzas es una de las áreas que crea más tensión en la familia e incluso en las amistades. Gracias a Dios, la Biblia nos enseña consejos sabios que nos ayudarán a mantener una vida financieramente sana.



Así como sucede en otras áreas de la vida, **obedecer a Dios en el área financiera traerá bendición y paz, y nos ayudará a relacionarnos mejor con los demás.** Veamos algunos consejos bíblicos sobre el dinero y aprendamos a llevar nuestras finanzas según los principios que encontramos en ellos.

Juan Wesley resume muy bien esta idea y nos dice: **“Gana todo lo que puedas, ahorra todo lo que puedas, da todo lo que puedas”.** A continuación, explicaremos mejor esta frase.

3.1. Administremos bien nuestros recursos

Lo primero que debemos entender es que todo lo que hay en este mundo le pertenece a Dios ¡Esto es importante tenerlo claro! Él es el Creador y dueño del

universo (Sal. 104). Es cierto que Dios nos concede muchas cosas, como por ejemplo, el dinero, de acuerdo con su voluntad y propósito para nosotros; sin embargo, lo hace con una encomienda clara: que cuidemos y administremos bien todo lo que nos permite tener. ¿Cómo podemos lograr esto? Recordando que somos colaboradores de Dios y, por lo tanto, debemos buscar su voluntad y su dirección en todo.

Podríamos decir que, para algunas personas e incluso para algunas congregaciones, el manejo del dinero es un asunto delicado y muchas veces se evita mencionarlo; sin embargo, la forma en la que tomamos decisiones económicas muestra los principios y valores que tenemos en la vida. La manera en que administramos el dinero puede afectar la intimidad de nuestra comunión con Cristo. "Entonces, si no son confiables con las riquezas mundanas, ¿quién les confiará las verdaderas riquezas del cielo?" (Luc. 16:11, NTV). Una relación más íntima con Cristo es lo verdadero en la vida.

En Romanos 8:28, se hace esta referencia "Ahora bien, sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman, los que han sido llamados de acuerdo con su propósito". Es ampliamente necesario entender, que si Dios ha colocado en nuestro camino la administración de finanzas es porque nos ama principalmente, y porque hemos sido escogidos a razón del propósito que Dios nos tiene guardado. Sencillamente estamos destinados a hacerlo bien para que seamos el instrumento adecuado de Dios para bendiciones nuestras y de otros.

3.2. Evitemos las deudas

La Biblia nos ha llamado a ser muy cautelosos a la hora de asumir deudas. La mejor opción siempre será no endeudarnos. Pero, si hemos de adquirir una deuda, debemos esforzarnos en pagarla lo más pronto posible. Una deuda no es un pecado, pero la Biblia sí nos advierte que nos esclaviza económicamente. Las cosas que debemos no nos pertenecen realmente, nos las pueden quitar en cualquier momento, y esa es una situación que genera ansiedad e incertidumbre.

Las deudas son compromisos, lo que es igual a estar obligados a cancelar algo que solicitamos en un momento donde no teníamos cómo adquirirlo por nuestros propios recursos. En 1 Pedro 5:2, se hace un llamado a no hacer las cosas por obligación o por ambición, debemos pensar siempre en nuestro servicio a Dios

como Él quiere. Al Estar desarrollando tareas para el Señor y al mismo tiempo estar obligados con deudas, no estaríamos cumpliendo cabalmente con el propósito al cual fuimos llamados. Es importante analizar cuando se adquiere un compromiso y desarrollar una estrategia para cumplir con esa obligación sin afectar nuestro llamado.

Por otro lado, la Biblia nos anima a ser generosos y a estar dispuestos a prestar. Esto solo será posible si nuestras finanzas personales son sólidas. Esto no lo hacemos para obtener beneficios de la necesidad ajena ni mucho menos para cobrar intereses (Rom. 13:7-8; Sal. 112:5; Sal. 37:21; Prov. 11:24).

