

Satisfacción es aprender a estar bien con lo que tienes.



DÍA 1

Lee Proverbios 14:30

Estar celoso significa sentir resentimiento, amargura u hostilidad hacia alguien porque tiene algo que tú no tienes. Podemos estar celosos de algo que otra persona tiene y que queremos o algo que ha logrado y que nosotros no. Siempre mirar lo que los demás tienen nunca conducirá a una vida de satisfacción. ¡Los celos llevan a la podredumbre!

Crea un museo de la putrefacción. Toma algunos de los siguientes alimentos: aguacate, manzanas, zanahorias, pan de trigo, lechuga y plátano. También necesitarás un frasco con una tapa ajustada para cada objeto. Corta una rodaja de cada uno y colócalos en frascos separados, sellando bien el frasco. Pon tus frascos cerca de una ventana y observa tus objetos durante una semana entera.

¿Qué objetos se pudren más rápido?

Al final de la semana, lleva los objetos a la basura exterior, usa una máscara si tienes una para ayudar con el olor y deséchalos.

Cuando te sientas celoso por lo que tiene otra persona, piensa en esas rodajas podridas de plátano o manzana. Pídele a Dios que te ayude a encontrar la satisfacción para que en su lugar tengas un corazón en paz.

DÍA 2

Lee Lucas 12:15

En nuestra historia bíblica de esta semana, hablamos de los israelitas que se quejaban. Aunque Dios los había rescatado de la esclavitud y literalmente hizo llover comida del cielo para que comieran, ¡todavía no estaban felices! Querían volver a Egipto, donde se vieron obligados a trabajar durante horas y horas sin paga y sin libertad.

Si no tenemos cuidado, ¡podemos ser como esos israelitas! ¡Podemos olvidar rápidamente todo lo que tenemos si decidimos pasar todo nuestro tiempo pensando en lo que no tenemos! Si te encuentras quejándote de algo que quieres, ¿qué pasaría si te detuvieras y dieras gracias a Dios por todo lo que te ha dado?

Escribe las palabras del versículo en varias tarjetas. Pégalas en una bolsa con cierre y escóndelos en algún lugar de tu casa. Te hemos preparado algunas ideas graciosas a continuación. Toma a un miembro de la familia y llévalo a la habitación donde escondiste las cartas. Juega "Caliente o Frío" hasta que encuentres las cartas. Trabaja para poner el versículo en orden, léelo en voz alta y luego juega de nuevo, ¡permitiendo que el miembro de la familia los esconda la segunda vez!

marco de fotos

Debajo de tu colchón; en el congelador o frigorífico; detrás de una imagen en un

DÍA 3

Lee Mateo 06:31-33

¿Sabes lo que es la "preocupación"? Preocuparse significa estar ansioso o incómodo por algo que puede suceder o no. ¿Sabías que es imposible estar satisfecho o sentirte bien con lo que tienes si estás preocupado todo el tiempo? Dios no quiere eso para ti. Dios sabe lo que necesitas y ha prometido proveer para usted. Entonces, en lugar de aferrarte a lo que sea que te preocupa, Dios quiere que confíes en Él.

Escribe las cosas que te preocupan en tiras de papel. Cuando sientas que la preocupación está surgiendo, vuelve a leer el versículo de hoy. Luego, toma ese trozo de papel y rómpelo por la mitad. Pídele a Dios que te ayude a confiar en Él y poner Su reino en primer lugar haciendo lo que Él quiere que hagas.

No te pierdas de lo que tienes ahora.



DÍA 4

Lee Santiago 1:17.

Cuando se trata de la satisfacción, es importante detenerse y pensar en todas las bendiciones que Dios te ha dado. ¡Empieza con la gratitud! Si siempre nos enfocamos en lo que no tenemos, ¡la satisfacción será imposible! Y debido a que todas las cosas buenas provienen de Dios, es importante detenerse y darle las gracias a Dios.

Programa un temporizador por un minuto. Toma lápiz y papel. Inicia el cronómetro y haz una lista de "cosas buenas". Estas cosas buenas pueden ser cosas reales como tu bicicleta o tu nuevo par de zapatillas. Pero también pueden ser personas o mascotas o talentos o habilidades que Dios te ha dado. ¡Durante un minuto, escribe tantas cosas como puedas!

Debido a que todo lo bueno proviene de Dios, debemos practicar diciendo: "¡Gracias!" Revisa tu lista un objeto a la vez y agradece a Dios por todo lo bueno que te ha dado.