

Lunes 14 de Noviembre de 2022 | Matutina para Mujeres | Disminuyendo la velocidad

Descripción



Disminuyendo la velocidad

“La cordura del hombre detiene su furor, y su honra es pasar por alto la ofensa” (Prov.

19:11).

¡Disminuye la velocidad de tu ira! Ya sea que tu enojo sea justificado o no, debes considerar la velocidad a la que estás avanzando. ¿Estás yendo a 150 km/h, con la sangre hirviendo de furia? ¿O tal vez a 90 km/h, sintiéndote completamente indignada? Si tu ira está pasando el límite de la velocidad permitida, debes pisar el freno. Si conduces por la autopista demasiado rápido, no podrás leer el cartel de salida a tiempo ni cambiar de carril. Para encontrar la salida, debes desacelerar.

Si estás en medio de una conversación y comienzas a airarte, reduce la velocidad. Respira profundamente. Haz una pausa y sal a caminar. Si la persona está parada delante de ti, esperando una respuesta inmediata, puedes decirle que vas a disminuir la velocidad de la conversación deliberadamente, para asegurarte de manejar la situación con sabiduría. Últimamente, estoy poniendo una mano frente a mi boca mientras escucho a la otra persona. Esos tres segundos que me lleva quitarme la mano de la boca para poder hablar me han salvado más de una vez. Cuanto más enojada estés, más suavemente habla. Imagina que estás dentro de un video en cámara lenta y escoge tus palabras con mucho cuidado.

Durante muchos años trabajé en una escuela secundaria. Cada tres o cuatro meses, realizábamos un simulacro de evacuación para que los alumnos supieran qué hacer en caso de emergencia. ¡Podemos hacer lo mismo con la ira! Planeemos de antemano qué vamos a hacer para disminuir la velocidad cuando nos enojemos. Aprendamos a reconocer cuáles son las situaciones que encienden la chispa de nuestra ira con más frecuencia. Practiquemos tanto como sea necesario, con autocompasión y disciplina. Para encontrar la salida de la autopista de la ira, es necesario desacelerar.

Señor, quiero aprender a ser responsable con mis sentimientos de enojo e ira. Ayúdame a descubrir cuál es la mejor táctica que puedo usar para desacelerar mis reacciones. Quiero manejar mis emociones de manera que no me lastime a mí misma ni a los demás.

Te agradezco porque sé que no estoy sola; no dependo solo de mi sabiduría. Tú me ayudas y envías al Espíritu Santo para fortalecerme. ¡Gracias, Señor Jesús! Amén.