3.3. Ahorremos

La Biblia nos anima a ahorrar para evitar las deudas y en previsión a futuras necesidades. Aunque solo podamos ahorrar una pequeña cantidad cada mes, el ahorro debe ser una de nuestras prioridades; así, cuando lleguen los imprevistos o nos encontremos en un período de desempleo, podremos seguir adelante con cierta normalidad.



Lo que no debemos hacer es acaparar sin sentido o poner nuestra confianza en nuestros ahorros. **A Dios no le agrada que acumulemos recursos para sentirnos seguros y autosuficientes. Nuestra dependencia y nuestra seguridad deben estar siempre ancladas en Dios** (Prov. 19:21; Mt. 6:34; Jn 15:5). El dinero puede esfumarse en un segundo, pero Dios es y siempre será Dios.

Por otro lado, la Biblia nos anima a suplir las necesidades de otros hermanos, y esto lo podemos hacer cuando tenemos algo ahorrado. Debemos estar dispuestos a ayudar a nuestros hermanos en situaciones específicas, por ejemplo, cuando estén en un momento económico difícil (Prov. 21:20; Mat. 6:19-21; Prov. 23:4-5).

Para ahorrar entonces, debemos tener un plan a corto y largo plazo, que nos permita identificar lo que en realidad podemos ahorrar o guardar. En este sentido, debemos esforzarnos por tener un carácter firme para lograr que este plan se cumpla y que lo ahorrado tenga un fin positivo, una meta que permita en algún momento sea utilizado para fortalecer nuestras finanzas o las de otros.

3.4. ¿Cómo elaborar un plan de ahorro?

Lo primero que debemos tener claro para hacer y cumplir un plan de ahorro es que debemos tener control de nuestro dinero, gastar prudentemente y ser disciplinados en los ahorros que vamos a realizar, para hacer un plan de ahorro necesitamos:

1. **Definir metas y objetivos claros:** ¿Porque voy a ahorrar? ej. universidad, computador, casa, etc.
2. **Definir el tiempo para cumplir la meta:** 6 meses, 8 meses, 12 meses, 5 años.
3. Tener claro el costo de su meta: Aunque sabemos que la inflación hace que los precios de los productos suban cada vez más, es necesario tener un monto fijo (aproximado) que se quiere ahorrar.
4. **Calcular cuánto debo ahorrar cada mes:** Debemos tener claro cuánto de nuestros ingresos mensuales deben estar destinados a la meta que ya tenemos, este monto mensual se da cuando dividimos el costo total de la meta con el tiempo en el que la cumpliremos.
5. **Tener claro su presupuesto, de lo contrario haga cambios:** hacer esto nos permite ver si podemos cumplir la meta en el tiempo establecido o debemos alargar el tiempo de nuestra meta un poco más.
6. **Asignar prioridades a su meta:** Alta, media o baja, de acuerdo a esta prioridad usted podrá saber por cual meta debe empezar.

Para ayudarle en esta tarea le recomendamos que use la siguiente herramienta para calcular su plan de ahorro: <https://www.sabermassermas.com/calcule-su-plan-de-ahorro/>

3.5. Seamos generosos

La Biblia dice que hay bendición para los que son hospitalarios y practican la generosidad (Hebreos 13:2; Prov.11:25; 2 Cor.9:6-11). Cuando leemos Hechos 4:32-35, nos damos cuenta de que eran muy generosos entre ellos. Lo que le sobraba a uno se usaba para suplir la necesidad de



otros y, de esa forma, todos tenían lo necesario para subsistir. Es bueno seguir este ejemplo y buscar oportunidades para compartir lo que Dios nos ha dado con

nuestros hermanos en Cristo, con nuestra familia y con todos los necesitados (1 Ped. 4:9; 2 Cor. 9:7; Rom. 12:13).

3.5. Estemos contentos con lo que Dios nos da

Muchas veces nos sentimos insatisfechos porque mantenemos nuestro enfoque en lo material, vemos que otros tienen más y queremos ser como ellos y tener exactamente lo que ellos tienen; sin embargo, como hijos de Dios, nuestra mirada debe estar puesta en el Señor y en su voluntad para nuestra vida. Vivir dentro de la voluntad del Padre es, y siempre será, lo mejor para nosotros.

