
Jueves 02 de Junio de 2022 | Matutina para Menores | Construye bien tu vida I

Descripción



Construye bien tu vida I

¿Todo aquel que lucha, en todo ejercita el dominio propio; ellos, en verdad, para recibir una corona corruptible, pero nosotros, una incorruptible? (1 Corintios 9:25, RVR1977).

Desde los tiempos antiguos, los luchadores se entrenaban estrictamente. Ser un luchador implicaba privarse de muchas cosas. Implicaba dominio propio. El autocontrol es una cualidad muy importante que cada niño debe aprender. Dios ha puesto en ti el libre albedrío, que es la capacidad de decisión o elección. Ni siquiera Dios te obliga a hacer nada, ni a amarlo, ni a ser obediente!

Desarrollar la fuerza de voluntad no es fácil; de hecho, sin la ayuda de Dios, somos demasiado débiles, y por eso se necesita ayuda. La guerra contra el yo es la batalla más grande que jamás hayamos peleado. La rendición del yo, entregando todo a la voluntad de Dios, requiere una lucha; pero para que el alma sea renovada en santidad, debe someterse antes a Dios (CC 38).

¿Cómo puedes desarrollar autocontrol? Esto es como cuando quieres construir algo con tus ladrillitos. Inicialmente ves un montón de piezas sueltas, pero a medida que las vas uniendo con un objetivo en mente, van tomando forma y llega a ser una gran obra creada por ti. Así también, si vas uniendo estos consejos puedes ubicar bien los ladrillitos de tu vida y ser una gran persona para gloria de Dios. Ponte metas pequeñas y enfócate en ellas una por una. Dice el refrán: ¿Más vale poco y bien que mucho y mal?. Si necesitas tener más autocontrol en algo, como comer más saludable, o no pelear con tu hermano, enfócate toda una semana en mejorar eso.

¿Háblate a ti mismo. Está comprobado que, si sólo te dices algo, tu cerebro te obedecerá y mandará las órdenes a todo tu cuerpo para que haga lo que dices. Por ejemplo, di en voz alta: ¿Con la ayuda de Dios no miraré esto en Internet porque daña mi mente?, y verás cómo comienzan a haber resultados positivos en tu conducta al tener autocontrol.

¿Aliméntate bien y haz ejercicios físicos. El comer de manera saludable y no excesiva ayudará a tu cerebro a tomar mejores decisiones y tener más fuerza de voluntad frente a la tentación. Los ejercicios también contribuyen a tener energía y motivación para hacer las cosas bien.

¿Qué tal si comienzas hoy mismo a construir bien tu vida?

Nina