Nuestro mayor anhelo debe ser vivir para Dios y permitir que se cumpla en nosotros el propósito para el cual nos creó (Sal. 138:8). ¡De ahí debe venir nuestro contentamiento! ¡Esa debe ser nuestra mayor satisfacción! (Fil. 4:11-13; Heb. 13:5; Ecl. 5:10).

3.6. Algunos consejos prácticos

- ✦ Apunta los gastos fijos: debemos tener claros nuestros gastos fijos, es decir, lo que pagamos cada mes, como el alquiler, el agua, la luz, el teléfono, Internet, etc. Es importante resaltar que debemos incluir en la lista hasta los impuestos y, por supuesto, nuestro diezmo.
- ✦ Apartemos de un 10% a un 15% de los ingresos para imprevistos: no sabemos si pasará algo hasta que pasa; por esta razón, siempre es bueno contar con algo de dinero extra por si se llegara necesitar. Esto también será nuestro ahorro.
- ✦ Amorticemos las deudas: lo ideal es que no tengamos ningún tipo de deuda, pero, si la llegáramos a tener, tratemos de pagar cuantas cuotas podamos para saldarla lo antes posible.
- ✦ Tratemos de pagar al contado siempre que podamos: evitemos hacer pagos en cuotas.
- ✦ Establezcamos límites a nuestros gastos variables: tratemos de gastar lo estrictamente necesario y no ignoremos los pequeños gastos. Tengamos presente esto siempre.
- ✦ Seamos generosos: todo lo que tenemos es porque Dios nos lo ha dado; no seamos insensibles a lo que acontece a nuestro alrededor, en especial, con nuestros hermanos que mentoreamos.

- ✦ Diseñemos un plan estratégico: el manejo de las finanzas debe tener un plan, alineado a unos objetivos. De allí se deben armar las estrategias y establecer las metas.
- ✦ Manejemos indicadores: los indicadores pueden ser una herramienta útil, para identificar dónde estamos, evaluar y proseguir.

4. Dios desea que tengamos una vida espiritual balanceada

Para poder tener una vida espiritual balanceada, es necesario que podamos desarrollar madurez espiritual. Esto no quiere decir que tengamos muchos años de andar en la fe, que debamos ser grandes predicadores, que tengamos muchos dones ni que podamos sanar a los enfermos; en esencia, la madurez tiene que ver con nuestro carácter cristiano y nuestra relación con Dios y los demás, **y a fin de cuenta se cada vez más como nuestro señor Jesús**. (Rom. 8:29; Gál. 4:19; 2 Col. 3:18)

4.1. Vivir en el evangelio

La Biblia nos muestra, en incontables pasajes, cómo debemos vivir quienes hemos creído en el evangelio y entregado nuestras vidas a Jesús. Entre los aspectos que debemos procurar en nuestras vidas para desarrollar un balance espiritual, tenemos los siguientes:

- ***Vivamos gozosos por la esperanza que tenemos*** (1 Ped. 1:6-8). Algo característico del crecimiento en el Señor es que nuestro mayor gozo está en la herencia que Él nos promete y no en otra cosa que nos pueda ofrecer este mundo, por muy buena que sea en sí misma.
- ***Vivamos deseosos por conocer, amar y obedecer la Palabra de Dios***. En el salmo 119, vemos cómo el salmista atesora la Palabra de Dios y expresa su deseo de vivir conforme a ella.
- ***Luchemos contra el pecado en nuestras vidas*** (Rom. 8:12-13; 1 Ped. 2:11). Debemos renunciar a los placeres de la carne y vivir bajo los preceptos de Dios, procurando un caminar en obediencia al Señor.
- ***Dejemos de confiar en nuestro propio desempeño para ser justificados ante Dios*** (Rom. 1). Nuestra justificación, ser declarados justos ante Dios por medio de su Hijo, es únicamente por fe. Esto nos da una paz que el resto

del mundo no conoce (Rom. 5:1). Un creyente maduro procura aferrarse más y más a esta verdad, descansando cada día menos en cualquier otra base para su salvación.

- **No nos creamos más de lo que somos** (Rom. 12:3; 1 Co. 4:7; Mt. 20:26-28). Cuanto más caminemos con el Señor, más entenderemos que todo lo que somos y tenemos es solo por la gracia de Dios. No somos mejores ni más importantes que nadie.
- **Usemos el tiempo de forma productiva** (Ef. 5:15-16). Un creyente maduro procura no desperdiciar las horas que el Señor le da y se ocupa de lo que es llamado a hacer.
- **Seamos amables** (2 Tim. 2:24). Si conocemos la gracia de Dios, no deberíamos tratar mal a otras personas ni menospreciarlas (Mat. 5:43-45).
- **Amemos a otros creyentes** (Ef. 4:2). Nuestro Señor dijo que seremos conocidos como discípulos de Él si nos amamos unos a otros (Juan 13:34-35). Si esto no es evidente en nosotros, el mundo tiene derecho a decir que somos hipócritas.
- **Amemos a nuestros enemigos** (Rom. 12:14,19-21; Mat. 5:43-45). Cristo nos amó cuando estábamos en enemistad con Él, y así debemos estar dispuestos a amar incluso a quienes nos tratan mal.
- **Tengamos la capacidad creciente de perdonar a otros** (Ef. 4:32). Si el Señor nos perdonó cuando no teníamos excusa ante Él, ¿quiénes somos para no perdonar a los que nos hagan algo malo?

Hagamos que Jesús sea el centro de nuestra vida, y Él nos proporcionará la estabilidad, el control y el poder que necesitamos. La Biblia nos dice: "Busquen el reino de Dios por encima de todo lo demás y lleven una vida justa, y Él les dará todo lo que necesiten" (Mat. 6:33, NTV).

¡Dejémoslo a Jesús dirigir, influenciar, potenciar y darle balance a todas las áreas que necesitamos que él transforme!

Reflexión

¿Quién ocupa el centro de nuestra vida? Esta pregunta es fundamental para desarrollar una vida equilibrada. Un centro sólido conduce a una vida sólida. Un centro débil conduce a una vida débil. Cuando una persona dice que su vida se está deshaciendo, generalmente significa que tiene un centro defectuoso. Como servidores de Cristo y líderes en la plantación de iglesias comunitarias, nuestro centro debe ser Cristo. Si Cristo no es nuestro centro, no podremos guiar y mentorear a las personas que tenemos bajo nuestro cuidado y, por ende, no estaremos cumpliendo el mandato de amar y cuidar a nuestro prójimo.

Hagamos que Jesús sea el centro de nuestra vida, y él nos proporcionará la estabilidad, el control y el poder que necesitamos. La Biblia nos dice: "Busquen el reino de Dios por encima de todo lo demás y lleven una vida justa, y él les dará todo lo que necesiten" (Mat. 6:33, NTV).

No nos preocupemos por intentar hacer que Jesús sea el primero en nuestra vida: ¡pongámoslo en el centro de nuestra vida! Dejémoslo dirigir, influenciar, potenciar y darle balance a todas las áreas que necesitamos que él transforme.

Si hacemos esto y llevamos los consejos que encontramos en este documento a la práctica, vamos a poder ver cambios. Todas las áreas de nuestra vida, desde la familia, el ministerio, nuestra carrera profesional y hasta nuestros objetivos personales, encontrarán un balance en Jesús.

Reflexionemos en estas preguntas:

¿Qué se encuentra en el centro de mi vida?

¿Qué me está distraendo y me impide mantener una vida balanceada?

¿Cómo puedo organizar cada área de vida?

Notas:

https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11180:ultra-processed-foods&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0

<https://www.independientespanol.com/noticias/salud/cance-riesgo-alimentos-ultaprosesados-b2297564.html>

